

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Евразийская ассоциация университетов
Координационный научно-методический Центр
кафедр физического воспитания университетов

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

**XX Всероссийская научно-практическая конференция
(г. Ульяновск, 15 июня 2023 года)**

Сборник научных трудов

Ульяновск
УлГТУ
2023

УДК 378.172

ББК 74.58

С 69

Редакционная коллегия:

Буянов В. И., канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание» УлГТУ;

Рыжкина Л.А., канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ (ответственная за выпуск);

Николаиди Е.С., инструктор-методист кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ.

Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. XX Всероссийская научно-практическая конференция (г. Ульяновск, 15 июня 2023 г.) [Электронный ресурс]: сборник научных трудов. – Электронные данные. Ульяновск : УлГТУ, 2023. – 227 с.

ISBN 978-5-9795-2311-8

XX Всероссийская научно-практическая конференция «Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки» стала логическим продолжением научных всероссийских конференций, начало которым было положено в 2003 году.

Материалы, представленные на данную конференцию, сопряжены с проблемами физического воспитания, поиском новых здоровьесберегающих технологий и систем, с исследованиями в области спорта высших достижений.

Представленные научные труды могут быть интересны для широкого круга специалистов: ученых, аспирантов, студентов специальных вузов и любителей спорта.

Статьи представлены в авторской редакции.

УДК 378.172

ББК 74.58

ISBN 978-5-9795-2311-8

© Коллектив авторов, 2023

© Оформление. УлГТУ, 2023

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Аладьева Наталья Викторовна,
заведующая кафедрой физического воспитания и спорта,
филиал Московского государственного университета
имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе,
Севастополь, Россия*

Аннотация. В статье автором рассматривается соотношение понятий «система здоровьесбережения» и «здоровьесберегающие образовательные технологии» в контексте физического воспитания студенческой молодежи. Посредством анализа понятий и концепций, применяемых в науке и практике по отношению к рассматриваемым понятиям, удалось уточнить их соотношение, которое будет полезно в реализации педагогической деятельности физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: система здоровьесбережения, здоровьесберегающие образовательные технологии, физическое воспитание, студенческая молодежь.

Система здоровьесбережения студентов России и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе имеют общую цель – поддержание здоровья и благополучия студентов. Однако существует существенное различие в их сущности. Для того чтобы результативно применять данные понятия в педагогической практике, требуется уточнение соотношения данных понятий и их воздействия на студенческую молодежь, ведь как отмечается в исследованиях, современные тенденции системы здоровьесберегающего образовательного пространства диктуют необходимость изучения вопроса удовлетворения ключевых потребностей обучающихся, одной из которых выступает сохранение здоровья [1].

Качественное отличие системы здоровьесбережения студентов России от здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе заключается в том, что первая представляет собой комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, включая не

только образовательный процесс, но и организацию активной жизненной и спортивной деятельности, профилактику наркомании и алкоголизма, а также предоставление медицинской помощи, исходящей не только от участников образовательного процесса, но и от иных структур и ведомств. Система здоровьесбережения охватывает все аспекты жизни студента, включая физическое, психическое и социальное благополучие, а мероприятия могут быть организованы как на уровне образовательной организации, так и на уровне государства.

В то время как здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ориентированы на создание благоприятной образовательной среды, с учетом физиологических и психологических особенностей студентов. К таким технологиям относятся организация правильного питания в столовых, оборудование учебных помещений комфортной мебелью и освещением, организация перерывов во время занятий для отдыха и физических упражнений, и соблюдение гигиенических норм поведения в образовательной организации высшего образования и так далее.

Вместе с этим, здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе сконцентрированы на создании здорового образа жизни обучающихся именно в процессе обучения. Они включают в себя методы и приемы, которые помогают студентам сохранять здоровье и повышать физическую активность, сохранять психоэмоциональное равновесие в процессе обучения и, как следствие, в процессе жизни.

Система здоровьесбережения как и здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение здоровья личности (в нашем исследовании – студента). Вместе с этим данные явления представляют собой общее и частное, т.е. в систему здоровьесбережения включаются здоровьесберегающие технологии, и при этом система работает посредством технологий и порождает их.

Таким образом, можно уточнить следующее: здоровьесберегающие технологии – это действия или совокупность действий элементов системы здоровьесбережения, применяющих методы и инструменты, доступные им и находящиеся в их компетенции, для достижения целей здоровьесбережения. Данные действия представлены мониторингом физического развития, физической подготовленности и физического здоровья, медико-педагогическим контролем, подготовкой и ведением

учебных планов физического воспитания и т.д. При этом педагоги дисциплин физкультурно-спортивной направленности наиболее интенсивно задействованы в здоровьесберегающей деятельности в процессе образования, так как согласно классификации Н. К. Смирнова, они наиболее тесно сотрудничают в рамках медико-гигиенических мероприятий со студентами, непосредственно задействуют и осуществляют психолого-педагогические технологии, лечебно-оздоровительные технологии, учебно-воспитательные и физкультурно-оздоровительные технологии [4].

Также важно понимать, что система здоровьесбережения включает в себя множество однородных и разнородных элементов, действия которых обеспечивают результативное достижение целей здоровьесбережения. Таким образом, система здоровьесбережения шире и может включать в себя подсистемы, к которым и можно отнести здоровьесберегающие технологии. При этом действия системы здоровьесбережения заключаются как в действиях ее подсистем, так и в действиях на высшем уровне, например, они представлены нормотворческой деятельностью государства и властных институтов, статистическим сбором и анализом данных о здоровье и функциональном состоянии индивида, о его благополучии и прочее.

Многие исследователи выделяют также понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) и большинство из них согласны со следующей концепцией данного понятия: ЗОТ – это система, включающая в себя физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медико-гигиенические и другие способы, направленные на цели здоровьесбережения, и создающая условия для сохранения и укрепления физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья обучающейся молодежи [2, 3].

И благодаря данному определению мы видим, что как система ЗОТ, так и система здоровьесбережения в целом включают в себя определенные векторы, обуславливающие широту связей элементов систем. При этом система ЗОТ как-бы вторит в направлениях элементов системе здоровьесбережения, дополняет и интенсифицирует воздействие на жизнь студента, но только в плоскости своего действия и ответственности. Обе системы имеют долгосрочный эффект на участников, это не только улучшение физического, но и психологического состояния. Посредством

синергии они также способствуют созданию благоприятной атмосферы на образовательной площадке и повышению образовательного эффекта.

Таким образом, можно сказать, что система здоровьесбережения студентов России – это комплексная и широкая система, охватывающая не только образ жизни, но все аспекты здоровья студента, включая его социальную и психологическую поддержку, регуляцию образа жизни студента. В то же время здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – это часть более общей системы здоровьесбережения, и они имеют более узкую направленность и больше ориентированы на формирование навыков и знаний по здоровому образу жизни у студентов. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе включают в себя меры, ориентированные на повышение физической активности и здорового образа жизни, но они направлены на определенный аспект жизни студента – образовательный процесс.

Система здоровьесбережения студенческой молодежи России, посредством своих институтов или подсистем, в которые можно включить здоровьесберегающие образовательные технологии, комплексно и глубоко воздействует на сам образ жизни и ценностные ориентиры студенческой молодежи, посредством чего призвана создавать благоприятные условия на всех уровнях и во всех аспектах жизни обучающегося. Без слаженной работы подсистем системы здоровьесбережения ее результативность будет ниже, что безусловно стимулирует к комплексному применению всех технологий и задействованию всех элементов системы, так как сохранение здоровья студенческой молодежи выступает социально значимой целью государства и общества.

Литература:

1. Ваторопина С.В. Здоровьесбережение в современном образовательном пространстве / С.В. Ваторопина // Концепт, 2017. – №9. – С. 6-12.
2. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко // Вестник Института социологии, 2013. – № 6. – С. 99-111.
3. Степанова Г.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов: Монография / Г.А. Степанова, Г.А. Булатова, Р.М. Гимазов. // Сургут: РИО СурГПУ, 2006. – 223 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИХ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Захарова В.В.,
старший преподаватель*

*Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

*Башарин С. В.,
студент Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: Данная статья обсуждает проблему недостатка интереса студентов к физической культуре и спорту в связи с сидячим образом жизни, учебной нагрузкой и внутренним напряжением. В качестве решения проблемы предлагается организация спортивных соревнований и мероприятий, включая игры, турниры и другие виды спортивных активностей. Участие в таких мероприятиях принесет пользу студентам, способствуя физическому здоровью, развитию навыков работы в команде, лидерства, дисциплины и укреплению социальных связей. Организация таких мероприятий требует энтузиазма и профессионализма организаторов, а также популяризации и активного освещения результатов в студенческой прессе. В заключении подчеркивается важность организации спортивных мероприятий для стимулирования активности студентов и развития их интереса к физической культуре.

Ключевые слова: современный образ жизни, студенты, сидячий образ деятельности, образовательная нагрузка, интернет-пространство, внутреннее напряжение, недостаток интереса, физическая культура, спорт, спортивные соревнования, мероприятия, уровень подготовки, игры, командные игры, турниры, физическое здоровье, социальные связи, навыки, лидерство, дисциплина, университетская община, фитнес, йога, экскурсии, профессионализм, энтузиазм, популяризация, студенческая пресса, культурные традиции, национальные традиции, развитие, интерес

Современный образ жизни студентов зачастую характеризуется сидячим и малоподвижным образом деятельности, значительной образовательной нагрузкой, интересом к работе интернет-пространстве, а также внутренним напряжением, связанным с учебой. Эти факторы могут привести к недостатку интереса к физической культуре и спорту. Однако организация спортивных соревнований и мероприятий для студентов является прекрасным способом переключения на другие виды деятельности, будет стимулировать их активность и заинтересованность в физической культуре. Мероприятия могут быть организованы для студентов разного уровня подготовки и варьироваться от простых игр и соревнований до серьезных спортивных мероприятий, включая специализированные виды спорта. Важно создать интересные и разнообразные спортивные мероприятия, чтобы привлечь как можно больше студентов. Организация таких мероприятий может быть достаточно простой. Например, можно начать с организации мини-турниров или спортивных игр в выходные дни, что позволит студентам получить необходимый опыт и научиться работать в команде. Кроме того, успех и состязательность создают ситуацию, когда студенты будут гордиться своей группой и университетом.

Анализ показал, что одним из популярных видов спортивной деятельности среди студентов являются командные игры, такие как футбол, волейбол, баскетбол и другие. Организация турниров или лиг по этим играм может стать хорошим началом в организации спортивных событий. Также можно проводить другие виды спортивных игр на свежем воздухе, включая детские игры и т.д. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях имеет множество преимуществ. Во-первых, это способствует физическому здоровью студентов, помогая им сохранять форму и повышать уровень физической подготовки. Во-вторых, участие в спортивных мероприятиях развивает навыки и качества, такие как работа в команде, лидерство, дисциплина, терпение, выносливость, адаптация к стрессу и многие другие. Наконец, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствует укреплению социальных связей между студентами, повышает самооценку и создает чувство принадлежности к университетской общине.

Кроме организации соревнований, также можно проводить разнообразные мероприятия, связанные с физической культурой, такие как

занятия йогой или фитнесом, экскурсии на природу, велосипедные прогулки, активные игры и турниры. Одним из решающих факторов для проведения мероприятий является энтузиазм и профессионализм организаторов, а также поиск ими интересных форм работы с молодежью. Привлечение всех студентов к участию в таких мероприятиях должно стать одним из направлений в вузовской работе специалистов по внеучебной работе. Одновременно необходимо уделять внимание популяризации и активному освещению в студенческой прессе результатов данных мероприятий. Интересным является и познавательный аспект при организации турниров по узнаванию национальных традиций и знакомство через спортивные мероприятия с культурными и спортивными традициями народов нашей многонациональной Родины.

В заключение, организация спортивных мероприятий и соревнований для студентов является эффективным инструментом для стимулирования их активности и интереса к физической культуре. Это не только способствует улучшению физического здоровья студентов, но и развитию социальных навыков, командного духа и других качеств, которые могут быть полезными в жизни.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ И ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Захарова В.В.,
старший преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Башарин С. В., студент
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: В данной статье обсуждаются проблемы и перспективы развития студенческого спорта в современных условиях. Рассматривается недостаток финансирования, отсутствие соответствующей инфраструктуры, конкуренция с учебным процессом, и потенциал

развития студенческого спорта. Приводятся предложения по решению проблем, такие как увеличение финансовой поддержки, обеспечение условий для занятий спортом в университетах, и продвижение студенческого спорта в качестве средства поддержания здорового образа жизни и формирования личностных качеств. Заключение подчеркивает важность студенческого спорта в современном образовании и его потенциал для создания интереса к занятиям спортом и достижения высоких результатов.

Ключевые слова: студенческий спорт, развитие, проблемы, финансирование, инфраструктура, конкуренция, потенциал, условия, здоровый образ жизни, личностные качества.

В последние десятилетия популяризация студенческого спорта и проблемы его развития являются активно обсуждаемой темой. Студенческий спорт представляет собой важный компонент социальной и спортивной жизни при получении студентами высшего и среднего профессионального образования. Спорт обладает множеством преимуществ, включая поддержание здорового образа жизни, развитие личных навыков и способностей, формирование лидерских качеств, а также укрепление духа сотрудничества и командной работы. Однако студенческий спорт не лишен проблем, и данная статья направлена на общий анализ проблем и перспектив развития студенческого спорта в современных условиях.

Как показал проведенный анализ, одной из основных проблем студенческого спорта является недостаток финансирования. Большинство студенческих команд функционирует на добровольных началах, без внешней поддержки, что ограничивает возможности для развития и проведения соревнований между командами. К сожалению, государственная поддержка студенческого спорта является недостаточной, а многие университеты более того сталкиваются с серьезными финансовыми трудностями, в связи с необходимостью развития студенческого спорта, организацией выездных межвузовских соревнований.

Буквально на поверхности еще одна не менее значимая проблема – это недостаток соответствующей инфраструктуры для занятий спортом. Многие университеты, особенно в регионах, не располагают собственными

спортивными сооружениями, а также не всегда имеют квалифицированных тренеров и специалистов по физическому воспитанию. На практике мы наблюдаем, что многим студентам приходится искать возможности для тренировок и участия в соревнованиях за пределами своих университетов, реализовать потребность в занятии спортом на различных других площадках, к примеру, в фитнес-залах, платных бассейнах, теннисных кортах и т.д.

Вместе с тем, зачастую занятия студенческим спортом конкурируют с организацией учебного процесса, что может привести к снижению успеваемости, увеличению общей нагрузки на студента, а также необходимости выбора и приоритета что на данном этапе важнее. Этот фактор нередко становится причиной, по которой многие студенты отказываются от занятий спортом, поскольку они не готовы рисковать своей успеваемостью.

Тем не менее, совершенно очевидно, что наряду с проблемами, студенческий спорт обладает большим потенциалом для развития в современных условиях. Одной из перспектив является не только возросший интерес к студенческому спорту, но и программы его развития, обсуждаемые на государственном уровне. Организация внеучебной работы, проведение интересных спортивных состязаний, игр способствуют вовлечению студентов в активные занятия спортивными играми, что, в свою очередь способствует развитию студенческого спорта. Кроме того, многие университеты начали строить новые спортивные сооружения и уделять больше внимания культуре занятий спортом среди студентов.

В свете обозначенных проблем и аспекте перспектив их решения существуют несколько подходов, которые могут помочь решить проблемы развития студенческого спорта. Во-первых, необходимо увеличить финансовую поддержку для студенческого спорта со стороны государства и частного сектора. Во-вторых, университеты должны обеспечить студентам соответствующие условия для занятий спортом, включая наличие квалифицированных тренеров и участие в соревнованиях. Наконец, целесообразно активно продвигать студенческий спорт как средство поддержания здорового образа жизни и формирования личностных качеств будущего специалиста.

Кроме того, студенческий спорт может служить основой для подготовки высококвалифицированных спортсменов в будущем. Многие

известные спортсмены начинали свой путь в спортивных командах учебных заведений, таких как университеты и колледжи.

В заключение, можно с уверенностью констатировать, что студенческий спорт является неотъемлемой частью современного образования. Он обладает большим потенциалом для развития, но также сопровождается рядом проблем. Решение этих проблем позволит развивать студенческий спорт и создавать оптимальные условия для формирования у будущих специалистов интереса к занятиям спортом, поддержания здорового образа жизни, а также и достижения высоких результатов в спорте.

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Захарова В.В.,

старший преподаватель

Ульяновский государственный технический университет,

Ульяновск, Россия

Башарин С. В., студент,

Ульяновский государственный технический университет,

Ульяновск, Россия

Аннотация. Этот текст рассматривает проблему сохранения здоровья и физической активности студентов и роль оздоровительных технологий в этом процессе. Он описывает различные формы оздоровительных технологий, такие как физические упражнения, диета, медитация и массаж, и их положительный вклад в улучшение здоровья и физической формы студентов. Текст подчеркивает значимость оздоровительных технологий в поддержании баланса между учебой, социальной и личной жизнью студентов, а также в повышении уровня концентрации на занятиях. Он также обсуждает использование современных технологий, таких как приложения трекеров физической активности и умные браслеты, для отслеживания и поддержки физической активности студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая активность, оздоровительные технологии, физические упражнения, диета, медитация, массаж, йога, пилатес, танцы, аэробика, стресс, университет, приложения, трекеры, умные браслеты.

Оздоровительные технологии являются одними из способов сохранения, укрепления и восстановления здоровья организма. Они могут быть различными, такими как физические упражнения, диета, медитация, массаж и т.д. Также не стоит забывать о современном смысле слова "технология". К примеру, распространенными способами использования оздоровительных технологий являются приложения для отслеживания физической активности и упражнений: умные браслеты и другие устройства, которые помогают студентам отслеживать их физическую активность. Браслеты предоставляют рекомендации о времени, которое они должны тратить на упражнения, подходящих для них упражнениях, установлении целей и напоминании о разминке, если браслет не фиксирует движение. Такие технологии демонстрируют, что поддержание здорового образа жизни может быть не только полезным, но и увлекательным.

Сегодняшние технологии позволяют сократить время, необходимое для выполнения упражнений, согласовать их с режимом дня и сделать их более интересными и эффективными. Но не только физическая активность может помочь студентам сохранить здоровье. Любое занятие, которое помогает справиться со стрессом и улучшить настроение, например, музыкальные занятия или рисование, также может считаться оздоровительной технологией

Проведенный анализ показал, что в настоящее время наблюдается активизация интереса студентов к оздоровительным технологиям, таким как йога, пилатес, танцы, аэробика, тренировки в фитнес-залах и другие формы физической активности, которые могут помочь им сохранить свое здоровье и улучшить физическую форму. Например, йога и пилатес известны своими медитативными и расслабляющими свойствами, а также могут помочь снизить уровень стресса и улучшить гибкость. Фитнес и аэробика, с другой стороны, являются отличным способом улучшить кардио-сосудистую систему и увеличить мускульную массу. Танцевальные направления, такие как зумба или балет, могут помочь улучшить координацию и выносливость. Все эти формы физической активности

могут оказать положительное влияние на здоровье и общее самочувствие студентов. Вместе с тем, не стоит забывать, что каждая из этих форм требует разного уровня физических занятий и имеет свои преимущества.

Одновременно необходимо констатировать, что в настоящее время все больше и больше студентов сталкиваются с проблемой сохранения своего здоровья и физической активности. Из-за сидячего образа жизни, неправильного питания и современного университетского ритма жизни они испытывают различные заболевания и проблемы со здоровьем. Вместе с тем, просто использование тренажеров и устройств не гарантирует достижение целей в отношении здоровья и физической активности. Более важно, чтобы студенты понимали концепции здорового образа жизни и могли интегрировать их в свою повседневную жизнь.

Возможно, лучший способ достичь этого - адаптировать учебное окружение для физической активности, а также регулярно рассказывать о пользе физических упражнений и правильного питания. Следует отметить, что оздоровительные технологии должны быть включены в различные образовательные программы, как в средних школах, так и в вузах. Разнообразие форм занятий должно быть доступным для всех студентов, чтобы каждый мог выбрать то, что больше всего ему подходит и где он будет наиболее эффективным. Например, университеты могут заменить современные кресла в аудиториях на специальные скамьи, позволяющие стимулировать мышцы ног. Кроме того, многие университеты и колледжи предлагают своим студентам доступ к спортивным зонам и тренажерным залам с бассейнами.

Роль оздоровительных технологий становится все более важной в поддержании здоровья и физической активности студентов. Первое, что следует отметить, это то, что оздоровительные технологии расширяют возможности студентов для проведения физических упражнений, даже если они значительно заняты учебной работой всю неделю. Во-вторых, они позволяют студентам сбалансировать учебную, социальную и личную жизнь, улучшить физическое самочувствие и повысить уровень концентрации на занятиях.

В заключение можно сказать, что оздоровительные технологии играют важную роль в сохранении здоровья и физической активности студентов. Они не только являются дополнительной формой развлечения, но и способом поддержания здоровья на протяжении всей жизни. Важно

понимать, что использование технологий само по себе недостаточно, и для достижения наибольшей пользы студенты должны сами создавать благоприятные условия для поддержания здоровья и физической активности, включая правильное питание и регулярную физическую активность. Студенты должны иметь возможность и желание уделять достаточно времени своему здоровью и физической форме, а оздоровительные технологии в этом направлении могут стать неотъемлемой частью их жизни.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕЖИМ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

*Захарова В.В.,
старший преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Белоглазова В. А., студентка,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Данная статья изучает физическую культуру и её влияние на деятельность студентов в образовательном процессе, что является важным элементом в жизни каждого студента. В статье обсуждается актуальность физической культуры и спорта для студентов. Статья содержит результаты опроса, проведенного среди студентов 3 курса. В статье также отмечаются положительное влияние физической культуры на двигательную активность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, активность, умственная способность, спорт

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека и особенно студентов. Недостаток двигательной активности, сидячий образ жизни и неправильное питание – это проблемы, которые становятся все более актуальными для молодежи. Поэтому вопрос о том, как повысить уровень здоровья и физической подготовки студентов становится все более

важным. Актуальность имеет проблема формирования двигательной активности учащихся, так как в настоящее время замечается прогрессирующая гиподинамия у студентов, которая обусловлена немалым количеством

Студенты должны стремиться к тому, чтобы проводить как можно больше времени на свежем воздухе и активно двигаться. Это может быть любая физическая нагрузка: прогулки, занятия спортом, фитнес или йога. Занятия физической культурой могут помочь студентам справиться со стрессом и улучшить настроение. При этом необходимо обращать внимание на то, чтобы выбираемая физическая нагрузка была безопасной для здоровья [1].

Для поддержания здорового образа жизни студентам необходимо контролировать свой режим дня и соблюдать правильный баланс между учебной, рабочей и отдыхом. Недостаток времени не является оправданием для отказа от занятий физической культурой: даже короткие тренировки могут оказать положительное влияние на здоровье. Организация активного образа жизни студентов – задача преподавателей и руководства высших учебных заведений. Для этого можно проводить спортивные мероприятия и соревнования, организовывать группы по интересам (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.), а также предоставлять доступ к спортивным объектам на территории университета. Регулярные тренировки могут также помочь молодым людям противостоять нервно-эмоциональным нагрузкам, которые могут возникнуть в повседневной жизни, а особенно при усердной умственной работе.

Кроме того, существуют специальные программы физической подготовки для студентов. Например, в некоторых университетах проводятся занятия по йоге и пилатесу, которые помогают расслабиться и улучшить работу мышц. Также можно заняться бегом или ходьбой на длинные дистанции, который поможет улучшить выносливость и общую физическую форму.

Респондентам был задан вопрос: «По твоему мнению, какое влияние физических упражнений оказывает на твой режим?» Согласно полученным данным наибольшее влияние оказывается на эмоциональный фон студентов, они чувствуют себя энергичнее и бодрее (42%), студенты подчеркивают продуктивность проведенного дня (28%), число тех, кто ответил «никак не влияет» составило 11% от общего числа опрошенных

(рис. 1). Опрос показал, что студенты осведомлены о влиянии физической активности на свой режим.



Важно отметить, что здоровый образ жизни – это не только правильное питание и физическая активность, но также и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), регулярный медицинский осмотр и соблюдение гигиенических требований.

Таким образом, физическая культура играет большую роль в сохранении здоровья студентов. Режим дня должен быть разумным и содержать достаточную долю двигательной активности. Организация спортивных мероприятий на территории университета и доступ к спортивным объектам могут значительно повысить интерес студентов к занятиям физической культурой. Все это может помочь студентам справиться со стрессом, улучшить работу организма и повысить качество жизни.

Список литературы

1. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов, 2010. № 3. С. 34-38.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНЫХ КУРСОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Бондарева С.А., ст. преподаватель,
Красноярский государственный педагогический университет,
Красноярск, Россия*

*Кумм Л.В., ст. преподаватель,
Красноярский государственный педагогический университет,
Красноярск, Россия*

*Иванова Т.С., доцент,
Красноярский государственный педагогический университет,
Красноярск, Россия*

*Полиенко И.Н., ст. преподаватель,
Красноярский государственный педагогический университет,
Красноярск, Россия*

Аннотация. Определялся уровень физического здоровья у студентов по 5 индексам физического развития: 1. Кетле; 2. Робинсона; 3. Скибинского; 4. Шаповаловой; 5. Руфье. Выявлено незначительное превосходство в сумме баллов всех показателей у студенток старших курсов. Поэтому увеличение адаптационного потенциала организма студентов, а так же их приспособляемости к условиям внешней среды как условия повышения их физической подготовленности должны стать основными задачами в рамках физического воспитания студенток 1 курса в период обучения в вузе.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, функциональные пробы, студенты, физическое воспитание, физическая культура.

Сохранение и укрепления физического здоровья – это междисциплинарная проблема. В настоящее время оценка физического здоровья – это сложный многомерный процесс, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе различные компоненты качества этого явления. Эта сложность и неоднородность явления реализуется в способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей

жизни, компетенции формируемой, в том числе, в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в образовательном учреждении. В данном исследовании представлены результаты сравнительной оценки уровня физического здоровья учащихся по С.В. Хрущеву, С.Д. Полякову, И.Л. Иванову [1].

Организация и методы исследования. Тестирование студентов проводилось в конце учебного года по следующим индексам: 1. Кетле; 2. Робинсона; 3. Скибинского; 4. Шаповаловой; 5. Руфье. В исследовании приняли участие 148 человек, среди которых 46 девушек являются студентками 1 курса, 102 девушки – студентки 2-3 курса. Результаты тестирования вносились в протокол и далее были подвергнуты статистико-математической обработке. Производились вычисления среднего арифметического значения и ошибки среднего для каждого отдельного индекса по условной группе 1 курс и 2-3 курс; так же рассчитывали t-критерий Стьюдента для определения достоверности различий по этим группам и T-критерий Уайта в случае расчета достоверности различий по сумме пяти формализованных оценок как показателя уровня физического здоровья.

Результаты и их обсуждение. Выбор в пользу данных индексов определен тем, что они отражают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которое оценивается как по физиологическим параметрам в состоянии покоя организма, так и по динамике этих показателей во время физической нагрузки.

Оценка физического здоровья студенток складывается из суммы формализованных оценок каждого индекса и выражается значениями от низкого до высокого уровня здоровья (имеет 5 ступеней).

Результаты контрольного тестирования по 5 индексам представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования по 5 индексам

Группа	Индекс КЕТЛЕ	Индекс Робинсона	Индекс Скибинского	Индекс Шаповаловой	Индекс Руфье
1 курс	22,4±0,56	109±6,69	1846,7±24,8	200,93±6,53	8,1±0,42
2-3 курс	25,1±0,84	119±12,39	1530,3±26,1	191,71±5,48	10,7±0,38

Оценивая степень соответствия массы телам человека и его роста, мы видим (табл. 1) показатели по обеим группам и тем самым косвенно можем судить о достаточности веса тела девушки. Значение нормы для этого показателя лежит в пределах 18,5-25, при этом в группе студенток первого курса 12% имеют недостаток массы тела, а 11% – избыток. В группе студенток 2-3 курса доли студенток с недостатком и избытком массы тела составляют 10% и 24% соответственно.

По результатам тестирования обнаружены низкие значения индекса Робинсона (109 и 119 соответственно по группам), которые отражают нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы при гемодинамической нагрузки и характеризует работу сердечной мышцы. То есть у таких студенток существует риск развития или существования диагноза артериальной гипертензии, синдрома вегетативной дисфункции, нарушению сердечного ритма.

Оценивая индекс Скибински, который отражает функциональные резервы дыхательной и сердечнососудистой систем, мы видим снижение этого показателя у группы студенток 2-3 курса. У студенток с низкими показателями проявляется сниженная устойчивость организма к гипоксии. Пороговое значение удовлетворительного уровня этого показателя начинается с 1620 усл. ед., при этом для студенток первого курса (табл. 1) результат оценен в среднем по группе как положительный и отклонения в неудовлетворительный уровень составляет лишь 8,7%. В группе студенток 2-3 курса доли студенток с низким значением Индекса Скибинского составляют 31,4% соответственно. Возможно, это связано с тем, что студентки старших курсов чаще болеют респираторными заболеваниями.

Значение индекса Шаповаловой показывает уровень развития двигательных качеств (сила, скорость, выносливость) и функциональные возможности кардиореспираторной системы. Удовлетворительная оценка этого индекса начинается с интервального значения 246-296 усл. ед., соответственно чем выше значение, тем меньше риска развития нарушений осанки, искривления позвоночника, деформации стоп и ряда других заболеваний. В обеих группах этот индекс имеет низкие значение, в группе студенток 2-3 курса возможно он обусловлен избытком массы тела девушек.

Как правило, низкая оценка индекса Руфье обуславливает недостаточный уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, что ограничивает физическую работоспособность организма. Как показала обработка результатов контрольного тестирования у 21,7% студенток первой группы и 56,8% девушек второй группы выявлена реакция на физическую нагрузку соответствующая норме, однако отмечается и гипертонический тип реакции, который выявлен у 47,8% студенток 1 курса и 21,6 % студенток 2-3 курса. Такая реакция может быть связана со значительным утомлением студенток первого курса, что является следствием их адаптации к новому образу жизни «взрослого человека».

Таблица 2 – Результаты комплексной оценки уровня физического здоровья учащихся по С.В. Хрущеву, С.Д. Полякову, И.Л. Иванову (1995)

Уровни физического здоровья	1 курс	2-3 курс
$X_{\text{ср}}$, баллы	6,13±0,46	8,09±0,38
$T_{\text{расч}}$	3,284	
Достоверность различий	P < 0,01	
Низкий уровень здоровья (2-7 б.)	80%	42,4%
Уровень здоровья ниже среднего (8-10 б.)	20%	42,4%
Средний уровень здоровья (10-15 б.)	-	24,2%
Уровень здоровья выше среднего (16-20 б.)	-	-
Высокий уровень здоровья (21-25 б.)	-	-

В таблицы 2 представлены оценки физического здоровья по обеим группам, так студентки 1 курса имеют низкий уровень (6,13±0,46), студентки 2-3 курса – уровень ниже среднего (8,09±0,38).

Заключение. Такие результаты могут быть связаны с недостаточной физической подготовленностью обучающихся (период пандемии) и низким адаптационным потенциалом. Поэтому увеличение адаптационного потенциала организма студентов, а так же их приспособляемости к условиям внешней среды как условия повышения их физической подготовленности должны стать основными задачами в рамках физического воспитания студенток 1 курса в период обучения в вузе.

Литература:

1. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. – Ростов-на-Дону: Изд. Обл ИУУ, 1995.

МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

*Вакуленко Антонина Николаевна, к.п.н., доцент,
Московский государственный университет технологий и
управления, Москва, Россия*
*Лахтин Артём Юрьевич, доцент,
Московский государственный университет технологий и
управления, Москва, Россия*

Аннотация: данная статья представляет собой теоретический и практический обзор литературы по теме мотивации к занятиям физической культурой у молодежи. Также, рассмотрены возрастные особенности мотивации у молодежи и проведен анализ литературы по теме мотивации к занятиям физической культурой в современном обществе, методам стимулирования мотивации к занятиям физической культурой у молодежи, включая их эффективность и возможные проблемы применения, представлены практические рекомендации по стимулированию мотивации к занятиям физической культурой у молодежи, а также обсуждены возможные ограничения и проблемы при их применении. В заключении даны основные результаты исследования, обсуждена практическая значимость полученных результатов и указаны направления дальнейших исследований в данной области.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, молодежь, стимулирование, методы, рекомендации, исследование, возрастные особенности.

Abstract: methods of stimulating motivation for physical education among young people, including their effectiveness and possible problems of application, practical recommendations for stimulating motivation for physical education among young people are presented, as well as possible limitations and problems with their application. In conclusion, the main results of the study are given, the practical significance of the results obtained is discussed and the directions of further research in this area are indicated.

Key words: motivation, physical culture, youth, stimulation, methods, recommendations, research, age-specific features.

Целью данного исследования является выявление психологических особенностей мотивации к занятиям физической культурой у молодежи в условиях современного общества. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- проанализировать теоретические подходы к изучению мотивации к занятиям физической культурой;
- выявить социальные и психологические факторы, влияющие на мотивацию к занятиям физической культурой у молодежи;
- определить особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у молодежи;
- предложить практические рекомендации для стимулирования мотивации к занятиям физической культурой среди молодежи в условиях современного общества.

Выполнение данных задач поможет достичь поставленной цели и сделать выводы о том, каким образом психологические факторы влияют на мотивацию к занятиям физической культурой, а также какие действия могут быть предприняты для улучшения ситуации в этой области.

В данном исследовании был использован метод анализа литературных источников, что позволило охватить широкий спектр теоретических подходов к изучению мотивации к занятиям физической культурой, а также выявить социальные и психологические факторы, влияющие на мотивацию к занятиям физической культурой у молодежи.

Также были использованы методы сбора и анализа данных, такие как метод документального анализа, метод сравнительного анализа, метод генерализации и метод интерпретации.

В современном обществе, где здоровый образ жизни становится все более популярным, понимание мотивации к занятиям физической культурой является ключевым аспектом в исследовании данной проблемы. Существует множество теоретических концепций, которые объясняют, какие факторы влияют на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Одной из таких концепций является концепция самоопределения, которую разработали Деки и Райан. Она гласит, что внутренняя мотивация (мотивация, которая исходит из личных интересов и ценностей) является более эффективной, чем внешняя мотивация (мотивация, которая исходит из внешнего давления или награды). Внутренняя мотивация к физической

культуре связана с более долгосрочным участием в занятиях и более высоким уровнем достижений в этой области.

Одной из важных составляющих мотивации к занятиям физической культурой являются возрастные особенности молодежи. Исследования показывают, что мотивация к физической активности молодежи неоднородна и может меняться в зависимости от возрастных периодов.

В период от детства до подросткового возраста, основной мотивацией к занятиям физической культурой является игровой аспект и внешние факторы, такие как друзья, родители и тренеры. В этом возрасте дети склонны к социальному сравнению и популярности среди сверстников, что может стать мотивационным фактором для занятий спортом.

В юношеском возрасте мотивация к физической активности часто связана с укреплением здоровья, внешней привлекательности и достижением спортивных целей. Кроме того, в этом возрасте молодежь может принимать решения о выборе специальности и будущей карьеры в спорте, что также влияет на мотивацию.

В переходном возрасте от юности к зрелости, мотивация к физической активности может быть связана с желанием удовлетворения своих потребностей в самореализации, самовыражении и самопознании. В этом возрасте молодежь может сталкиваться со множеством проблем и стрессовых ситуаций, что также влияет на ее мотивацию.

Таким образом, возрастные особенности мотивации к занятиям физической культурой у молодежи играют важную роль в формировании этой мотивации. Изучение этих особенностей может помочь разработать более эффективные программы физического воспитания для молодежи.

Молодежь в современном обществе сталкивается со множеством факторов, которые могут отрицательно сказаться на их мотивации к физической активности. Среди этих факторов можно выделить изменение образа жизни, рост технологий, увеличение количества сидячих занятий, а также недостаток времени и ресурсов. Эти факторы могут влиять на мотивацию молодежи и приводить к снижению ее интереса к физической активности.

В литературных источниках, отмечается важность индивидуального подхода к молодежи в целях повышения мотивации к занятиям физической культурой. Это включает в себя адаптацию тренировок и программ занятий

под индивидуальные особенности и интересы молодых людей, что может способствовать повышению уровня удовлетворенности от занятий и формированию стойких мотивов к физической активности.

Стоит отметить влияние социальных сетей и интернет-ресурсов на мотивацию молодежи к занятиям физической культурой. Изучение тенденций в использовании интернет-ресурсов для поиска информации о физической активности позволяет лучше понимать потребности молодежи и создавать наиболее эффективные инструменты для мотивации к занятиям физической культурой.

Таким образом, анализ литературы показал, что мотивация к занятиям физической культурой у молодежи является сложным и многогранным явлением, зависящим от множества факторов. Однако, комплексный подход, включающий в себя понимание особенностей возрастных изменений, индивидуальных потребностей и ценностей, а также социокультурного контекста, может способствовать формированию у молодежи стойких и эффективных мотивов к занятиям физической культурой.

В практике физкультурного образования используются различные методы и техники, которые направлены на стимулирование мотивации к занятиям физической культурой у молодежи. Среди них можно выделить техники, основанные на использовании позитивного подкрепления, такие как поощрение и похвала, а также техники, основанные на негативном подкреплении, такие как критика и наказание [3].

Кроме того, в качестве методов стимулирования мотивации к занятиям физической культурой у молодежи могут быть использованы различные приемы, такие как установление целей, создание условий для самореализации и самодетерминации, а также повышение уровня осознанности и самоконтроля при занятиях физической культурой. Одним из наиболее популярных приемов является создание индивидуальных программ занятий физической культурой, которые учитывают индивидуальные потребности и особенности каждого человека.

Исследование эффективности этих методов на основе литературных источников, показало, что использование различных форм и методов обучения, направленных на усиление мотивации к физической культуре, имеет положительный эффект на активность молодежи [1]. Например, применение методики «Формула здоровья», ориентированной на

формирование у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни, позволяет не только повысить интерес к занятиям физической культурой, но и улучшить физическую форму. Другим эффективным методом является использование игровых и соревновательных форм занятий, которые способствуют повышению мотивации и улучшению психофизиологических показателей молодежи [2].

Одним из ограничений методов стимулирования мотивации к физической культуре у молодежи являются индивидуальные особенности личности, мотивации и здоровья. Например, если молодой человек имеет плохое здоровье или физические ограничения, то некоторые методы стимулирования мотивации могут быть неэффективны или даже вредны для его здоровья. Кроме того, у каждого человека свои индивидуальные мотивации и предпочтения в отношении физической активности, поэтому не все методы могут быть одинаково эффективны для всех молодых людей.

Для преодоления ограничений и проблем в применении методов стимулирования мотивации к физической культуре у молодежи, возможно использование индивидуального подхода к каждому ученику, учета его личностных особенностей и мотивации, а также проведения дополнительных мероприятий для укрепления мотивации, например, организации спортивных соревнований, занятий в формате игр, повышения интереса к занятиям физической культурой через использование современных технологий, а также сотрудничества с родителями и другими заинтересованными сторонами в образовательном процессе.

В целях стимулирования мотивации к занятиям физической культурой у молодежи, необходимо реализовывать следующие практические рекомендации:

- создание благоприятной атмосферы в образовательных учреждениях и спортивных клубах, направленной на поддержание интереса молодежи к занятиям физической культурой;
- разработка индивидуальных программ занятий, учитывающих возможности и интересы каждого учащегося;
- использование разнообразных форм и методов обучения, включая игры, соревнования, тренировки в команде и индивидуальные занятия;
- повышение квалификации тренеров и педагогов, работающих с молодежью, с целью применения современных методик обучения и мотивации;

- организация мероприятий, направленных на продвижение здорового образа жизни и физической активности, в том числе спортивных соревнований и фестивалей.

Эти рекомендации могут быть применены в различных образовательных учреждениях, спортивных клубах и других организациях, ориентированных на молодежную аудиторию. Таким образом, исследование имеет практическую значимость, поскольку его результаты могут быть использованы для повышения мотивации к занятиям физической культурой у молодежи и улучшения их физического состояния

В связи с тем, что тема мотивации к занятиям физической культурой у молодежи остается актуальной и имеет большое значение для здоровья и благополучия общества в целом, следующим этапом исследования может быть более глубокий анализ эффективности практических рекомендаций, предложенных в данной работе. Также можно рассмотреть влияние других факторов, таких как социально-экономический статус и образование, на мотивацию к занятиям физической культурой у молодежи. В дополнение, важно исследовать мотивацию к другим видам физической активности, таким как танцы, йога и другие направления, для получения более полного понимания мотивации к физической активности у молодежи.

Список литературы:

1. Гавришова, Е.В., Горелов, А.А. К вопросу об исследовании мотивации студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач, к вивгательной активности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013 – №8 (102). – С. 48-52.
2. Донцов, Д.А., Донцова, М.В. Возрастная психология и психология развития личности в макропериоде детства, в отрочестве и юности. Учебное пособие. — Москва: Флинта, 2018 –308 с.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 – 512 с.

ПОТЕНЦИАЛ КОНЦЕПЦИИ СЕНСИТИВНОСТИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ДЦП

*Воробьева О.С., старший преподаватель кафедры ТОФКСиЗ
Череповецкий государственный университет,
Череповец, Россия*
*Белуничева Э.А., бакалавр
Череповецкий государственный университет,
Череповец, Россия*

Аннотация. Статья посвящена потенциальным возможностям применения концепции сенситивных периодов в развитии физических качеств детей с ДЦП. Обращаясь к феномену сенситивных периодов в решении проблемы развития физических качеств и двигательных возможностей детей с ДЦП, авторы считают необходимым установить зависимость от возрастных, индивидуальных особенностей морфофункциональной сферы организма, закономерности его развития и систематического, целенаправленного воздействия на него средств физической культуры, что в свою очередь может стать научно обоснованной системой физической подготовки детей с ДЦП.

Ключевые слова: сенситивный период, адаптивная физическая культура, дети с ДЦП.

Несмотря на развитие современной медицины в мире наблюдается рост детской инвалидности. На фоне внедрения современных методик способствующих повышению выживаемости новорожденных увеличиваются случаи возникновения инвалидности вследствие детского церебрального паралича. Физическое развитие детей и подростков с ДЦП является показателем физической дееспособности, определяющей возможности личностной самореализации и включения в социум. Максимальное развитие жизнеспособности человека со стойкими нарушениями состояния здоровья, является основной целью адаптивной физической культуры, которая на современном этапе представляет собой интегративную область науки, образования, культуры и социальной практики. Работа по определению методологических основ адаптивной физической культуры и фундаментализация образования в данной области, является актуальной проблемой для современной науки (С.П. Евсеев).

Ученые отмечают, что развитие физических качеств детей с ДЦП происходит эффективно при учете сенситивных, критических периодов возрастного развития, времени, когда организм наиболее восприимчив к

воздействию внешних факторов, в том числе средств физической культуры. Концепция сенситивных периодов применительно к физическому воспитанию в целом и адаптивному физическому воспитанию в частности основана на целесообразности развития тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост, ориентированный на зону ближайшего развития (Н.Л. Литош, В.Г. Фахтина, А.А. Потапчук и др.).

В процессе онтогенеза человек развивает пять физических качеств: сила, быстрота, гибкость, выносливость. Развитие организма носит гетерохромный характер, а его целостность обеспечивается корреляционными системами, что проявляется в наличии сенситивных периодов развития (И.И. Шмальгаузен). Любое отклонение или отставание от нормы в развитии любого из физических качеств, приводит к отклонениям в развитии других качеств. В контексте концепции сенситивности двигательные навыки модулируются окружающей средой, созреванием и генетикой в раннем детстве (от 4 до 10 лет), являясь чувствительным периодом для стабилизации, закрепления и совершенствования фундаментальных навыков передвижения, манипуляций и устойчивости формирования, которые позволят в будущем способствовать оптимальному физическому развитию и приобщению к здоровому стилю жизни. Приобщение детей с отклонениями в физическом развитии к физкультурно-оздоровительной, а в некоторых случаях и к физкультурно-спортивной деятельности на основе индивидуально-возрастных особенностей и морфофункционального развития является результативным в улучшении физического состояния и позитивного самовосприятия [6]. Целенаправленная и систематическая работа по развитию физических качеств детей с двигательными нарушениями может способствовать не только коррекции основного дефекта, но и включению в соревновательную деятельность. Средства адаптивного спорта в некоторых исследованиях представлены наиболее эффективными в физическом воспитании и коррекции дефекта у детей с ДЦП не только для развития физических качеств, но и для развития резервных возможностей организма [1].

Дети с диагнозом ДЦП в 100% случаев имеют двигательные нарушения и развитие всех физических качеств в данном случае является актуальной задачей адаптивного физического воспитания. Степень тяжести ДЦП зависит от выраженности двигательных нарушений, обусловленных преимущественно аномальным распределением мышечного тонуса, нарушением координации движений и ориентировки в пространстве. Формы ДЦП, при которых не нарушены когнитивные функции, позволяют ребенку

посещать общеобразовательные организации, где, на сегодняшний день, существует практика адаптивного физического воспитания, но не может быть реализована в достаточной мере в силу ограниченности материальных и кадровых ресурсов. Как следствие дети с ДЦП в образовательных учреждениях не могут полноценно участвовать в образовательном процессе по физической культуре, хотя возраст на этапе обучения в общеобразовательной организации является сенситивным периодом развития основных двигательных способностей [4,5]. В свою очередь исследователи отмечают, что снижение мышечной силы у пациентов с детским церебральным параличом приводит к утрате двигательных навыков и «раннему старению» опорно-двигательного аппарата [3].

Эффективность процесса физического воспитания детей с ДЦП, обучающихся в общеобразовательной организации в большей степени определяется объемом накопленных знаний о возрастных особенностях развития двигательных, морфофункциональных, психических функций на разных этапах индивидуального развития организма с учетом имеющихся дефектов. Пространство образовательного учреждения при определенной организации работы в рамках адаптивного физического воспитания детей с ДЦП может иметь большой потенциал в определении сенситивных периодов развития физических качеств данной категории. В рамках подобной работы целесообразно использование методов педагогического исследования: наблюдение, опрос, педагогическое тестирование и педагогический эксперимент, которые являются ведущими в исследованиях физического воспитания и спорта. Использование медико-биологических и психологических методов целесообразно рассматривать в качестве подчиненных в выявлении педагогических закономерностей и придания конкретности и достоверности изучаемым педагогическим явлениям. Использование внешнего и внутреннего мониторинга в качестве необходимого компонента эффективного управления сбором и накоплением первичной информации об особенностях воздействия физической нагрузки, ее обработки и обобщения [2].

В практике физического воспитания сенситивным периодом традиционно считается возраст, на который приходится уровень развития двигательных качеств, оцениваемый как «выше среднего». Для установления сенситивного периода развития физических качеств детей с ДЦП необходимо учитывать морфологические особенности физического развития, возрастную динамику основных антропометрических показателей, особенности функционирования и адаптации

сердечнососудистой системы к мышечной нагрузке и анализ потенциала с учетом имеющегося дефекта.

Таким образом, обращаясь к феномену сенситивных периодов в решении проблемы развития физических качеств и двигательных возможностей детей с ДЦП, необходимо установить зависимость возрастных и индивидуальных особенностей морфофункциональной сферы организма данной категории и систематического и целенаправленного воздействия физической нагрузки. Дальнейшее изучение сенситивных периодов развития физических качеств может стать научно обоснованной системой физической подготовки детей с ДЦП.

Список литературы:

1. Астахов Д.А., Карташов В.П. развитие силовых способностей детей 14–16 лет с детским церебральным параличом средствами адаптивного спорта // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы X Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского государственного университета, 2021. – 409 с.

2. Варфоломеева З.С., Воробьев В.Ф., Подоляка О.Б., Артеменков А.А. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов. Москва. Издательство Юрайт, 2020. – 105с.

3. Ключкова О.А., Куренков А.Л. Мышечная слабость и утрата двигательных навыков у пациентов с детским церебральным параличом // Вопросы современной педиатрии. 2020., Том 19., № 2. <https://doi.org/10.15690/vsp.v19i2.2103> (Дата обращения 25.05.2023).

4. Костов Ф.Ф. Коррекция физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом: монография / Ф.Ф. Костов, Г.Н. Пономарев, П.В. Родичкин. – СПб.: Изд-во СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2022. – 219 с.

5. Симонов С.Н., Колесниченко Н.А., Демец И.М. Закономерности возрастной динамики двигательных способностей школьников // Медицина и физическая культура: наука и практика. 2020. Т. 2. № 1 (5). С. 62-75.

6. Hector F.Barria, Raul A. Eguia, Catalina G.Wong Motor skills, physical qualities and sensitive periods in the development schoolchildren // Andes pediater. 2021; 92(6):983-984

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В СПОРТЕ: ВЫЗОВЫ, ВОЗМОЖНОСТИ И БУДУЩИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

*Рыжкина Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание», УлГТУ,
Ульяновск, Россия.*

Аннотация: цель данной статьи состоит в анализе существующих теоретических подходов к цифровой трансформации в спорте, выявлении вызовов и обосновании будущих перспектив развития данного процесса

Ключевые слова: цифровая трансформация, спортивные системы, инновации, анализ данных.

Цифровая трансформация охватывает все сферы жизни, и спорт не является исключением. В последние годы наблюдается все большее внедрение цифровых технологий в различные аспекты спорта, от тренировочных процессов и анализа данных до управления соревнованиями и взаимодействия с болельщиками. Это вызывает ряд вызовов и открывает новые возможности для спортивной индустрии. Таким образом, актуальность темы цифровой трансформации в спорте обусловлена необходимостью изучения теоретических и практических аспектов этого процесса, его влияния на спортивную индустрию и будущих перспектив развития.

Цифровая трансформация в спорте опирается на различные теоретические подходы и концепции. Одним из них является концепция "умного спорта" (smart sport), основанная на применении различных технологий, таких как интернет вещей (IoT), анализ больших данных (Big Data) и виртуальная реальность (VR), для оптимизации тренировочных процессов, улучшения производительности спортсменов и создания новых возможностей для взаимодействия с болельщиками. Умный спорт предполагает использование цифровых технологий для сбора, анализа и применения данных, что позволяет более точно оценивать физиологические и технические показатели спортсменов, а также улучшать процессы тренировок и управления соревнованиями.

Еще одним теоретическим подходом является концепция кибер-физического подхода (Cyber-Physical Approach), который предполагает интеграцию физических и цифровых компонентов в спортивных системах. Например, это может включать использование датчиков, носимых устройств и других технологий для сбора данных о физиологических параметрах спортсменов, их технике движения, а также окружающей

среде, и последующего анализа этих данных для оптимизации тренировочных процессов и повышения производительности.

Также важным теоретическим подходом является концепция "цифровой трансформации болельщиков" (Digital Fan Engagement), которая ориентирована на улучшение взаимодействия болельщиков со спортивными событиями и командами с помощью цифровых технологий. Это может включать такие инновации, как виртуальные платформы для просмотра соревнований, социальные медиа-кампании, интерактивные приложения и другие решения, позволяющие болельщикам быть ближе к спорту, участвовать в интерактивных активностях и взаимодействовать с командами и спортсменами.

Исследования в области цифровой трансформации в спорте подтверждают ее потенциал и возможности. Например, проведенные исследования показывают, что применение цифровых технологий в тренировочных процессах может существенно улучшить результаты спортсменов. Использование датчиков и носимых устройств для мониторинга физиологических показателей спортсменов и анализа данных может помочь в определении индивидуальных потребностей и прогнозировании рисков травм, а также в оптимизации тренировочных нагрузок и режимов отдыха.

Также исследования показывают, что цифровая трансформация может существенно улучшить взаимодействие болельщиков со спортивными событиями и командами. Виртуальные платформы для просмотра соревнований, интерактивные приложения и социальные медиа-кампании могут значительно расширить аудиторию спортивных событий, повысить уровень вовлеченности болельщиков и создать новые источники дохода для спортивных организаций.

Более того, цифровая трансформация также может иметь социальное значение, особенно в области инклюзивности и доступности спорта. Например, технологии дополненной и виртуальной реальности могут создавать возможности для участия людей с ограниченными физическими возможностями в спортивных мероприятиях, что способствует инклюзивности и развитию спорта для всех.

Цифровая трансформация в спорте представляет собой актуальную и важную тему, имеющую большой потенциал для развития и улучшения спортивных процессов и взаимодействия с болельщиками. Существующие теоретические подходы, такие как кибер-физический подход и концепция цифровой трансформации болельщиков, предоставляют основу для разработки новых цифровых решений в спорте.

Результаты проведенных исследований подтверждают потенциал цифровой трансформации в спорте, включая улучшение тренировочных процессов, взаимодействия с болельщиками и способствования инклюзивности. Однако, дальнейшие исследования и разработки технологий необходимы для полной реализации этого потенциала и достижения новых высот в развитии спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зинченко, В.П. (2018). Цифровизация спорта как тенденция развития спортивной индустрии. Молодой ученый, 25(189), 527-530.
2. Леонтьева, Н.Ю., Канюка, М.С., & Воронова, Л.Е. (2019). Цифровые технологии и спортивный менеджмент: анализ проблем и перспектив развития. Управление, экономика и право в спорте, 9(2), 41-48.
3. Ключко, В.А., Калашник, А.В., & Ляшенко, М.И. (2018). Инновационные технологии в спорте: цифровизация тренировочного процесса. Вестник университета имени В.И. Вернадского. Серия: Философия, история, культура, 2(38), 82-89.
4. Михайлова, Е.Ю., & Багров, М.В. (2019). Цифровая трансформация в спортивной индустрии: вызовы и перспективы. Вестник Нижегородского университета имени Н.И. Лобачевского, 3(3), 245-250.
5. Фило, К., Лок, Д., & Карг, А. (2015). Исследования в области социальных медиа и спорта: обзор. Менеджмент спорта, 18(2), 84-102.

ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Галиуллина Дарина Робертовна
Научный руководитель: Юнусова А.А. - Тренер-Преподаватель
Кафедры ФКиС, Книту-Кав (Казанский Национальный
Исследовательский Технический Университет Им. А.Н.
Туполева-Кав, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается польза йоги для студентов ВУЗов, влияние йоги на их психическое и физическое состояние.

Ключевые слова: йога, спорт, студенты, здоровье, физическая культура, физическое здоровье.

Актуальность.

В настоящее время многие студенты сталкиваются с высокой нагрузкой и давлением в связи с учебой, работой и личной жизнью. Это может привести к стрессу, тревожности, депрессии и другим

психологическим проблемам. Кроме того, многие студенты проводят много времени за компьютером или в учебных аудиториях, что может привести к проблемам со здоровьем позвоночника и кровообращения. Целью работы является изучение плюсов и минусов занятием йогой, изучение пользы йоги для студентов, её влияния на физическое и психическое здоровье студентов.

Метод анализа – контент анализ и сравнение

Результаты исследования.

По результатам исследования, выяснилось что занятия йогой могут стать отличным способом улучшить физическое и психологическое здоровье студентов. Йога помогает улучшить гибкость и силу тела, снизить боли в спине и шее, улучшить кровообращение и снизить риск получения травм. Кроме того, занятия йогой помогают снизить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и повысить уровень самооценки, улучшить качество сна и снизить риск развития депрессии и других психологических заболеваний.

Таким образом, йога является актуальной практикой для студентов, которые хотят улучшить свое физическое и психологическое здоровье, справиться со стрессом и тревожностью и повысить свою эффективность в учебе и работе.

Физические преимущества йоги для студентов

Занятия йогой могут помочь студентам улучшить свою физическую форму и общее состояние здоровья. Некоторые из преимуществ йоги включают:

1. Улучшение гибкости и силы тела: регулярные занятия йогой помогают улучшить гибкость и силу тела, что может быть особенно полезно для студентов, которые проводят много времени за компьютером или в учебных аудиториях.

2. Снижение болей в спине и шее: многие студенты страдают от болей в спине и шее из-за долгого сидения. Йога может помочь снизить эти боли и улучшить общее состояние позвоночника.

3. Улучшение кровообращения: занятия йогой могут помочь улучшить кровообращение, что может быть особенно полезно для студентов, которые проводят много времени за компьютером или в учебных аудиториях.

4. Снижение риска травм: йога может помочь улучшить баланс и координацию тела, что может снизить риск получения травм при занятиях спортом или других физических активностях.

Психологические преимущества йоги для студентов

Занятия йогой также могут помочь студентам улучшить свое психологическое здоровье и справиться со стрессом и тревожностью. Некоторые из преимуществ йоги в этой области включают:

1. Снижение уровня стресса и тревожности: регулярные занятия йогой могут помочь снизить уровень стресса и тревожности, что может быть особенно полезно для студентов, которые часто сталкиваются с высокой нагрузкой и давлением.

2. Улучшение настроения и повышение уровня самооценки: занятия йогой могут помочь улучшить настроение и повысить уровень самооценки, что может быть особенно полезно для студентов, которые часто страдают от депрессии или низкого настроения.

3. Улучшение качества сна: йога может помочь улучшить качество сна, что может быть особенно полезно для студентов, которые часто страдают от бессонницы или других проблем со сном.

4. Снижение риска развития депрессии и других психологических заболеваний: занятия йогой могут помочь снизить риск развития депрессии и других психологических заболеваний, что может быть особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и тревожности.

В целом, занятия йогой могут оказать положительное влияние на физическое и психологическое здоровье студентов и помочь им справиться со стрессом и тревожностью.

Как стоит начинать занятия йогой?

Студентам стоит начать занятия йогой с посещения классов в студии йоги или учебном заведении. Там они могут получить инструкции от опытных преподавателей и научиться правильно выполнять асаны и дыхательные упражнения. Кроме того, студенты могут заниматься йогой дома, используя онлайн-уроки или видео-уроки, которые доступны в Интернете. Важно помнить, что занятия йогой должны быть регулярными и систематическими, чтобы достичь максимального эффекта.

Чтобы выяснить, полезна ли йога для студентов, стоило бы поговорить и о возможных минусах и плюсах йоги.

Минусы йоги для студентов:

1. Ограниченное время:

У студентов может быть ограниченное время для занятий йогой, особенно если они заняты учебой и другими активностями.

2. Финансовые затраты: Посещение студий йоги может быть дорогим удовольствием для студентов, особенно если они находятся в финансовых трудностях.

3. Недостаток мотивации: Некоторые студенты могут испытывать недостаток мотивации для регулярных занятий йогой, особенно если они не видят быстрого прогресса.

4. Риск травм: Неправильное выполнение асан и дыхательных упражнений может привести к травмам, особенно если студенты пытаются выполнить сложные асаны без должной подготовки.

5. Ограниченный доступ к учебным заведениям: Некоторые студенты могут не иметь доступа к учебным заведениям или студиям йоги в своем регионе, что может затруднить получение качественного обучения йоге.

Плюсы йоги для студентов:

1. Улучшение физического здоровья: Регулярные занятия йогой могут помочь студентам улучшить свою физическую форму, снизить уровень стресса и улучшить сон.

2. Улучшение психического здоровья: Йога может помочь студентам справляться с эмоциональным стрессом, улучшить настроение и снизить уровень тревожности.

3. Улучшение концентрации: Занятия йогой могут помочь студентам улучшить свою концентрацию и память, что может быть полезно для учебы.

4. Снижение риска травм: Правильное выполнение асан и дыхательных упражнений под наблюдением опытного инструктора может помочь студентам избежать травм.

5. Доступность: Существует множество онлайн-курсов и видеоуроков по йоге, что делает ее доступной для студентов в любом месте и в любое время.

6. Улучшение самосознания: Йога может помочь студентам лучше понимать свое тело и свои эмоции, что может привести к улучшению самосознания и самооценки.

Вывод

Сравнив плюсы и минусы, можно сказать, что йога является одним из лучших способов для студентов понизить уровень стресса и улучшить здоровье. Йога для студентов это достаточно доступный, простой и малозатратный вид спорта. Занятие йогой положительно влияет на психическое и физическое здоровье человека, приводит организм в баланс. А для студентов, как никогда важно спокойствие и уверенность в своих силах, сильное здоровье и высокая стрессоустойчивость. Именно поэтому занятия йогой могут стать отличным видом спорта для студентов и принести неоспоримую пользу.

Литература.

1. А. Н. Зубков «Йога. Путь к здоровью»
2. Лах Ман Чун Г. Е. Эта замечательная йога. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
3. Материалы с сайтов
4. Кент Г. Йога день за днем

ФУТБОЛ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.М. Гурьянов, к.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, Ульяновский государственный университет,

г. Ульяновск, Россия,

Л.В. Коновалова, к.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, Ульяновский государственный университет,

г. Ульяновск, Россия,

В.В. Вавилов, доцент кафедры физической культуры, Ульяновский государственный университет,

г. Ульяновск, Россия,

А.А. Коникова, старший преподаватель кафедры физической культуры, Ульяновский государственный университет,

г. Ульяновск, Россия,

А.М. Абдусамадова, студент второго курса медицинского факультета, Ульяновский государственный университет,

г. Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье говорится о положительном влиянии подвижных игр на организм студентов. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. Подвижные игры привлекают студентов своей доступностью, эффективностью, возможностью индивидуализировать процесс развития двигательных качеств и решать оздоровительные, эстетические, образовательные задачи. Одной из таких игр является

футбол. Рассматриваются двигательные качества, которые развиваются у студентов в ходе занятия футболом. Раскрывается сущностно-содержательная характеристика футбола как вида спорта, рассматриваются физические упражнения, которые оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма студентов. Коллективный характер игры в футбол способствует воспитанию у студентов таких качеств личности как: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, которые в дальнейшем могут пригодиться им в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: двигательные качества, физическая подготовленность, футбол, физическое воспитание, игра, студенты.

Формирование физической культуры, как составной части общей культуры личности является важной задачей физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Одним из универсальных средств формирования физической культуры и развитию двигательных качеств у студентов высших учебных заведений является популяризация спортивных игр.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов.

Они привлекают молодежь своей доступностью, эффективностью, возможностью индивидуализировать процесс развития двигательных

качеств и решать оздоровительные, эстетические, образовательные задачи. Одной из таких игр является футбол.

Футбол (англ. football, от foot – нога и ball – мяч) – спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела, стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои [3].

В нашу страну футбол был завезен англичанами в конце девятнадцатого века. Петербургский «Кружок любителей спорта» создал свою первую русскую футбольную команду в 1897 году. Количество футбольных клубов постоянно росло. Футбольные клубы многих городов страны стали объединяться в футбольные лиги. В то время игроки ценились своими атлетическими качествами, а также напористостью. Довольно часто первые футбольные матчи заканчивались потасовкой.

Первый в России футбольный союз был организован в 1911 году [2,3].

В международных соревнованиях русские футболисты стали принимать участие после посещения нашей страны команды пражского клуба «Коринтианс» [1,8,11]. Но они не могли оказать иностранцам должного сопротивления и большей частью проигрывали. В годы Советской власти футбол стал активно развиваться. Чемпионаты страны начали разыгрываться с 1923 года, а первый кубок СССР для клубных команд состоялся в 1936 году. Из известных и популярных наших игроков того времени можно назвать братьев Старостиных, выступавших за московский «Спартак» [9,10].

После распада СССР в 1991 году в России и других союзных республиках стали проводиться собственные национальные чемпионаты.

В настоящее время футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых видов спорта в нашей стране, а также средством физического развития и укрепления здоровья студентов.

Физические упражнения, которые используются в игровой и тренировочной деятельности оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические

качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма студентов [4,6]. В процессе занятия футболом организм студента постепенно приспосабливается к высоким нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов.

Коллективный характер игры в футбол способствует воспитанию у студентов таких качеств личности как: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, которые в дальнейшем могут пригодиться им в профессиональной деятельности [7].

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе Ульяновского Государственного Университета в период с 3.09.21 г. по 30.05.22 г. В эксперименте участвовали две группы студентов контрольная и экспериментальная (в каждой группе по 30 юношей 18-19 лет). Сначала с контрольной и экспериментальной группами нами проведен тест Куппера (12 – мин бег), далее оценивался уровень физической подготовки по расчетному показателю МПК (максимальное потребление кислорода) в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента по таблице 1.

Таблица 1

(для оценки уровня физической подготовки студентов по расчетному показателю МПК)

Возраст	Превосходная форма	Отличная	Хорошая	Ниже средней	Плохая
20-29 лет	> 55	51-55	46-50	42-45	< 42
30-39 лет	> 53	48-53	44-47	41-43	< 41
40-49 лет	> 52	46-52	42-45	38-41	< 38
50-59 лет	> 49	43-49	38-42	35-37	< 35
60-69 лет	> 45	39-45	35-38	31-34	< 31
70-79 лет	> 41	36-41	31-35	28-30	< 28

Для расчета максимального потребления кислорода нами была использована следующая формула:

Тест Купера (расстояние в метрах – 504,9) / 44,73

Полученные в ходе исследования данные говорят о том, что до эксперимента в экспериментальной и контрольной группах большое количество студентов с уровнем физической подготовки ниже среднего и плохим (см. диаграмма 1 – экспериментальная группа, диаграмма 2 – контрольная группа).

1- Ряд количество студентов с плохим уровнем физической подготовки (в %)

2- Количество студентов с уровнем физической подготовки ниже среднего (в %)

3- Количество студентов с хорошим уровнем физической подготовки (в %)

4- Количество студентов с отличным уровнем физической подготовки (в %)

5- Количество студентов с превосходным уровнем физической подготовки (в %)

Диаграмма 1

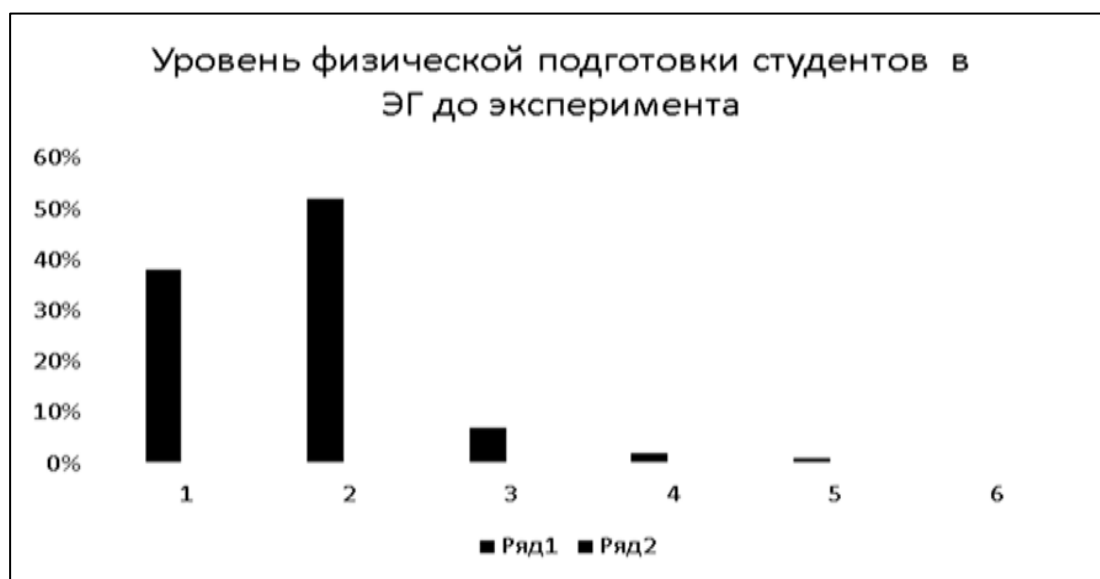
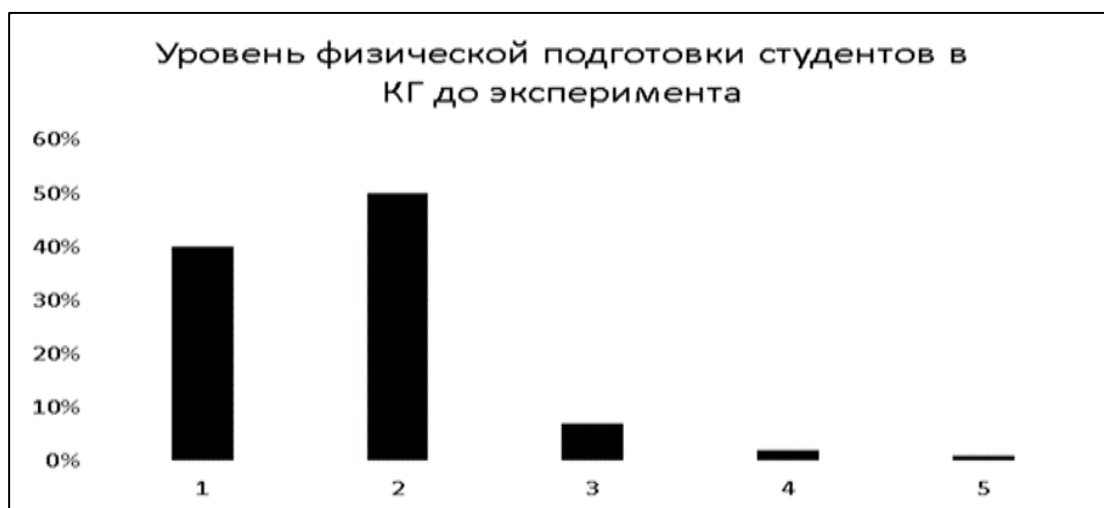


Диаграмма 2



С 1 сентября 2021 г. по 30 мая 2023 г. нами с экспериментальной группой проводился комплекс мероприятий, направленных на улучшение физической подготовки студентов, который включал упражнения с элементами футбола для развития специальной: быстроты выносливости, ловкости, силы, прыгучести. С контрольной группой никаких мероприятий нами не проводилось.

Далее нами был выявлен уровень физической подготовки в контрольной и экспериментальной группе (диаграмма 3, 4).

Диаграмма 3

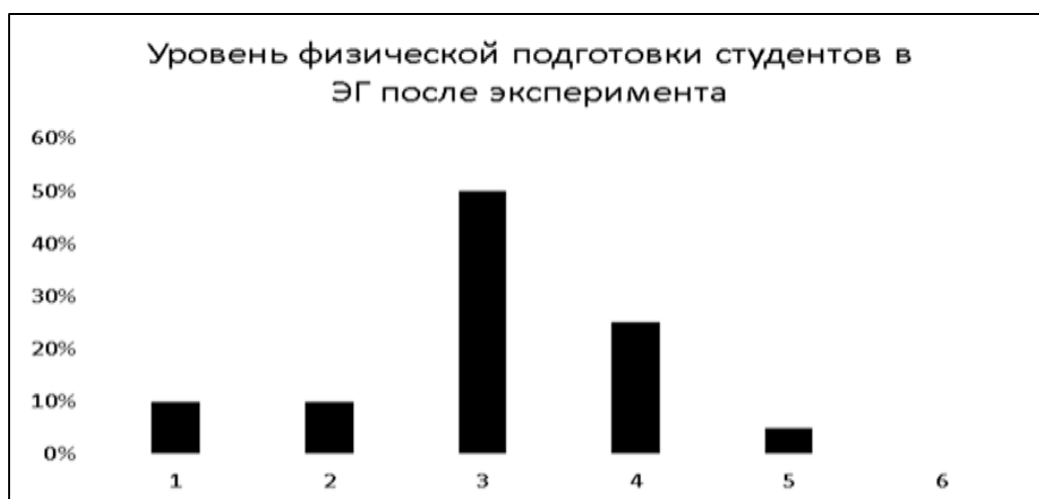
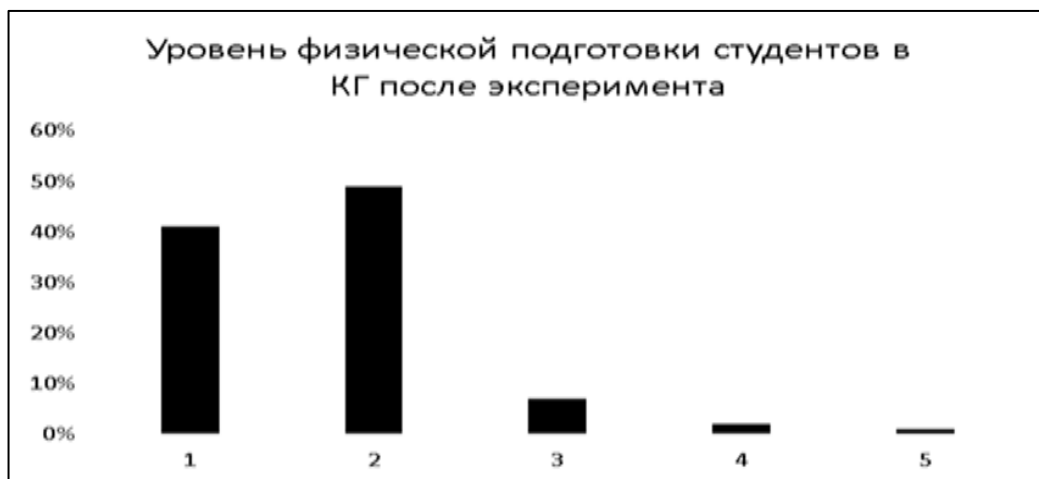


Диаграмма 4



После окончания эксперимента в экспериментальной группе увеличилось количество студентов с хорошим и отличным уровнем физической подготовки, за счет снижения количества студентов с плохим уровнем физической подготовки и уровнем физической подготовки ниже среднего. Таким образом, в результате эксперимента нами получены данные, показывающие эффективность выбранных нами путей и способов развития физической подготовки у студентов.

Разработанный комплекс физических упражнений в дальнейшем может быть использован на уроках физической культуры в высших заведениях в разделе «Футбол».

Список литературы

1. Беляев, А.В. Футбол: Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.
2. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 1994. - 87 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. - М.: РГАФК, 2000. - 31 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортАкдемПресс", 2002. - 472 с.
5. Клещук Ю.Н. Футбол/ Ю.Н. Клещук.- (Серия «Школа тренера») - М.: Физкультура и Спорт, 2011. - 400 с.

6. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 240 с.
7. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В.И. Козловского. - М.: ФиС, 1977. - 173 с.
8. Пирогов Б.А. Футбол: Хроника, события, факты / Пирогов Б.А. - М.: Сов. спорт, 1995.
9. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения. Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 1999. - 100 с.
10. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 176 с.
11. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК. - 2000. - 152 с.

ХОДЬБА И БЕГ КАК ДОСТУПНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Двинин Роман Владимирович, студент,
ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ,
г. Стерлитамак, Россия*
*Лисаченко Олег Васильевич, к.и.н., доц.,
ИХТИ ФГБОУ ВО УГНТУ,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация: бег и ходьба являются отличными формами упражнений. У тех, кто регулярно занимается одним из них, обычно более здоровое сердце, более крепкие кости и меньшая масса тела, чем у их малоподвижных коллег.

Так имеет ли значение, получаете ли вы эти минуты ходьбы или бега? Можно привести аргументы в пользу того и другого, и то, что подходит именно вам, зависит от ваших целей и вашего текущего уровня физической подготовки.

Тема изучения является весьма актуальной в современное время, так как текущие рекомендации по физической активности, выпущенные Министерством здравоохранения и социальных служб, требуют от 150 до 300 минут в неделю умеренной активности или от 75 до 150 минут активной деятельности.

Ключевые слова: ходьба, бег, здоровье, калории, тренировка.

Основное различие между бегом и ходьбой заключается в том, сколько калорий вы сжигаете — не на милю, а на минуту упражнений.

Для человека весом 160 фунтов ходьба быстрым шагом со скоростью 3,5 мили в час в течение 30 минут сожжет около 156 калорий. Но бег со скоростью 6 миль в час в течение тех же 30 минут сжигает вдвое больше калорий (около 356).

Бег — менее эффективное движение, и он более требователен к телу, поэтому сжигает больше калорий в минуту. Но если у вас есть время, чтобы ходить достаточно долго, чтобы сжечь эквивалентное количество калорий, тогда ходьба — это нормально.

Бег заставляет сердце работать тяжелее, чем ходьба, поэтому само собой разумеется, что он также сделает его более здоровым. Но ответ снова может сводиться к тому, сколько времени у вас есть.

В исследовании 2021 года, в ходе которого были проанализированы данные почти 50 000 человек, участвовавших в Национальном исследовании здоровья бегунов и Национальном исследовании здоровья пешеходов, исследователи обнаружили, что риск сердечно-сосудистых заболеваний у бегунов был на 4,5% ниже, чем у тех, кто не двигался.

Но у пешеходов, которые ежедневно тратили такое же количество энергии, как и у бегунов, то есть сжигали такое же количество калорий, уровень риска был на 9 процентов ниже, чем у тех, кто не двигался.

Вы можете помочь уменьшить количество жира, которое накапливается в средней части тела, если вы ускорите темп, чередуя несколько отрезков тотального спринта с пробежкой или ходьбой.

Высокоинтенсивная интервальная тренировка — тренировка, в которой вы чередуете короткие всплески активности с частотой пульса, близкой к пиковой, с более легкими подходами — может помочь избавиться от жира на животе. Анализ 39 исследований, проведенный в 2018 году показал, что ВИИТ уменьшает количество так называемого

висцерального жира на 1,8 процента.

Это важно, поскольку висцеральный жир располагается глубоко в брюшной полости, окружая такие органы, как печень и поджелудочная железа. Это означает, что жир может вызывать различные метаболические изменения, включая повышенную резистентность к инсулину и более высокий уровень триглицеридов. Уменьшение висцерального жира даже без потери веса, может улучшить общее состояние здоровья.

Бег часто является большим шагом вперед по интенсивности по сравнению с ходьбой, поэтому лучше добавлять его в свою рутину постепенно. Чередую более интенсивные интервалы бега с менее интенсивными интервалами ходьбы, вы получите преимущества, не подвергая свое тело чрезмерной нагрузке.

Таким образом, можно сделать вывод, что бег может быть более интенсивным и сжигать калории, чем ходьба, но ходьба — отличный способ облегчить физические упражнения — независимо от вашего текущего состояния здоровья — и убедиться, что вы остаетесь физически активными каждый день.

Суть в том, что любые упражнения полезны — при условии, что вы их придерживаетесь.

Лучшее упражнение — это то, которое вы собираетесь делать. Есть дополнительные преимущества, которые можно получить от бега, но самое важное с точки зрения общественного здравоохранения — это то, что все выходят и делают какие-то упражнения.

Список литературы

1. Евгения, Ярцева Бег и ходьба / Ярцева Евгения. - М.: Издательский Дом Мещерякова, 2012. - 873 с.
2. Жулидов, Максим Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / Максим Жулидов. - М.: АСТ, 2011. - 183 с.
3. Николай, Пышной Механика ходьбы / Пышной Николай. - М.: Комильфо, 2015. - 163 с.

ПСИХОСОМАТИКА БОЛЕЙ В СПИНЕ У СТУДЕНТОВ

*Естерекова К.С., студент,
Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ,
Казань, Россия*
*Научный руководитель: Юнусова А.А. –
тренер-преподаватель кафедры ФКиС КНИТУ-КАИ,
Казань, Россия*

Аннотация: Статья рассматривает проблему психосоматики болей в спине у студентов, которая является распространенным явлением, вызванным различными факторами. Это явление может существенно повлиять на учебную деятельность и общее физическое и психическое здоровье студентов. Студенты могут применять различные методы для управления психосоматическими болями в спине, такие как консультации психотерапевта, массаж, релаксация и медитация, умеренная физическая активность и правильное положение тела.

Ключевые слова: психосоматика, боль, заболевание, спина.

Психосоматические заболевания - это группа заболеваний, которые проявляются физическими страданиями (то есть симптомами заболеваний внутренних органов), но основная их причина все же кроется в нарушениях нервной системы. Это целый комплекс желудочно-кишечных расстройств (функциональная желудочная диспепсия и синдром раздраженного кишечника), фибромиалгия (специфический болевой синдром в проекции суставов), гипервентиляционный синдром (ощущение нехватки кислорода и потребность в частом дыхании) и многие другие. Иными словами, психосоматика - это наука о взаимосвязи между психическим и физическим состоянием человека. Это значит, что эмоциональные проблемы и стрессы могут отражаться на физическом здоровье и вызывать болезненные ощущения. [1, с. 66]

Студенты часто испытывают большой уровень стресса, связанного с учебой, социальными взаимоотношениями, экзаменами и т.д. Это может

привести к напряжению в мышцах спины и спазмам, что может вызвать боли в спине. Кроме того, депрессия, тревожность и другие психические проблемы могут также быть связаны с болями в спине.

Также стоит отметить, что неправильная осанка, сидячий образ жизни, недостаток физической активности и другие факторы могут также привести к болям в спине. Поэтому, чтобы предотвратить болезни спины и улучшить физическое и психическое здоровье, студенты должны следить за своей осанкой, заниматься физическими упражнениями, проводить время на свежем воздухе и контролировать свой уровень стресса. [2, с. 87]

Исследование психосоматики болей в спине у студентов имеет высокую актуальность в настоящее время. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, одним из главных вызовов современной медицины являются боли в спине. Также, студенческая жизнь, как относительно короткий, но интенсивный период, может оказать сильное воздействие на баланс психического и физического здоровья.

Цель исследования направлена на выявление психосоматических факторов, влияющих на появление болей в спине у студентов, может помочь в разработке эффективных стратегий профилактики и лечения этого недуга, с учетом уникальных особенностей студенческой жизни.

Кроме того, психосоматические аспекты болей в спине- мысль о произвольной капризности болезни. Проведение исследования, которое позволит более глубоко понять эти проблемы и найти связь между психическим и физическим здоровьем, может помочь тем, кто страдает от болей в спине, повысить качество жизни и получить эффективное лечение.

Когда дело касается борьбы с психосоматикой болей в спине, важно понимать, что физическая боль может быть вызвана психологическими или эмоциональными факторами, такими как стресс, тревога, депрессия или травма прошлого, которые могут привести к мышечным спазмам и повышенной чувствительности к боли.

У студентов психосоматика болей в спине может быть вызвана рядом факторов:

1. Длительное сидение: многие студенты проводят долгие часы за учебными столами, что может привести к нагрузке на мышцы спины.

2. Стресс: студенты могут чувствовать высокий уровень стресса из-за изучаемых ими предметов, зачетов и экзаменов.

3. Недостаток физической активности: многие студенты не получают достаточно физической активности в своей повседневной жизни.

4. Неправильное положение тела: студенты могут иметь плохую осанку или неправильное положение тела, что может привести к нагрузке на некоторые мышцы и способствовать боли в спине.

5. Неправильная обувь: студенты могут не носить правильную обувь, что может не снижать нагрузку на стопы и приводить к боли в спине.

6. Недостаток сна: студенты могут часто не получать достаточного количества сна, что усугубляет их эмоциональное состояние и вызывает боли. [3, с. 121]

Некоторые варианты того, что помогает в борьбе с психосоматикой болей в спине:

1. Релаксация и медитация: популярные способы уменьшения стресса и тревоги, которые могут улучшить психическое состояние и снизить боли в спине.

2. Физические упражнения: умеренная физическая активность, такая как йога, плавание, гимнастика или ходьба, может укрепить мышцы и уменьшить боли.

3. Психотерапия: консультации психотерапевта могут помочь улучшить психическое состояние и научиться решать эмоциональные проблемы, связанные с болевыми ощущениями.

4. Массаж: массаж может помочь снять мышечные спазмы и улучшить кровообращение, что может снизить боли в спине.

5. Фармакотерапия: в случаях, когда психосоматика сопровождается сильной болью, могут применяться противовоспалительные и обезболивающие препараты. [4, с. 43]

Но помните, что каждый человек уникален, поэтому вам нужно найти методы, которые лучше всего помогают вам управлять психосоматическими болями в спине. Обращайтесь к специалистам по здоровью и консультируйтесь с ними, чтобы найти оптимальный подход для вас.

Таким образом, психосоматика болей в спине у студентов может быть вызвана различными факторами, включая длительное сидение, высокий уровень стресса, недостаток физической активности, неправильное положение тела, неправильную обувь и недостаточный сон.

Однако, важно понимать, что каждый человек уникален, и у каждого могут быть разные причины болей в спине. Важно обратиться к специалистам по здоровью для определения наилучшего подхода к лечению.

Консультации психотерапевта, массаж, релаксация и медитация, умеренная физическая активность и правильное положение тела могут быть полезны в управлении психосоматическими болями в спине.

Более того, профилактика играет важную роль в предотвращении болей в спине. Это может включать регулярную физическую активность, правильное положение тела при сидении и ходьбе, выбор правильной обуви, достаточный отдых и сон, а также избегание стрессовых ситуаций. Следование этим рекомендациям может помочь студентам справиться с психосоматическими болями в спине и улучшить их общее физическое и психическое здоровье.

Список литературы.

1. В. Бройтигам. Психосоматическая медицина / В. Бройтигам, П. Кристиан, П. Рад. – М.: ГЭОТАР- Медицина, 1999. 300 с.
2. И.Н. Васильева. Психосоматические аспекты болей в спине у студентов», 2010. 120 с.
3. Е.П. Павлова. Психосоматические механизмы болей в спине у студентов, 2017. 150 с.
4. А.И. Иванов. Роль стресса и тревоги в формировании болей в спине у студентов, 2020. 80 с.

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАСТЯЖКОЙ

*Естерекова К.С., студент,
Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия
Юнусова А.А. - тренер-преподаватель кафедры
ФКиС КНИТУ-КАИ,
Казань, Россия*

Аннотация. Статья рассматривает проблему сидячего образа жизни и его негативных последствий для здоровья, таких как уменьшение мышечной массы, проблемы с позвоночником, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Растяжка рассматривается как один из способов нейтрализации этих последствий сидячего образа жизни, так как она помогает улучшить гибкость мышц и суставов, увеличить кровоснабжение и улучшить позу тела. Более подробно рассматриваются различные виды растяжки и их особенности, а также приводятся примеры упражнений, которые можно выполнять даже на рабочем месте. В заключении подчеркивается важность регулярной растяжки для предотвращения негативных последствий сидячего образа жизни и улучшения общего состояния здоровья.

Ключевые слова: Сидячий, растяжка, упражнения, последствия.

Трудно поверить, что такая безобидная вещь, как сидение, может быть опасной. Но, как оказалось, вполне может быть. Поскольку многие люди работают в офисе или учатся онлайн, количество времени, проводимого сидя, увеличивается. Конечно, важно ориентироваться на менее сидячий образ жизни в целом, но в те дни, когда приходится проводить много часов сидя, растяжка очень полезна.

Сидячий образ жизни может привести к многим здоровьесберегающим проблемам, таким как ожирение, повышенный уровень холестерина, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому важно сделать все возможное, чтобы уменьшить количество времени, проводимого в сидячем положении. Как раз растяжка и является важным аспектом здоровьесбережения при сидячем образе жизни. Регулярная

растяжка помогает улучшить гибкость и поддерживать здоровье мышц и суставов. Это может снизить риск травм и болезней, связанных с мышечной системой. Растягивайтесь каждый день, особенно после длительного сидения за столом или перед компьютером. Это поможет уменьшить напряжение в мышцах и улучшить кровообращение. [1, с. 47]

Актуальностью исследования является то, что сидячий образ жизни становится все более актуальным, так как современный человек все больше проводит время за компьютером или в транспорте, а многие рабочие профессии связаны с сидячей работой. Недостаток физической активности приводит к различным заболеваниям. Поэтому важно сохранять активный образ жизни, стараться не проводить много времени в сидячем положении и заниматься физическими упражнениями.

Цель исследования: выявить последствия сидячего образа жизни и определить решение данной проблемы с помощью растяжки.

Согласно исследованиям, проведенным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), более 60% взрослого населения в мире ведут сидячий образ жизни. В США около 25% населения проводят более 8 часов в день за компьютером или телевизором. В Европе этот показатель составляет около 20%. В России по данным исследований, более 30% населения ведут сидячий образ жизни. Эти цифры свидетельствуют о том, что проблема сидячего образа жизни является глобальной и требует немедленного решения. Согласно исследованиям, проведенным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), более 60% взрослого населения в мире ведут сидячий образ жизни. В США около 25% населения проводят более 8 часов в день за компьютером или телевизором. В Европе этот показатель составляет около 20%. В России по данным исследований, более 30% населения ведут сидячий образ жизни. Эти цифры свидетельствуют о том, что проблема сидячего образа жизни является глобальной и требует немедленного решения. [2]

Последствия сидячего образа жизни.

Сидячий образ жизни может привести к ряду проблем со здоровьем, включая:

1. Боли в спине, шее и голове: Длительное сидение может привести к накоплению напряжения в мышцах шеи, спины и головы, что может вызвать боли и дискомфорт.

2. Слабость мышц: Недостаточная физическая активность может

привести к потере мышечной массы и силы, что может ухудшить равновесие и координацию движений.

3. Повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний: Сидение на протяжении длительного времени может привести к повышению уровня холестерина в крови и увеличению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Ожирение: Сидячий образ жизни может привести к накоплению лишнего веса и ожирению, что может увеличить риск развития многих заболеваний.

5. Ухудшение пищеварения: Длительное сидение может привести к замедлению работы пищеварительной системы, что может привести к запорам и другим проблемам со здоровьем. [3, с. 53]

Ниже приведены несколько простых упражнений на растяжку, которые можно выполнять в течение дня:

1. Растяжка шеи: Поверните голову вправо и удерживайте позу на 30 секунд, затем поверните голову влево и удерживайте позу на 30 секунд.

2. Растяжка спины: Сядьте на стул и поставьте стопы на пол. Поднимите руки вверх и вытянитесь вверх, ощущая растяжение в спине.

3. Растяжка ног: Сядьте на край стула и вытяните ноги вперед. Наклонитесь вперед, пока не почувствуете растяжение в задней части ног.

4. Растяжка рук: Сядьте на стул и поднимите руки вверх. Затем согните локти и опустите руки за голову, ощущая растяжение в руках и плечах.

5. Растяжка бедер: Сядьте на край стула и поставьте стопы на пол. Поднимите правую ногу и положите ее на левое колено. Наклонитесь вперед, ощущая растяжение в бедре.

6. Растяжка шеи и плеч: Поворачивайте голову в разные стороны и опускайте ее вперед и назад, чтобы растянуть мышцы шеи. Потом поднимайте плечи к ушам и опускайте их.

7. Приседания: Вставайте от стула и делайте несколько приседаний. Это поможет укрепить мышцы ног и ягодиц.

8. Ходьба: Если у вас есть возможность, сделайте перерыв и прогуляйтесь на свежем воздухе. Это поможет улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

9. Стретчинг: Сделайте несколько упражнений для растяжки мышц, таких как наклоны вперед и назад, разведение рук в стороны и т.д.

10. Йога: Если у вас есть возможность, занимайтесь йогой. Это поможет улучшить гибкость и снизить уровень стресса. [4, с. 97]

Важно помнить, что даже небольшие физические упражнения могут оказать положительное влияние на здоровье, поэтому старайтесь включать их в свой режим дня.

Таким образом, растяжка является важным элементом здорового образа жизни и может принести множество пользы. Она помогает уменьшить риск получения травм, улучшить качество сна, работу мышц и общее здоровье. Сидячий образ жизни может привести к различным заболеваниям, поэтому важно сохранять активный образ жизни и заниматься физическими упражнениями, включая растяжку. Не забывайте о здоровье своего тела и уделяйте ему достаточно внимания.

Список литературы.

1. А. И. Борисов. Методика комплексной растяжки: для оздоровления и снятия напряжения мышц: Пособие для педагогов, тренеров, 1990. 128 с.

2. Как нейтрализовать последствия сидячего образа жизни: 14 упражнений на растяжку от физиотерапевта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://organicwoman.ru/kak-nejtralizovat-posledstviya-sidyachego-obraza-zhizni-14-uprazhnenij-na-rastyazhku-ot-fizioterapevta/>

3. Шери Кассель. Растяжка при болях в спине: эффективные упражнения, которые помогут вам избавиться от боли. СПб.: Наука и спорт, 2018. 96 с.

4. М. С. Каменева. Растяжка в повседневной жизни: Примеры упражнений для повышения гибкости и уменьшения напряжения в мышцах. М.: Феникс, 2018. 144 с.

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

*Захарова В. В., старший преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия.*

*Алкин И. В., студент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия.*

Аннотация. Задача нашей работы проанализировать становление киберспорта в России, поскольку в данное время это один из самых развивающихся видов спорта.

Ключевые слова: киберспорт, физическая культура, федерация компьютерного спорта, киберспортивные дисциплины.

Компьютерный спорт (киберспорт) — игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, которые выступают в роли спортивного инвентаря. Это не сражение человека против компьютера, а противостояние человека против человека.

Россия — одна из стран основательниц киберспорта, поскольку уже в 1996 году в РФ прошел официальный турнир по игре StarCraft с призовым фондом в 700\$, соревнования прошли в московском дворце молодёжи. Уже тогда в России проходили турниры по различным играм с наградами для спортсменов, пока у наших коллег из других стран таких состязаний не было.

В 2000 году была основана Федерация компьютерного спорта России, тогда федерация не являлась частью государственной структуры, но уже в 2016 году киберспорт признали официальным видом спорта, а в 2018 году ФКС (Федерация компьютерного спорта) была официально аккредитована по виду спорта «Компьютерный спорт».

Также ФКС вошла в мировое сообщество и стала членом IESF (International Esports Federation). Федерация выполняет множество задач связанных с развитием компьютерного спорта

- Обучение и аттестация судей
- Подготовка методических материалов
- Проведение образовательных проектов

- Формирование национальных сборных команд

В данный момент ФКС проводит множество турниров такие как: Чемпионат РФ по киберспорту, ВКСЛ (Всероссийская киберспортивная студенческая лига и школьные чемпионаты, Чемпионат РФС по интерактивному футболу). В данных чемпионатах присутствуют такие дисциплины как: Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive, Clash Royale, StarCraft II, DCL — The Game и Tekken 7, а также серия игр FIFA.

Последние несколько лет чемпионом Ульяновского регионального этапа Всероссийской киберспортивной студенческой лиги становится сборная Ульяновского государственного технического университета, занимая первые места в дисциплинах Dota 2, CS:GO, и Hearthstone. Последние 3 года сборная УлГТУ стабильно попадает в 15 лучших вузов ПФО и УрФО в турнирном зачёте ВКСЛ.

Также проводится международный чемпионат по компьютерным играм, где сборная России занимает престижные места. Многого стоит сборная по Dota 2, которая неоднократно становилась чемпионом мира и суммарно выиграла более одного миллиона долларов.

В 2021 году команда “Team Spirit” в составе которой было три россиянина заняла первое место на международном турнире The International, где в упорной борьбе против китайской команды PSG.LGD со счётом 3-2 одержала победу. Команда заработала более 20 миллионов долларов и получила славу и уважение от международного сообщества. Также спортсменов поздравил президент РФ, выразив им благодарность за продвижение спортивных ценностей для молодого поколения.

В последнее время в мире киберспорта возникает множество трудностей из-за накалённой обстановки в мире, спортсменам тяжело получить визы, сложно справиться с моральным давлением, но спортсмены из России всегда славились своей стойкостью, и поэтому, когда наши спортсмены попадают на соревнования, они борются до конца и занимают престижные места.

Список литературы

1. Сайт “ФКС” URL: <https://resf.ru/>

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ МАЛОМОБИЛЬНЫХ СТУДЕНТОВ

*Зеленин Леонид Александрович, д.п.н., проф.,
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет,
Пермь, РФ*

*Морозов Дмитрий Павлович, тренер-преподаватель,
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет, Пермь, РФ*

*Паначев Валерий Дмитриевич, д.социол.н., проф.,
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет,
Пермь, РФ*

Аннотация. В данной статье анализируется физическая активность студентов с отклонениями в состоянии здоровья, которые занимаются адаптивной физической культурой.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, адаптивная физическая культура.

Бешеный ритм современной городской жизни не оставляет свободного времени для занятия спортом и, в частности, своим здоровьем. Мы постоянно куда-то торопимся, опаздываем, бежим. И за этими трудовыми буднями и повседневными заботами совсем не остается времени на выполнения физических упражнений, которые так важны для организма. Спорт и здоровье – две половинки единого целого. Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови.

По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн. человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет. Движение –

жизнь, говорили в древности и были правы. Вероятность внезапной смерти у недостаточно активных людей на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят пешком хотя бы 30 минут каждый день. Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Пока без особого успеха, хотя на сегодняшний день ВОЗ относит к физической активности не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и игры, домашнюю работу и вообще любое движение тела, производимое скелетными мышцами. К слову сказать, без работы скелетных мышц никакое движение тела в принципе невозможно. Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) — это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения - стимулятор жизненных функций организма. В ЛФК выделяют два вида тренировки: общая тренировка, направленная на укрепление и оздоровление организма в целом и специальная тренировка, цель которой – устранить нарушения в работе определенных органов и систем организма. В рамках специальной тренировки подбираются определенные группы упражнений, направленные на решение конкретных проблем и ограничений, вызванных заболеванием. Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения придадут вам сил и позволят расслабиться. Следует помнить, что никогда не нужно перенапрягаться или задерживать дыхание через силу. Здесь нет видимой цели, к которой можно стремиться; просто выполняйте упражнения свободно и естественно. Никогда не доводите себя до головокружения. Ходьба спокойная - 1 мин. Руки вверх (ладони вовнутрь), ходьба на носках - 1 мин. Руки в стороны (руки отвести назад так, чтобы лопатки соединились), ходьба на пятках, пальцы ног сжать в комок - 1 мин. Ходьба на наружной и внутренней поверхности ступни. Пальцы рук в замок перед грудью, на каждый шаг рыбок в сторону – выдох. Упражнения в положении сидя на стуле. Исходное положение (далее И.П.) ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднятие и опускание плеч. И.П. ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед-назад. И.П. ноги на ширине

плеч, руки опущены вниз. Одновременно: правая нога вперед, левая нога назад, правая рука опущена вниз, левая рука согнута в локте, кисть к плечу. Одновременно: правая нога назад, левая нога вперед, правая рука согнута в локте кисть к плечу, левая рука опущена вниз. И.П. ноги на ширине плеч, руки на коленях. Наклониться вперед, голову держать прямо смотрим перед собой. Одновременно: отвести в сторону правую руку и левую ногу. Одновременно: отвести в сторону левую руку и правую ногу. Упражнения в ходьбе. Отметить на полу полосу шириной 50см. По мере тренированности организма упражнения усложняются: уменьшается ширина полосы до 5см, закрываются глаза, меняется положение рук (на пояс, к плечам, вперед, в стороны, за голову и др.), поднимается площадь опоры (брусок, гимнастическая скамья и др.), с наклонами туловища. Ходьба по прямой. Ходьба на носках и на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба, приставляя пятку к носку, по одной линии. Ходьба приставными шагами - боком. Ходьба с приседаниями - шагнуть левой ногой впереди в сторону, приставить правую ногу, присесть, встать и то же в другую сторону. Ходьба с поворотами - шагнуть левой ногой вперед и в сторону с поворотом корпуса в лево, приставить ногу. То же в другую сторону с поворотом на 180*. Ходьба с отведение прямой ноги в сторону. Ходьба спиной вперед. Ходьба со сменой направления - «змейкой», по кругу, «восьмеркой», с поворотами на 180* и 360*. Ходьба с мячом - передавать из руки в руку, подбрасывать вверх, бросать об пол, бросать об стену.

Скандинавская ходьба. Приставной шаг в сторону на 4 счета. Отставить одну палочку в сторону. Отвести и поставить к ней ногу, переместить массу тела на ногу. Приставить вторую ногу. Приставить вторую палочку.

Повторять по несколько шагов в каждую сторону. Приставной шаг в сторону на 2 счета. Отставить в сторону левую руку и левую ногу. Приставить к ним в соответствующее место правую ногу и правую руку.

Повторять по несколько шагов в каждую сторону. Шаг в сторону с приседанием. С приседанием в положении шага с равномерной опорой на две ноги. Присед неглубокий, для фиксации и удержания коленей в небольшом сгибании.

Заключение. Чтобы ЛФК была эффективной, занятия необходимо проводить длительный период, систематически и регулярно, с

постепенно возрастающими нагрузками, с учетом индивидуальных особенностей студента (возраста, состояния здоровья, двигательной активности, курса, факультета). По мере прохождения курса ЛФК организм адаптируется к нагрузкам, и происходит коррекция нарушений, спровоцированных заболеванием.

КАЛИСТЕНИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА БЕЗ ГРАНИЦ?

*Захарова В.В., старший преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Игнатъев Д. С., студент
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: В данной научной статье исследуется физическая культура в контексте калистеники, представляющей собой систему упражнений, развивающих силу, выносливость, гибкость и координацию. Работа основана на совместном исследовании автором и представляет собой комплексный обзор темы, включающий исторический обзор, уникальные особенности, отличия от других тренировок, базовые упражнения, мнение студентов Ульяновского государственного технического университета, опросы жителей Ульяновска и персональных тренировок по калистенике из Ульяновска и интернета.

Ключевые слова : калистеника, физическая культура, тренировка, уникальная польза, особенности, исследование, опросы, студенты, Ульяновский государственный технический университет, мотивация, цитаты, литература.

Физическая культура является важным компонентом здорового образа жизни. Одним из эффективных подходов к физической активности является калистеника, которая получила широкое признание в последние годы. В данной статье мы рассмотрим суть калистеники, ее происхождение и уникальную пользу для организма. Калистеника, происходящая от

греческих слов "kallos" (красота) и "sthenos" (сила), является дисциплиной, включающей в себя упражнения с весом тела для повышения силы, гибкости и контроля над телом. Она широко рассматривается как полная и функциональная система тренировок, которая требует минимального оборудования и может практиковаться в любом месте. Калистеника берет свое начало в Древней Греции, где она была неотъемлемой частью военной подготовки и физического воспитания. Практика калистеники развивалась на протяжении веков под влиянием различных культур и философий тренинга. В Древней Греции такие упражнения, как отжимания, приседания и планки, составляли основу калистеники. В 19 веке такие физические педагоги и энтузиасты фитнеса, как Фридрих Ян и Жорж Эбер, сыграли важную роль в популяризации калистеники как средства укрепления общего здоровья и атлетизма. В целом невозможно не согласиться с тем, что за последние десятилетия калистеника приобрела новое толкование и стала популярной среди людей, стремящихся к здоровому образу жизни.

Калистеника отличается от других форм тренировок своей простотой и доступностью. Она не требует дорогостоящего специализированного оборудования, а основана на использовании собственного веса тела. Благодаря этому, калистеника может быть выполняема в любом месте и в любое время. Калистеника предлагает широкий спектр упражнений, которые развивают силу, гибкость и выносливость. Эти упражнения требуют от тела работать против собственного веса, что способствует укреплению мышц и развитию функциональной силы. Они также способствуют улучшению гибкости, координации и равновесия. Преимущества калистеники не ограничиваются только физическими. Регулярные тренировки могут помочь улучшить самодисциплину, стрессоустойчивость и повысить уверенность в себе. Калистеника предоставляет возможность преодолевать собственные пределы и достигать новых результатов, что влияет на наше общее благополучие.

Базовые упражнения калистеники включают подтягивания, приседания, выпады и планки, отжимания на одной или двух руках, горизонт и множество других зрелищных упражнений. Комбинируя их в различные комплексы, можно создавать индивидуальные программы тренировок, соответствующие потребностям и целям каждого человека.

Мнение студентов Ульяновского государственного технического университета:

Андрей, 21 год, учится на приборостроении и с детства увлекается спортом: отмечает следующие преимущества калистеники по сравнению с другими видами тренировок: "Калистеника не требует посещения спортзала или использования специализированного оборудования. Можно выполнять упражнения в любом удобном месте, даже дома. Кроме того, она развивает не только силу, но и гибкость, выносливость и координацию, что делает ее полезной для общей физической подготовки."

Елена, 19 лет: Елена рассказывает о влиянии калистеники на ее физическую форму и самочувствие: "Я занимаюсь калистеникой уже несколько месяцев, и могу сказать, что она положительно сказалась на моей физической форме. Я стала сильнее, более выносливой и гибкой. Кроме того, калистеника помогает мне чувствовать себя бодрее и энергичнее в повседневной жизни."

Иван, 20 лет: Иван предпочитает определенные базовые упражнения калистеники и объясняет свой выбор: "Мое любимое базовое упражнение в калистенике - подтягивания. Они развивают мою спину, плечи и руки, и я чувствую, как укрепляется моя верхняя часть тела. Кроме того, подтягивания требуют силы и координации, что делает их интересными и вызывающими прогресс."

В целом можно сказать, что студенты Ульяновского государственного технического университета тепло принимают калистенику. Они отметили, что калистеника позволяет тренироваться без необходимости посещать тренажерный зал или иметь специальное оборудование. Это особенно удобно для студентов, которые могут выполнять упражнения в комнате своей общежития или дома. Студенты также отметили, что калистеника помогла им улучшить силу и гибкость тела. Они заметили прогресс в выполнении базовых упражнений, таких как отжимания и подтягивания, а также смогли освоить более сложные варианты упражнений. Калистеника также стала для них способом релаксации и отдыха после долгих занятий в университете и сидячего образа у будущих программистов.

Опрос жителей Ульяновска и персональных тренировок

Для получения широкого обзора мнений, я также провел опрос жителей города Ульяновска о калистенике и их опыте с персональными

тренировками по данной методике. Ответы нам позволили сформулировать следующие цитаты:

1) Алексей, 35 лет, житель Ульяновска:

"Калистеника стала для меня отличным способом поддерживать форму, не тратя много времени на походы в спортзал."

2) Ольга, 27 лет, персональный тренер по калистенике:

"Мои клиенты заметили значительные изменения в своей физической подготовке после перехода на калистенику. У них улучшилась координация, сила и гибкость."

Жители города в основном отмечали, что калистеника стимулирует их ментальные способности. Регулярные тренировки помогают им справляться с повседневным стрессом и улучшать концентрацию. Они также отметили положительное влияние калистеники на их самооценку и общее настроение.

Заключение:

Калистеника, имеющая глубокие корни, уникальные преимущества и отличительные особенности, стала преобразующей физической культурой. Она ориентирована на широкий круг людей, предлагает целостный подход к фитнесу, поощряет самовыражение и творчество в движении. Опросы, проведенные среди студентов и жителей Ульяновска, показали, что калистеника обладает значительной привлекательностью и обеспечивает мотивацию для личностного роста и физического благополучия.

Список литературы:

1. Mark Lauren, Joshua Clark - "You Are Your Own Gym: The Bible of Bodyweight Exercises" (Вы - свой тренажер: Библия упражнений с собственным весом тела) Издательство: Ballantine Books, 2011.

2. Paul Wade - "Convict Conditioning: How to Bust Free of All Weakness-Using the Lost Secrets of Supreme Survival Strength" (Уголовная культура: Как избавиться от слабости и использовать потерянные секреты высшей силы выживания) Издательство: Dragon Door Publications, 2012.

3. Al Kavadlo - "Stretching Your Boundaries: Flexibility Training for Extreme Calisthenic Strength" (Расширение границ: Тренировка гибкости для крайней калистенической силы) Издательство: Dragon Door Publications, 2013.

4. Matt Schifferle - "Pushing The Limits! Total Body Strength With No Equipment" (Достигая пределов! Общая сила тела без оборудования) Издательство: Red Delta Project, 2015.

5. Raising the Bar: The Definitive Guide to Bar Calisthenics by Al Kavadlo Издательство: Dragon Door Publications, 2012.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И УРОВНЕМ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

*Захарова В. В., старший преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Игнатъев Д.С., студент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: Физическая активность играет жизненно важную роль в обеспечении общего благополучия, и ее влияние на психическое здоровье широко признано. Цель данной исследовательской работы - изучить взаимосвязь между физической активностью и уровнем стресса у студентов. На основе опросов, проведенных в Ульяновском государственном техническом университете, интервью с жителями Ульяновска, а также психологами, комплексного обзора литературы, мы рассмотрим положительное влияние физической активности на психическое здоровье и снижение стресса. Результаты, представленные в данной работе, подчеркнут важность включения физической активности в жизнь студентов, выделяя ее потенциал в качестве инструмента для борьбы со стрессом.

Ключевые слова: физическая активность, уровень стресса, психическое здоровье, студенты, Ульяновский государственный технический университет, опросы, интервью, обзор литературы, снижение стресса, благополучие, успеваемость, исследование, корреляция, онлайн-опрос, анонимность, конфиденциальность, убежище, преодоление, выход, эндорфины, уверенность в себе, мотивация, сбалансированный образ жизни, утешение, омоложение, учебные нагрузки.

Введение: В современном быстро меняющемся мире студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, что может негативно сказаться на их психическом здоровье и успеваемости. Однако исследования показали, что физическая активность может служить эффективным средством для снятия стресса и улучшения общего психического состояния. Цель данной работы - изучить влияние физической активности на уровень стресса у студентов на примере Ульяновского государственного технического университета.

Для изучения взаимосвязи между физической активностью и уровнем стресса среди студентов Ульяновского государственного технического университета был разработан и проведен масштабный опрос. Опрос состоял из вопросов, касающихся уровня физической активности студентов, переживания стресса и их восприятия влияния физической активности на снижение стресса. В опросе приняли участие 50 случайно отобранных студентов. Опрос проводился онлайн с использованием безопасной и удобной платформы, обеспечивающей анонимность и конфиденциальность. Участников заверили, что их ответы останутся строго конфиденциальными и будут использованы исключительно в исследовательских целях.

Результаты опроса выявили сильную корреляцию между физической активностью и снижением стресса среди студентов. Большинство респондентов сообщили, что испытывают снижение уровня стресса после занятий физической активностью. Примечательно, что 80% участников отметили, что физическая активность положительно повлияла на их психическое состояние и помогла им справиться с учебными нагрузками.

Результаты очного опроса:

Участник опроса: Анна Петрова

Цитата: "Регулярные физические упражнения стали для меня убежищем от стресса. Это помогает мне очистить разум и повышает уровень энергии, что позволяет мне более эффективно справляться с учебными задачами".

Участник опроса: Сергей Иванов

Цитата: "Я заметил значительное снижение уровня стресса после того, как включил физическую активность в свой распорядок дня. Она служит здоровым выходом для стресса и улучшила мое общее настроение и концентрацию внимания".

Опрос - жителей Ульяновска и психологов:

Интервьюируемый: Мария Михайлова, жительница Ульяновска

Цитата: "Занятия физической активностью помогают мне справиться с уровнем стресса. Это позволяет мне отдохнуть от повседневной рутины и дает столь необходимую ментальную и эмоциональную разрядку".

Интервьюируемый: доктор Наталья Смирнова, психолог

Цитирую: "Физическая активность стимулирует выделение эндорфинов, которые являются естественными стимуляторами настроения. Регулярные физические упражнения могут значительно уменьшить стресс, повысить уверенность в себе и улучшить общее психическое состояние."

Заключение:

Благодаря использованию опросов, интервью, а также проведение исследования исследований и рефлексии, в данной работе было показано положительное влияние физической активности на уровень стресса у студентов. Полученные результаты наглядно демонстрируют, что регулярная физическая активность значительно снижает уровень стресса, улучшает психическое состояние и повышает общую успеваемость. Студенты Ульяновского государственного технического университета, как и те, кто участвовал в исследовании, должны поощрять включение физической активности в свой распорядок дня как средство снижения стресса и содействия более здоровому и сбалансированному образу жизни.

Список литературы:

1. Биддл, С. Дж. Х., Асаре, М. (2011). Физическая активность и психическое здоровье у детей и подростков: Обзор обзоров. Британский журнал спортивной медицины, 45(11), 886-895.

2. Салмон, П. (2001). Влияние физических упражнений на тревожность, депрессию и чувствительность к стрессу: Объединяющая теория. Обзор клинической психологии, 21(1), 33-61.

3. Craft, L. L., Perna, F. M. (2004). Польза физических упражнений для людей с клинической депрессией. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, 6(3), 104-111

4. Гербер, М., Пюксе, У. (2009). Защищают ли физические упражнения и фитнес от жалоб на здоровье, вызванных стрессом? Обзор литературы. Скандинавский журнал общественного здравоохранения, 37(8), 801-819.

5. Каллаган, П. (2004). Упражнения: Пренебрегаемое вмешательство

в охрану психического здоровья? Журнал сестринского дела в области психиатрии и психического здоровья, 11(4), 476-483

6.Маммен, Г., Фолкнер, Г. (2013). Физическая активность и профилактика депрессии: Систематический обзор проспективных исследований. Американский журнал профилактической медицины, 45(5), 649-657.

7.Дишман, Р. К., и др. (2006). Влияние физических упражнений на мозг и познание в позднем возрасте: Рандомизированное контролируемое исследование. Журнал старения и физической активности, 14(3), 329-345.

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

*Калашникова Е.Е., студент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Захарова В.В., старший преподаватель
кафедры «Физическое воспитание»,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: В данной статье рассматриваются причины отсутствия физической нагрузки среди молодого поколения, проблемы физического воспитания. Также, были выявлены способы прививания молодому поколению физической активности и их положительные стороны.

Ключевые слова: Физическая активность, молодое поколение, прививание физической культуры, физическая культура, спорт.

Спорт в жизни молодежи 21 века занимает чуть ли не последнее место. Проблема физического воспитания молодого поколения является актуальной на данный момент. Нет, мы сейчас говорим не о всей молодежи конкретно, а именно о тех 40%, которым любая физическая нагрузка приносит дискомфорт. Известно, что спорт является магнитом внимания во всем мире: спортивные журналы, передачи, соревнования и

т.д. смотрит каждый. Если углубиться в историю нашей страны, мы можем отметить, что советская система физического воспитания являлась существенной составляющей государственной системы, шла активная пропаганда здорового образа жизни, проводилось множество оздоровительных мероприятий. Занятие спортом являлись эффективным средством формирования морального и духовного образа советского человека, гармонично и взаимодополняющее развивалось тело и дух граждан. Так что же изменилось за это время, почему молодое поколение стали хуже относиться к своему физическому здоровью?

Для анализа данной темы обратимся к исследованию ФГБОУ ВО «НВГУ» г. Нижневартовск 2020 года [2]. Молодое поколение пренебрегает занятиями спортом, анализ показал, что 45% молодых специалистов не делают физических нагрузок ежедневно. Необходимо искать время и возможность для занятий физической культурой, нормой является 30% в день. Число тех, кто завершил занятие спортом после окончания школы колеблется от 28% до 30%. Для наглядного примера обратимся к рисунку 1. Число тех, кто занимается спортом и число тех, кто отказался не занимается практически равно!

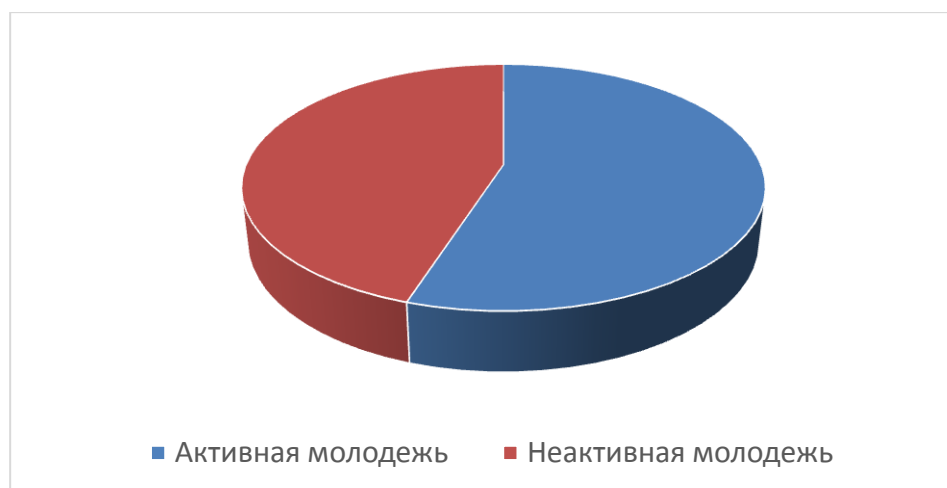


Рисунок 1.

Спорт часто называют идеальной моделью жизни [3]. Как известно, занятия спортом нацелены на оздоровление организма, укрепление иммунитета, общее повышение выносливости организма и улучшение работоспособности мозга. Хорошее здоровье на всю жизнь, как говорят исследователи данного вопроса, легче всего дать ребенку еще с детства, тем самым формируя правильные привычки, дисциплину и, самое главное,

желание заниматься спортом.

Стоит отметить, что с каждым годом умственная нагрузка, как у школьников, так и у студентов увеличивается. Объем информации становится больше, а времени на занятия спортом (либо другой активностью) уменьшается. При поддержании этой нормы у человека увеличивается не только выносливость, но и, самое главное, его дальнейшая работоспособность. При улучшении работоспособности мозга увеличивается также выносливость мозга, то есть студент или школьник намного лучше воспринимает получаемую информацию. Если обычный человек, погружает себя в мир знаний и не разгружает свой мозг и тело – это приводит к не только к физическим отклонениям, но и к различного рода заболеваниям. Тогда как это отразится на детском и молодом организме? Конечно, многие исследователи утверждают, что отсутствие физической нагрузки у ребенка практически никак не сказывается, так как у юного организма гормональная система в хорошем состоянии. А если исключить спорт у молодого организма, который до этого активно им занимался, то тут ситуация становится хуже: гормональная система перестает вырабатывать повышенное количество гормонов, организм начинает плохо функционировать, а также появляются заболевания.

Сергей Алексутов, ведущий врач травматолог-ортопед, сказал, что отсутствие физической активности повышает риск развития хронических заболеваний, а сидячий образ жизни негативно сказывается на его здоровье. Именно поэтому молодому поколению нужно заниматься спортом, без активной физической нагрузки появляются проблемы с позвоночником, снижается мышечная сила и выносливость. Также, среди юных лиц замечена тенденция – развитие ожирения, что в будущем приведет к сахарному диабету и проблемой с сердечно-сосудистой системой.

Почему же молодое поколение так не хотят заниматься спортом? Одной из главных причин отсутствия физической нагрузки у молодежи является современный стиль жизни – большая часть времени проводится за компьютером, в социальных сетях или же, в других важных занятиях (такие как учеба). Также негативное влияние на здоровье молодежи оказывает пищевая культура – быстрое питание и переедание, которое нередко приводит к ожирению и другим заболеваниям, как мы указали ранее.

Физическая культура – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. [1]К сожалению, современная молодежь все реже уделяет этому внимание. Как привлечь внимание молодых людей к физической

активности? На самом деле, все предельно проще, чем кажется. Во-первых, занятие спортом нужно начинать с раннего детства. Специалисты советуют, чтобы дети занимались физическими упражнениями не менее 60 минут в день. Это может помочь детям развить сильное, здоровое тело, а также развить свои социальные навыки, такие как командная работа, стремление к достижению цели и уважение к другим. Дети также узнают, как управлять своей энергией и стрессом, что может быть полезным для них в будущем. Во-вторых, для подростков и молодых людей занятия физической культурой могут помочь развить не только физическую силу и выносливость, но и лидерские качества и уверенность в себе. Также это хороший способ общения и знакомства с новыми людьми, особенно если заниматься спортом в команде. В-третьих, занятия спортом и общение с тренерами и спортсменами помогают детям и подросткам становиться более коммуникабельными и дисциплинированными. В-четвертых, занятия спортом способствуют укреплению психического здоровья. Физическая нагрузка на организм вызывает выделение серотонина, гормона счастья, который помогает бороться с депрессией и другими эмоциональными расстройствами. Более того, физическая активность препятствует возникновению у детей агрессивности и повышает уровень самоконтроля. Наконец, занятия физической культурой помогают детям и подросткам раскрывать свой потенциал и находить свои таланты. В современном обществе важно уметь дать достойный отпор конкурентам, и иметь в запасе спортивные навыки – это может стать важным преимуществом в жизни. Вышеперечисленные факты должны «внушаться» детям и молодому поколению, тогда станет формироваться стимул.

В заключении, хочется сказать, что прививание молодому поколению занятий физической культурой является чрезвычайно важной задачей общества. Особенно важно – прививать это с самого детства, чтобы у ребенка закладывалась привычка. Мы должны убедить молодежь, что занятие спортом и другими видами физической активности не только полезно, но и интересно. К сожалению, у нас все еще есть проблемы с физической культурой среди молодежи. Некоторые молодые люди не занимаются спортом из-за недостатка времени или средств, другие - из-за отсутствия мотивации. Родители, учителя и другие взрослые должны помочь молодежи увидеть, насколько важно заботиться о своем здоровье и как физическая активность может помочь им в их жизни.

Список литературы

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. - М., 2007. - 584 с.
2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-rabotayuschey-molodezhi-v-aspekte-sotsiologicheskogo-analiza/viewer>
3. Кошкина А.А., Значение спорта в системе образования и возможности пропаганды здорового образа жизни через произведения живописи // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск №18. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-sporta-v-sisteme-obrazovaniya-i-vozmozhnosti-propagandy-zdorovogo-obraza-zhizni-cherez-proizvedeniya-zhivopisi/viewer>

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 18-21 ГОДА

*Камалиева А.И., магистр 1 курса,
группа 22102М,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация: В данном исследовании проводится подтверждение гипотезы применения средств из других видов спорта для развития скоростно-силовых способностей. В ходе опроса было выявлено, что в основном применяются прыжковые и беговые упражнения, взятые с легкой атлетики. Однако имеются также случаи применения средств, с хоккея на траве, лыжных гонок, баскетбола и других видов спорта.

Ключевые слова: футбол, скоростно-силовые способности, этап совершенствования спортивного мастерства, опрос.

Актуальность. Качество выполнения технико-тактических задач в игре зависит от физической подготовленности спортсмена. В футболе значимыми физическими качествами являются выносливость, скорость и скоростно-силовые способности. При этом на этапе совершенствования спортивного мастерства многие спортсмены имеют хорошую общую физическую и специальную физическую подготовленность.

На момент проведения исследования стоит проблема развития скоростно-силовых способностей футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Проблема заключается в том, что футболисты уже имеют некий уровень скоростно-силовой подготовленности и ко многим физическим упражнениям имеют небольшую адаптированность, в связи с чем футболистам сложнее развивать скоростно-силовые способности. В научно-методической литературе много работ на развитие скоростно-силовых способностей, где используются прыжковые беговые упражнения [1,2,3].

При этом мало кто из исследователей и тренеров данной области задумывается о применении средств не только с избранного вида спорта, но и с других игровых, циклических видов спорта. Для подтверждения данной гипотезы проводится данное исследование.

Цель – выявить средства, используемые для развития скоростно-силовых способностей футболистов 18-21 года.

Результаты и их обсуждение. Был проведен опрос среди исследователей, тренеров и спортсменов по виду спорта «футбол». Всего в опросе приняли участие 15 участников: по 6 тренеров и спортсменов и 3 участника являлись исследователями в области физического воспитания в виде спорта «футбол». Всего в анкете представлено было 8 вопросов: 2 вопроса общего характера и 6 специальных, направленных на изучение развития скоростно-силовых способностей футболистов посредством упражнений из других видов спорта.

На вопрос о значимости скоростно-силовых способностей в футболе большинство ответов респондентов, а именно 93%, ответили о значимости данных двигательных способностей. Однако 7% респондентов ответили, что больше всего играют другие виды физических качеств (Рис.1).

Также провели опрос по эффективности использования средств с других видов спорта. 80% опрошенных ответили, что использование средств с других видов спорта эффективно, 13% респондентов

опровергнули теорию, 7% сомневаются в эффективности использования средств (Рис.1).

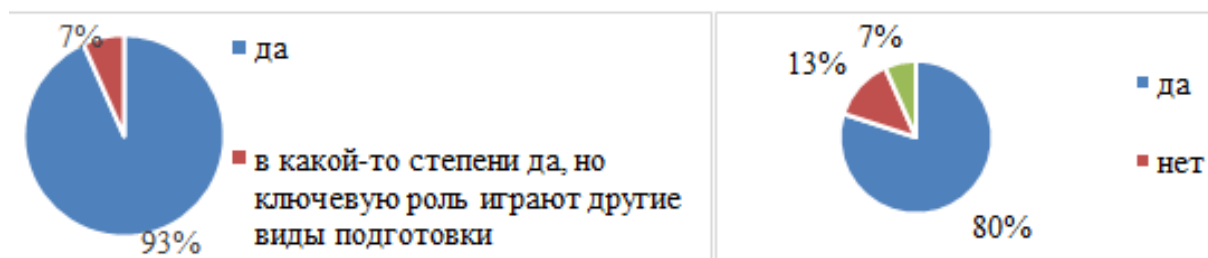


Рисунок 1– Результаты ответов на вопросы

«Зависит ли успех футбольной команды от уровня развития скоростно-силовой подготовленности футболистов, при учете хорошей подготовленности в тактической, технической и психологической подготовке?» (слева) и «Какие средства используются для развития скоростно-силовых способностей?» (справа).

Следующим интересующим нами аспектом являлось используемые средства для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения выбрали 93,3% респондентов, что является самым главным средством в практической деятельности. Вторым по процентному соотношению применяются средства с внешним отягощением с максимальной скоростью выполнения – 66,7%. С помощью средств с избранного вида спорта ответили только 53,3% респондентов (Рис.2).

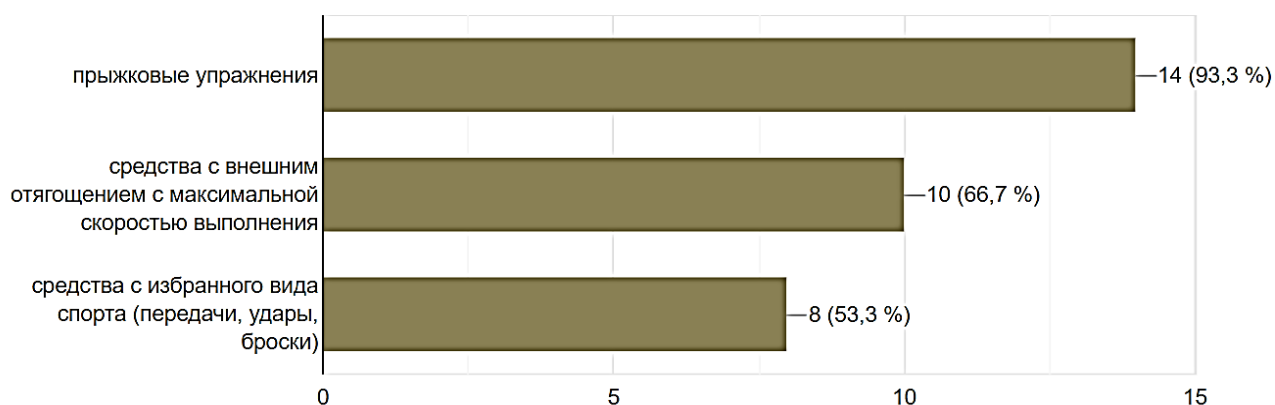


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос

В связи с проблематикой нашего исследования был задан один из ключевых вопросов нашего исследования «Какие виды спорта можно использовать в качестве развития скоростно-силовых способностей?».

Большинство респондентов выбрали ответ легкая атлетика (66,7%), далее баскетбол (46,7%), на третьем месте лыжные гонки (40%). За виды спорта регби и хоккей проголосовали 5 респондентов, на одном уровне расположились такие виды спорта как: гандбол, гребной вид спорта, хоккей на траве – 26,7% проголосовавших корреспондентов. Также присутствует ответ использование только средства с избранного вида спорта – 6,7% (Рис.3).

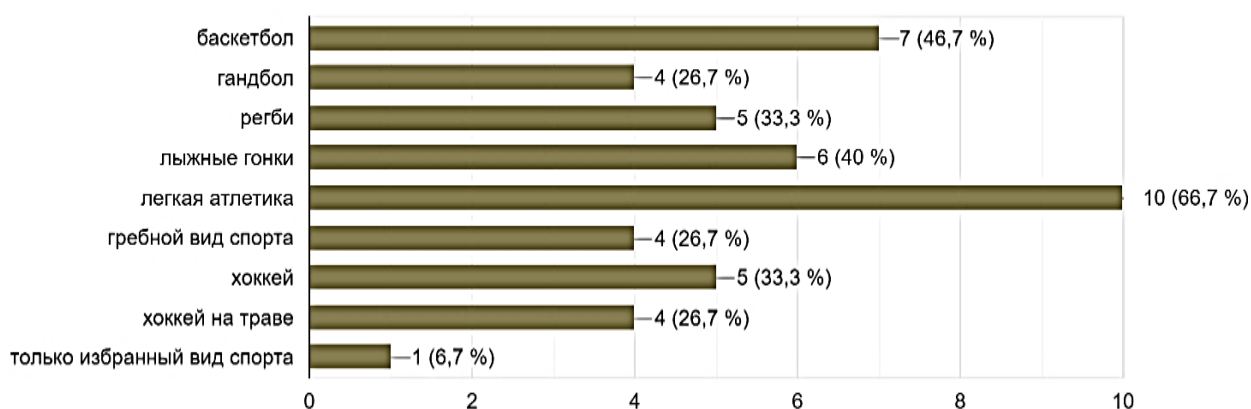


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос

Также был задан уточняющий вопрос о средствах, используемых с других видов спорта. Наиболее популярный ответ стал ускорение с парашютом, взятый с легкой атлетики – 86,7%. Далее по численности составляет ответ «задняя тяга эспандера», взятая с лыжных гонок. При этом также 3 респондента используют такие средства как: остановка и обводка мяча с баскетбола и ускорение с клюшкой с хоккея на траве. По 6,7% набрали ответы респондентов удары набивного мяча с различным весом и броски набивного мяча (Рис.4).

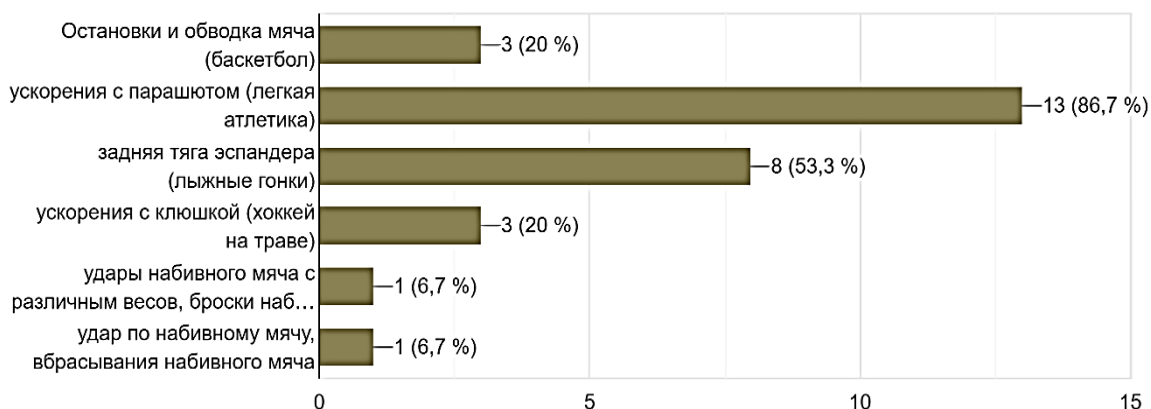


Рисунок 4– Результаты ответов на вопрос

Мы задали респондентам вопрос о том: «Какие используются средства с других видов спорта и используются ли?»-53% опрошенных ответили, что да используются, однако воздержались от ответа какие именно. Один респондент ответил, что не используются упражнения с других видов спорта. Остальные респонденты ответили об использовании ускорения с отягощениями, различные виды бега, толкание набивного мяча, задняя тяга эспандера, ускорения с эспандером, приседания с внешним отягощением, прыжки в подъем (Рис.5).

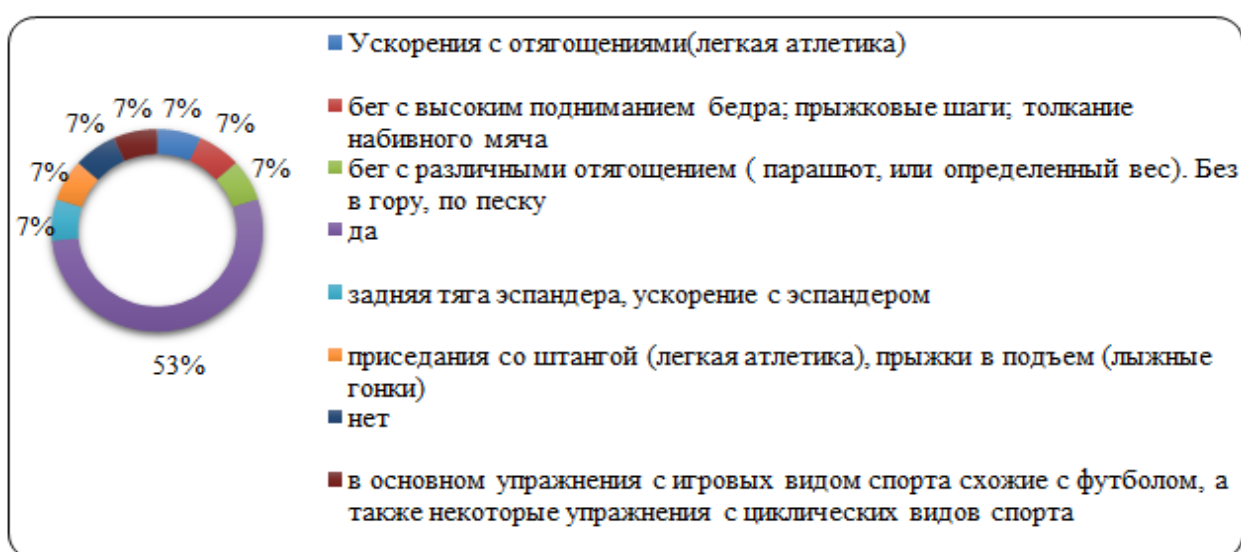


Рисунок 5– Результаты ответов на вопрос

Выводы. Таким образом, в ходе опроса мы выявили, что скоростно-силовые способности имеют значение в успешности матча. А также использование средств с других видов спорта используются в качестве развития скоростно-силовых способностей. Однако упражнения отбираются следующим образом: средства должны иметь скоростно-силовую направленность и выполняться с имитацией двигательного действия, применяемого в футболе.

Список литературы.

1. Врублевский, Ю. Д. Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 15-17 лет на основе комплексов специальных упражнений / Ю. Д. Врублевский, А. В. Ермохин, И. Я. Медведева // Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровье сберегающих технологий: материалы IX Всероссийской научно-

практической конференции, Абакан, 28 октября 2022 года.– С. 106-107. – Текст: непосредственный.

2. Поканинов, А. В. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов студенческой команды в подготовительный период / А. В. Поканинов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Смоленск, 28–30 января 2020 года. – С. 128-131. – Текст: непосредственный.

3. Хуснетдинова, Р. И. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей футболистов студенческой команды / Р. И. Хуснетдинова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2022 года. Том 2. – С. 424-426. – Текст: непосредственный.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕБЯ В ФОРМЕ

*Захарова В. В., Ульяновский государственный
технический университет,*

Ульяновск, Россия

Карпович К. А., студент

Ульяновский государственный технический университет,

Ульяновск, Россия

Аннотация: Данная статья рассматривает важность здорового питания в контексте физкультурных занятий. Она подчеркивает необходимость разнообразия пищевых продуктов, умеренности в потреблении и правильного выбора перекусов. Особое внимание уделяется значению гидратации и правильному времени приема пищи для поддержания оптимальной физической активности. Также в статье рассматривается ограничение потребления сахара и соли, а также учет

индивидуальных потребностей и пищевых аллергий. Читатели получают ценную информацию о том, как создать здоровый и сбалансированный рацион, способствующий поддержанию хорошей физической формы и улучшению результатов в физкультуре.

Ключевые слова: здоровое питание, физкультурные занятия, разнообразие пищевых продуктов, умеренность в потреблении, выбор перекусов, гидратация, время приема пищи, оптимальная физическая активность, ограничение сахара и соли, индивидуальные потребности, пищевые аллергии, здоровый рацион, сбалансированное питание, физическая форма, результаты в физкультуре.

Введение. Цель данной статьи состоит в рассмотрении важности здорового питания в контексте физкультурных занятий и выявлении его влияния на общую физическую активность и результаты тренировок. Были поставлены следующие задачи:

1. Проведение опроса среди студентов направления информационных систем и технологий для получения информации о их питании и физической активности.

2. Получение выводов из полученных данных в ходе анализа результатов опроса.

Здоровое питание является неотъемлемой частью успешной физкультурной активности. Правильно сбалансированный рацион позволяет организму получать все необходимые питательные вещества, которые поддерживают энергетический баланс и способствуют оптимальной физической активности.

Разнообразие пищевых продуктов играет важную роль в достижении этой цели. Каждый продукт имеет свой уникальный набор витаминов, минералов и других питательных веществ, необходимых для нормального функционирования организма. Поэтому включение широкого спектра продуктов в рацион, таких как фрукты, овощи, злаки, мясо, рыба и молочные продукты, является важным шагом к обеспечению организма всем необходимым.

Вместе с тем, умеренность в потреблении пищи также является ключевым аспектом здорового питания. Переедание может привести к избыточному весу, энергетическому дисбалансу и снижению физической активности. Поэтому важно слушать сигналы собственного организма,

удовлетворять потребности в пище, но не перебарщивать.

Выбор перекусов также имеет значение при поддержании здорового рациона во время физических тренировок. Здесь стоит отдавать предпочтение здоровым перекусам, таким как свежие фрукты, орехи, йогурт или овощи, которые обеспечивают необходимую энергию без излишней загрузки организма.

Гидратация играет фундаментальную роль в успешной физкультурной активности. Правильное увлажнение организма позволяет поддерживать оптимальную работу мышц, обеспечивает нормальное функционирование органов и способствует регуляции температуры тела. Поэтому важно пить достаточное количество воды в течение дня, а особенно во время тренировок.

Ограничение потребления сахара и соли также является важным аспектом здорового питания. Избыток сахара может привести к энергетическому перебою и повышенному риску развития различных заболеваний, в то время как избыток соли может влиять на артериальное давление и здоровье сердца. Поэтому рекомендуется ограничивать потребление продуктов, богатых сахаром и солью, и предпочитать более здоровые альтернативы.

Кроме того, важно учитывать индивидуальные потребности и пищевые аллергии при составлении здорового рациона. Каждый организм уникален, поэтому рекомендуется консультироваться с врачом или диетологом для определения оптимального питания, учитывая возможные аллергии или ограничения.

Все эти аспекты здорового питания в контексте физкультурных занятий имеют важное значение для поддержания оптимальной физической формы и улучшения результатов. Следуя принципам разнообразия, умеренности, правильного выбора перекусов, гидратации, ограничения сахара и соли, а также учета индивидуальных потребностей, можно создать здоровый и сбалансированный рацион, способствующий достижению лучших результатов в физкультуре и общему благополучию организма.

Материалы и методы исследований. Сбор информации был выполнен с помощью анонимного опроса, который необходимо было пройти студентам группы информационных систем и технологий. Было

опрошено 20 студентов

Опрос показал следующие результаты:

- 3 из 20 студентов (15%) ограничивают потребление сахара и соли в своем рационе.
- 5 из 20 студентов (25%) занимаются физическими упражнениями регулярно.
- 3 студента (15%) употребляют фрукты каждый день, 13 студентов (65%) – несколько раз в неделю, и 4 студента (20%) утверждают что едят фрукты очень редко
 - 10 из 20 студентов (50%) имеют диетические ограничения
 - 13 из 20 студентов (65%) ежедневно выпивают не менее 1 литра воды в день, 5 студентов (25%) – не менее 1.5 литра в день и 2 студента (10%) – более 1.5 литра.
 - 14 из 20 студентов (70%) завтракают каждый день, остальные 6 (30%) могут пропустить утренний прием пищи.

Заключение. В ходе исследования были получены данные о пищевых привычках и физической активности среди группы студентов. Результаты показали, что большинство студентов не ограничивают потребление сахара и соли, что может негативно сказываться на их общем здоровье. Также выяснилось, что лишь небольшая часть студентов занимается физическими упражнениями регулярно.

Эти результаты подчеркивают важность образования и информирования о принципах здорового питания и регулярной физической активности. Студенты, осознающие значение здорового образа жизни, могут сделать осознанный выбор в пользу разнообразного питания, ограничения потребления сахара и соли, а также интеграции физической активности в свой режим. Подобные изменения в повседневных привычках могут способствовать улучшению общего самочувствия, физической формы и здоровья студентов.

В итоге, осознание важности здорового питания и физической активности в контексте физкультурных занятий должно стать приоритетом для студентов. Это позволит им не только достичь лучших результатов в физкультуре, но и поддерживать оптимальное здоровье и жизненную энергию на протяжении всей своей жизни.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

*Коновалова Л.В., к.п.н., доцент,
Ульяновский государственный университет,
Ульяновск, Россия*

*Вавилов В.В., к.п.н.,
Ульяновский государственный университет,
Ульяновск, Россия*

*Гурьянов А.М., к.п.н., доцент,
Ульяновский государственный университет,
Ульяновск, Россия*

*Мартьянов А.А., старший преподаватель,
Ульяновский институт гражданской авиации им.маршала
Б.П.Бугаева,
Ульяновск, Россия*

*Есин В.Н., старший преподаватель,
Ульяновский государственный университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: В данной статье представлены результаты тестирования средства и методика повышения скоростно-силовых качеств и двигательных способностей студентов, занимающихся футболом.

Ключевые слова: студенты, футбол, скоростно-силовые качества.

Эффективность тренировочной и соревновательно-игровой деятельности футболистов определяется уровнем их общей и специальной работоспособности, которая предполагает гармоничное сочетание как двигательных возможностей так и технического мастерства. В настоящее время футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых видов спорта в нашей стране, а также средством физического развития и укрепления здоровья студентов.

Физические упражнения, которые используются в игровой и тренировочной деятельности оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают

функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма студентов. В процессе занятия футболом организм студента постепенно приспособляется к высоким нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов. Скоростно-силовые качества футболистов проявляются в их способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину - во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону – у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника. В настоящее время, наряду с технико-тактическим мастерством(доминирующим фактором в спортивных играх), одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов в футболе, является высокий уровень скоростно-силовых способностей [1].

Цель исследования: выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей футболистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методические источники по проблеме развития скоростно-силовых способностей футболистов.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей футболистов.
3. Проверить эффективность использования комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей футболистов.

Для достижения поставленной цели была выдвинута рабочая гипотеза о том, что применение комплекса упражнений скоростно-силового характера в тренировочном процессе футболистов, позволит качественно повысить уровень их скоростно-силовых способностей.

В тренировочном процессе решаются следующие задачи по физической подготовке: развитие физических качеств до необходимого уровня, расширение запаса двигательных навыков, повышение

функциональных возможностей различных систем организма спортсмена. Эти задачи решаются как средствами общей физической подготовки, так и специальной физической подготовкой. В практике тренировки при решении задач по развитию двигательных качеств, тренеры часто основное внимание обращают на подбор соответствующих упражнений и не придают большого значения величине нагрузки и условиям чередования упражнений с отдыхом в занятии и чередования самих занятий с днями отдыха. Из-за этого влияние тренировочных занятий не всегда соответствует поставленной задаче, даже при правильном подборе упражнений [2].

В работе с футболистами необходимо постоянно помнить о главных компонентах тренировки, которыми являются:

1. интенсивность;
2. длительность упражнений;
3. интервал отдыха между упражнениями;
4. характер отдыха;
5. число повторений упражнений в уроке.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки футболистов применяются разнообразные упражнения: - с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах; с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях; с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);[3,4]

Составленный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей, проводился 3 раза в неделю в течение 40-50 минут в начале основной части тренировки в экспериментальной группе. Комплекс включал в себя такие упражнения, как: 1. Прыжки на скакалке (на двух и одной ноге).

2. Запрыгивание на тумбу толчком двух ног.

3. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль

скамеек, толчком двух и одной ногами.

4. Выпрыгивание из положения полуприседа толчком двух ног.

5. Прыжки на одной ноге с мешком на плечах.

6. Бег с отягощением.

7. Выпады с мешком на плечах 20 раз.

8. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

9. Челночный бег 10х30м.

Изменение показателей скоростно-силовых способностей футболистов в ходе педагогического эксперимента

Таблица 1

№	Тест	Начало	Конец	t	p
		эксперимента	эксперимента		
		X±m	X±m		
	Прыжок в длину	192,13 ± 1,06	196,38 ± 1,06	2,749	<0,05
	Тройной прыжок	611,13 ± 0,66	616,88 ± 0,53	3,529	<0,05
	Прыжок в высоту	20,88 ± 0,66	24,75 ± 0,66	2,933	<0,05
	Бег 30 м из сложного положения	7,1 ± 0,3	6,9 ± 0,2	2,8	<0,05
	Ведения мяча с ударом по воротам	10,8 ± 0,4	10,4 ± 0,4	3,5	<0,05

Таким образом, показатели физической подготовленности футболистов, занимающих по предложенному комплексу упражнений улучшились. В таблице №1 представлены результаты скоростно-силовых способностей футболистов до и после эксперимента, что позволяет судить об эффективности выбранных нами способов и методов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей футболистов.

При этом, достоверные различия наблюдаются по следующим тестам: прыжок в длину – 4,25см (при t = 2,749), тройной прыжок – 5,75см (при t = 3,529), прыжок в высоту – 3,87см (при t = 2,933), без 30м из сложного положения 0,2с (при t = 2,8), ведения мяча с ударом по воротам 0,4с (при t = 3,5)

Для оценки эффективности скоростно-силовых способностей данной группы в дальнейшем необходимо систематически применять метод различных контрольных упражнений, который предусматривает многократное изменение показателей: время, расстояние, вес, число повторений.

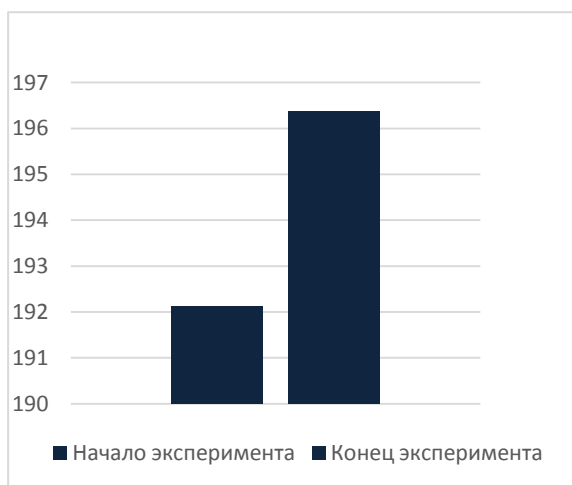


Рис. 1 Прыжок в длину, см

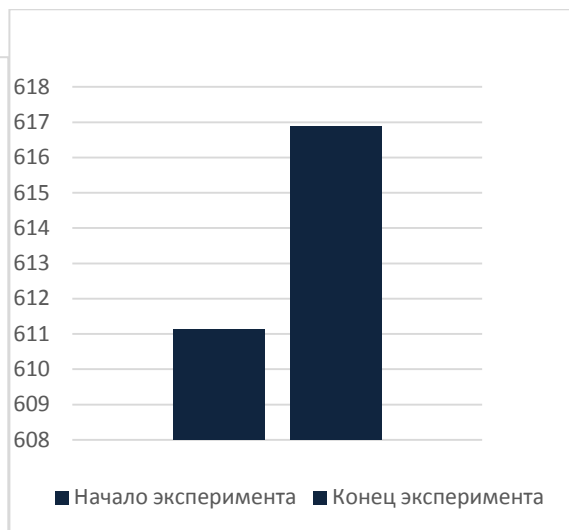


Рис. 2 Тройной прыжок, см

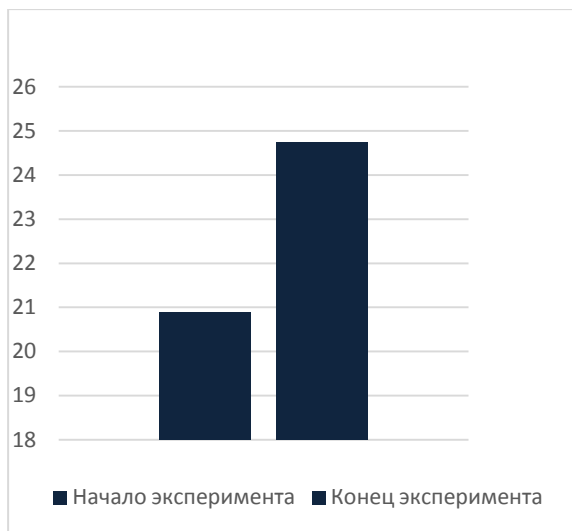


Рис. 3 Прыжок в высоту, см

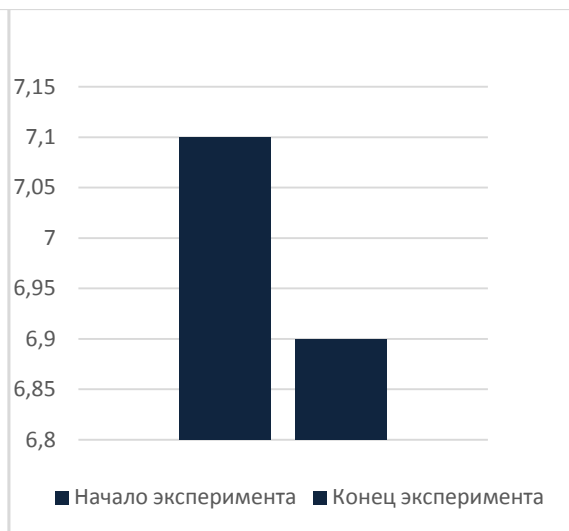


Рис. 4 Бег 30 м из сложного положения, см



Рис. 5 Ведение мяча с ударом по воротам, см

Список использованной литературы

1. Голомазов, С.В. Футбол: проблема адаптации техники / С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 31 с.
2. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. - М.:ФиС, 2014. - 225 с.
3. Шеметов Д.А., Костюнина Л.И. Основание методических подходов к развитию скоростно-силовых качеств у футболистов 15–17 лет. [подходы к развитию скоростно-силовых качеств у футболистов 15–17 лет игроки] // сборник статей. материалы междунар. научно-практическая конф. Ульяновск: УГПУИзд-во, 2015. С. 357–362.
4. Романенко А.Н., Джус О.Н. Тренировка футболистов. К.: Здоровье, 2004. – 76с.

ВЛИЯНИЕ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Ларин Александр Сергеевич
студент

Захарова В.В., ст.преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет,
город Ульяновск, Россия.

Аннотация. Данная исследовательская работа посвящена изучению дзюдо, как виду боевого искусства и его влиянию на физическое и психологическое развитие практикующих. В работе рассматриваются основные принципы и техники дзюдо, их физиологические и психологические аспекты, а также роль дзюдо в формировании характера, развитии физических навыков, улучшению здоровья и достижения спортивных успехов. Целью исследования является предоставление глубокого понимания влияния дзюдо на человеческое развитие и способствование практическим рекомендациям для тех, кто интересуется данным видом спорта. В данной работе необходим ряд некоторых определений, которые объяснят значения часто встречающихся в работе понятий.

Ключевые слова: дзюдо, спортивная борьба, развитие.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течении его жизни.

Психологический навык – это способность человека выполнять задачи быстро и компетентно, достигая желаемого результата.

Введение

Дзюдо является японским видом боевого искусства, который был разработан Джигоро Кано в конце 19 XIX века. Этот вид спорта имеет свои особенности, включая активное использование бросков, захватов и контроля противника. Однако дзюдо – это не только физическая активность, но и философия, которая включает в себя этические принципы и развитие личности через тренировки и соревнования. В данной исследовательской работе мы рассмотрим важность дзюдо для физического и психологического развития практикующих этот вид спорта.

Для проведения исследования были использованы различные методы сбора данных. Проанализирована научная литература, касающаяся дзюдо, его физиологических и психологических аспектов, а также влияния на развитие практикующих. Дополнительно были проведены опросы и интервью с дзюдоистами разных уровней опыта для получения их мнений и впечатлений о влиянии дзюдо на их физическую форму, психологический статус и развитие в целом.

Физическое развитие:

- Улучшение координации движений: 85% практикующих отметили улучшение.
- Увеличение гибкости: 75% практикующих отметили улучшение.
- Повышение силы: 80% практикующих отметили улучшение.
- Улучшение выносливости: 90% практикующих отметили улучшение.

Психологическое развитие:

- Развитие самодисциплины: 95% практикующих отметили положительное влияние.
- Повышение уровня сосредоточенности: 80% практикующих отметили улучшение.
- Укрепление уверенности в себе: 70% практикующих отметили положительное влияние.
- Развитие навыков принятия решений в стрессовых ситуациях: 75% практикующих отметили положительное влияние.

Результаты исследования подтверждают, что дзюдо имеет значительное влияние на физическое и психологическое развитие практикующих. Высокие проценты улучшения координации движений, гибкости, силы и выносливости свидетельствуют о том, что дзюдо способствует развитию физических навыков и улучшения общей физической формы.

Психологические результаты показывают, что практика дзюдо способствует развитию самодисциплины, укреплению уверенности в себе и развитию навыков принятия решений в стрессовых ситуациях. Это может иметь положительное влияние на другие сферы жизни

практикующих, помогая им достигать успеха и развивать здоровую самооценку.

Заключение:

Исследование позволяет сделать вывод, что дзюдо является не только физическим спортом, но и средством развития физических и психологических навыков. Данный вид спорта способствует формированию здорового образа жизни, улучшению самооценки и развития ключевых качеств, необходимых для успешной жизни. Результаты исследования предоставляют практически рекомендации для тех, кто интересуется дзюдо, а также подчеркивают важность продления исследований в этой области для получения более глубокого понимания влияния дзюдо на различные аспекты жизни практикующих.

СПОРТ ПРОТИВ СТРЕССА: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

*Лушников Леонид Леонидович, студент,
кафедра информационно вычислительных комплексов,
Ульяновский государственный технический университет
РФ, г. Ульяновск*

*Захарова Валентина Васильевна, научный руководитель,
старший преподаватель, заместитель декана энергетического
факультета по спортивно-массовой работе,
Ульяновский государственный технический университет,
РФ, г. Ульяновск*

Аннотация. Физическая культура играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья человека. Современный образ жизни, характеризующийся высоким уровнем стресса, требует эффективных методов снижения негативных эмоциональных состояний. В данной исследовательской работе мы сосредоточимся на роли физической культуры в снижении стресса и рассмотрим эффективные методы и упражнения, способствующие этому процессу.

Ключевые слова: физическая культура, снижение стресса, эффективные методы, упражнения, эндорфины, серотонин, аэробные

тренировки, йога, прогулки на свежем воздухе, групповые занятия, дыхательные упражнения, снижение напряжения, психологическое расслабление, социальное взаимодействие, диафрагмальное дыхание, общее благополучие.

Стресс является неотъемлемой частью современной жизни и может оказывать негативное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Однако, физическая культура предоставляет эффективные инструменты для снижения уровня стресса. Регулярные физические упражнения способствуют выделению эндорфинов - гормонов радости и благополучия, что приводит к улучшению настроения и снижению тревожности. Кроме того, физическая активность способствует повышению уровня серотонина - нейротрансмиттера, ответственного за регуляцию настроения и сна.

Существуют специальные методики и упражнения, которые помогают эффективно снять стресс, повысить физическую подготовку и хорошо провести время:

1. Аэробные тренировки: Бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде и другие аэробные упражнения помогают улучшить кровообращение, увеличить поток кислорода в организме и стимулировать выработку эндорфинов, что приводит к снижению стресса.

2. Прогулки на свежем воздухе: Простая прогулка на свежем воздухе может иметь успокаивающий эффект и помочь снизить уровень стресса. Природные пейзажи и приятные звуки окружающей среды способствуют расслаблению и повышению настроения.

3. Групповые занятия: Участие в групповых тренировках или спортивных играх может быть не только физически полезным, но и социально стимулирующим. Взаимодействие с другими людьми и участие в командной активности способствуют укреплению связей и отвлекают от стрессовых ситуаций.

4. Дыхательные упражнения: Глубокое и контролируемое дыхание может помочь снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Техники дыхания, такие как диафрагмальное дыхание и релаксация через дыхание, могут быть использованы в сочетании с другими физическими упражнениями или в отдельности.

Воздействие физической культуры на организм человека

Физическая культура оказывает положительное воздействие на организм человека. Упражнения улучшают кровообращение и обеспечивают более эффективную доставку кислорода к клеткам, что способствует снятию напряжения и улучшению общего самочувствия. Также, физическая активность стимулирует работу эндокринной системы, что помогает снизить уровень стрессовых гормонов, таких как кортизол.

На тему воздействия физических нагрузок на человеческий организм существует множество исследований, одно из которых было проведено в Йельском университете. Исследование показало, что аэробные тренировки, такие как бег или плавание, способствуют выделению эндорфинов - нейрпептидов, связанных с чувством благополучия и снижением стресса.

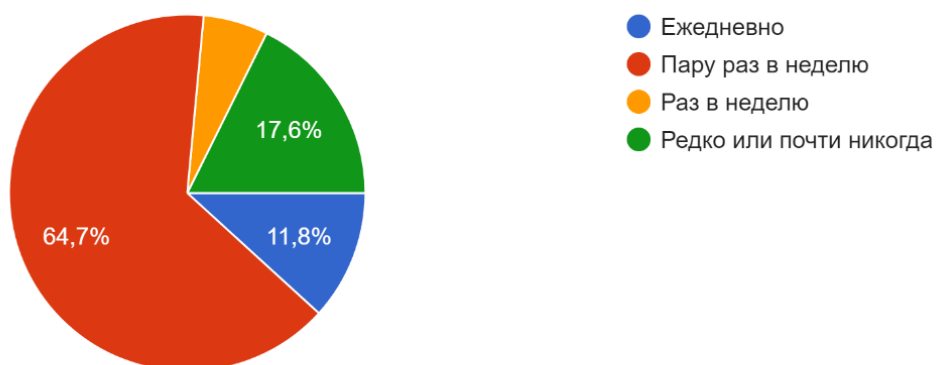
Опросы студентов Ульяновского государственного технического университета

Для исследования эффективности физической культуры в снижении стресса, были проведены опросы среди студентов Ульяновского государственного технического университета. Опросы были проведены лично автором данной работы, Лушниковым Леонидом, на базе УлГТУ в период с 15 по 22 мая 2023 года.

Результаты голосования по наиболее интересным и ключевым вопросам:

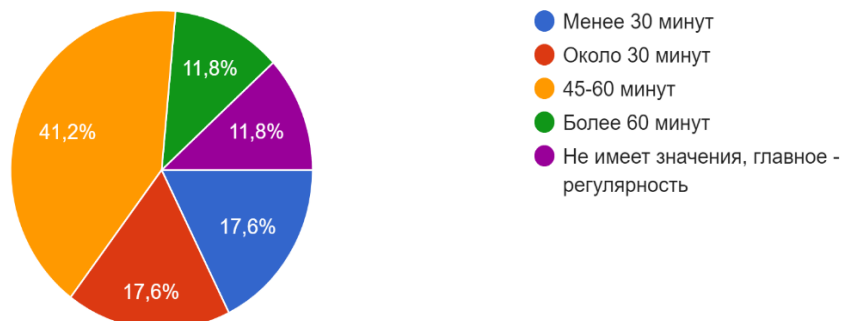
Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

17 ответов



Какую длительность тренировки вы обычно находите достаточной для достижения эффекта снижения стресса?

17 ответов



Как вы считаете, может ли физическая культура быть эффективной альтернативой медикаментозному подходу к снижению стресса?

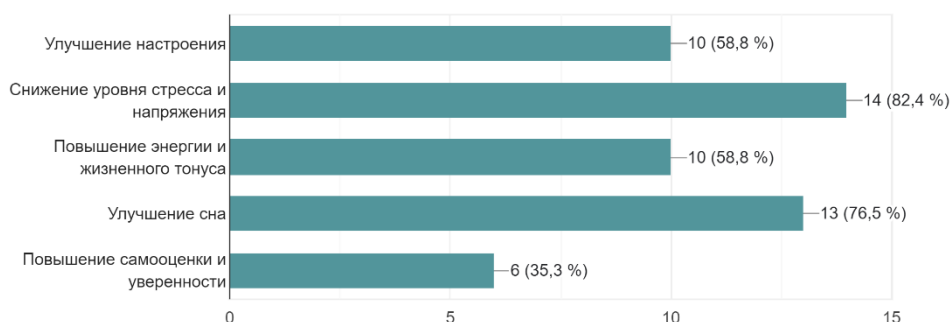
17 ответов



Как мы видим из результатов, многие предпочитают заниматься физической нагрузкой пару раз в неделю по 45-60 минут, это как раз столько, сколько рекомендуют ученые и врачи для поддержания здоровья.

Какие изменения вы замечаете в своем эмоциональном состоянии после занятий физической культурой?

17 ответов



Исходя из ответов студентов, можно сделать вывод, что физическая культура действительно способствует снижению стресса и улучшению эмоционального состояния.

Итак, исследование показало, что физическая культура является эффективным инструментом для снижения стресса. Регулярные физические упражнения способствуют выделению эндорфинов, повышению уровня серотонина и физиологическим изменениям в организме, которые способствуют снятию напряжения и улучшению настроения. Опросы среди студентов Ульяновского государственного технического университета подтверждают положительное воздействие физической культуры на снижение стресса.

Список литературы:

1. Бойко, А. В., Манухин, И. Б. (2015). Физическая культура и спорт в профилактике и реабилитации психосоматических расстройств. Москва: Гуманитарный издательский центр.
2. Гузов, В. И., Меньшиков, В. А. (2012). Психологические аспекты физической культуры и спорта. Москва: Физкультура и спорт.
3. Спирина, Т. Н., Распопов, Н. И. (2011). Физическая культура и психическое здоровье. Москва: Физкультура и спорт.
4. Exercise and stress reduction: Understanding the role of exercise in stress management. Yale University. (www.yale.edu)

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ КОРЕЙСКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА — ТХЭКВОН-ДО

*Лясун Валентин Иванович,
Белорусский государственный университет, г. Минск
Науч. Рук.:ст. пр. Скрипко Д. А.*

Аннотация. В статье рассматриваются концептуальные положения духовного и физического воспитания в Тхэквон-до. Также определяется возможность использовать их в воспитании патриотизма у спортсменов с помощью тренировок и соревнований.

Ключевые слова: Тхэквон-до, патриотизм, духовность.

Патриотизм — термин, который вспоминается в первых рядах при упоминании о взаимоотношениях между человеком и его Родиной. Любовь, чувство привязанности и гордости к стране, в которой ты родился, и ее культурным достижениям, почитание и, немаловажное, знание истории развития Родины — неотъемлемая часть чувства патриотизма. Однако, все эти признаки не имеют никакого веса, если перед ними не будет стоять слово «осознанность». Именно оно убирает всякую двуличность и двойные стандарты и добавляет настоящее значение термину «патриотизм». Честность перед собой и перед Родиной — один из самых важнейших элементов в жизни человека.

Воспитание патриотизма неразрывно связано с формированием у человека самосознания, ориентированного на саму личность. Самосознание возникает на определенном уровне развития личности, когда возникает необходимость в самооценке, самоконтроле, самовоспитании и развитии социальных качеств и функций, осознание этой необходимости. Самосознание отражает динамические аспекты личности: ее развитие, опыт, текущие психические явления, возможности, будущее. Это отражение основано на многочисленных отношениях, возникающих в процессе жизнедеятельности человека [1].

Однако, патриотизм не появляется из ниоткуда, он постепенно вырабатывается в течение всей жизни. Человек растет, постепенно начинает воспринимать всё по-настоящему и у него формируется своя

точка зрения на происходящее вокруг, в том числе на то, что он подразумевает под словом «Родина» и как он к ней относится. И в этом деле, одну из самых важных ролей играет учитель, который не должен навязывать свою точку зрения, а помочь сформировать свою собственную, направляя и всячески содействуя этому.

Если учитель будет пренебрегать своими обязанностями в объяснении, что такое патриотизм, то любовь к Родине будет просто извращена или исчезнет совсем. Даже если посмотреть на сегодняшних людей, мало тех, кто по-настоящему понимает, что такое патриотизм. В этом и заключается актуальность темы патриотического воспитания. Хоть учитель и считается вторым лицом в воспитании человека, после родителей, в большинстве случаев он берет на себя обязанность объяснить все то, что было упущено мамой и папой. Ведь основная задача учителя — объяснить. Это то, чему он учился в университете.

В нашем случае этим учителем выступает тренер. Именно этот человек совмещает в себе в полной мере и учителя физического, и учителя духовного. Без укрепления души и разума невозможно укрепить тело. Используя разные методики, тренер может провести очень мощную работу по воспитанию спортсмена. В тренировке спортсмена просто нельзя опустить часть с патриотическим воспитанием. Выступающий спортсмен — человек защищающий честь страны, своей Родины. Без настоящего патриотизма здесь никуда, ведь это чувство будет психологически помогать в достижении все новых и более лучших результатов.

Патриотизм, патриотическое воспитание — очень важный вопрос сегодняшнего дня. В этой работе попытаемся обозначить основные средства патриотического воспитания в Тхэквон-До. В частности, два средства: тренировка и соревнования. Но для начала рассмотрим, что такое тхэквондо и почему именно оно как ничто подходит для воспитания патриотизма в спортсменах.

Тхэквон-До — это корейское традиционное боевое искусство, которое было создано относительно недавно. Основатель Тхэквон-До — генерал Чой Хон Хи. По его словам:

«Тхэквон-До означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков,

выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.»[3].

Стоит также заметить, что целью тренировок и изучения Тхэквон-До является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

- Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы Тхэквон-До как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

- Муе – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающийся тхэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники Тхэквон-До совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

- До – путь в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром[2].

Таким образом, целью Тхэквон-До является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности. И это является основной причиной выбора именно этого спорта в качестве средства патриотического воспитания.

Объяснить принципы патриотизма и помочь выработать это чувство тренер может посредством двух «локаций»: Тренировка и Соревнования. Каждая локация имеет свои методические отличия и требует собственный подход, при этом невозможно выделить у какой-то локации преимущества перед другой. Наоборот, в воспитании стоит комбинировать и использовать максимум пользы с этих двух мест, чтобы достичь наиболее лучших результатов. Рассмотрим каждую локацию в отдельности.

Тренировка

Тренировка занимает наибольший процент по занятости в жизни спортсмена. Именно посредством ее можно совершенствовать свое физическое и душевное состояние. Но тренировка это не только отработка техник и развитие силы и выносливости. Это также и проведение бесед направленных на воспитание у спортсменов определенных качеств. Тренер должен обязательно комбинировать физические нагрузки с отдыхом, который можно использовать для

проведения воспитательной беседы. Более того, иногда можно проводить тренировки-лекции, которые будут полностью направлены на воспитание спортсмена. И для этого Тхэквон-До очень сильно подходит, потому что именно в этом виде спорта львиная доля занятий должна отводиться на воспитание духовности у спортсменов.

Что касается темы патриотизма, то именно на этих воспитательных занятиях тренер должен выполнить определенные задачи, а именно

1. Привитие необходимого состава знаний — по истории края и Родины, по истории спорта, о жизнедеятельности великих людей войны, труда, спорта, о нормах поведения в обществе.

2. Воспитание преданности и любви к Родине, краю, где родился и вырос, гордости за свершения великих людей.

3. Выработка и укрепление в сознании высокого идеала служения Родине, воспитание высокой социальной активности.

4. Развитие чувства национальной гордости, воспитание в духе взаимного уважения и дружбы всех наций и народностей страны, нетерпимости к проявлениям национализма и шовинизма.

5. Подготовка к службе в армии, воспитание качеств, необходимых воину, формирование готовности защищать Родину.

6. Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру и воспитание ответственности в спортивной и учебной деятельности [4].

Таким образом, выполняя все вышеперечисленные задачи, тренер может успешно воспитывать у спортсменов чувство патриотизма. Также стоит учитывать то, что тренер выступает в качестве духовного учителя, что благотворно влияет на воспитательный процесс.

Кроме лекций, тренер может интегрировать в тренировочный процесс различные игры, для сплочения коллектива, а также наполнить мероприятиями внетренировочное время посредством встреч с известными людьми или походом в музей.

Соревнование

Очень важное место в жизни любого спортсмена занимают соревнования различного уровня, где он может показать не только свою физическую, но и психологическую подготовку [4]. Также соревнования являются отличной локацией для воспитания патриотизма из-за следующих особенностей:

- Использования государственных символов.
- Защита чести своего края.

- Поощрение за успехи.
- Стресс, который оставляет неизгладимые впечатления.

Также из-за того, что Тхэквон-До имеет командные виды соревнования, такие как командный туль и командный спарринг, то это благотворно влияет на формирования у спортсменов чувство дружбы и чувство ответственности перед другими.

Также стоит заметить, что кроме соревнований воспитательный процесс должен происходить во время подготовки к соревнованиям и во время подведения итогов. Таким образом, объясняя за что спортсмен борется, для чего, можно помочь выработать чувство патриотизма.

Мы живем в эпоху кризиса чувства патриотизма у людей. Многие не понимают или просто равнодушно относятся к важности этого термина. Чтобы такого не происходило, на арену выходит учитель. Он посредством воздействия через объяснения должен помочь сформировать у человека чувство патриотизма.

Отдельную роль в этом играет тренер, который выступает в качестве учителя и физического, и духовного. Грамотно используя тренировки и соревнования, а также комбинируя упражнения на тело и на мозг, тренер может успешно проводить патриотическое воспитания

Тхэквон-до как корейский вид боевого искусства с очень сильной тренировочной базой направленной на формирование духовности у спортсменов, как никакой другой вид спорта, может помочь в патриотическом воспитании молодежи.

Список использованной литературы

1. Патриотическое воспитание спортсменов: учеб. пособие / С.В. Новаковский, В.А. Бобровский, А.В. Бобровский, С.В. Кондратович; [науч.ред. С.В. Степанов]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т.— Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019.— 124 с.
2. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР/ Шулик Ю. А., Ключников Е. Ю./ изд: Феникс, 2007- 800 с.
3. Энциклопедия Таэквон-до в 15 томах: Т.1/Чой Хонг Хи/ Москва, 2008-283с.
4. Патриотическое воспитание юных спортсменов через спортивные соревнования/ Носов С.А./ жур. Наука-2020, № 9 (54), 2021.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Меринова Е.Д., студент ФГБОУ ВО ЛГТУ,

Липецк, Россия

Дудкина С.Н., ст. преподаватель кафедры физвоспитания

ФГБОУ ВО ЛГТУ, Липецк, Россия

Аннотация. Развитие современного общества в настоящее время связано с глобальным процессом цифровизации. Реалии научно-технического прогресса обусловили модернизацию во всех сферах жизнедеятельности общества, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, цифровизация, цифровая трансформация.

Цифровизация представляет собой новый этап в развитии сферы физической культуры, который открывает огромные возможности для улучшения качества жизни людей и повышения эффективности спортивных тренировок.

Следует отметить, что на фоне возникшей пандемии в мире спорта произошёл активный толчок к развитию и применению цифровых технологий. Так, например, всемирно известные скачки с препятствиями Grand National, проходящие в Англии ежегодно с 1839 года, состоялись в виртуальном формате. Их результат был смоделирован при помощи компьютерных вычислений и оформлен в формате CGI [1, С. 42].

Одним из основных направлений цифровой трансформации в физической культуре является использование современных технологий для мониторинга и анализа физической активности человека. Специальные приложения и устройства позволяют отслеживать количество шагов, пройденное расстояние, количество потраченных калорий и другие параметры физической активности, что помогает людям контролировать свою физическую активность и принимать меры для ее увеличения. Самыми популярными примерами таких предложений являются: Stepz, NoomWalk, MyFitnessPali др.

Технологии позволяют не только контролировать свою физическую активность, но и получать более точную информацию о своем здоровье и

физической форме. Также дигитализация помогает тренерам и специалистам в области физической культуры более эффективно работать с клиентами, создавать индивидуальные программы тренировок и анализировать результаты каждого нагрузочного цикла [2, С. 7].

Однако, несмотря на все преимущества цифровой трансформации в физической культуре, необходимо учитывать и ее недостатки. Например, некоторые люди могут стать зависимыми от использования приложений и устройств для мониторинга физической активности, что может привести к перегрузке и травмам. Также важно помнить, что цифровые технологии не могут полностью заменить живого тренера или партнера по тренировкам, которые в нужный момент смогут оказать вам первую медицинскую помощь [3, С. 27].

Цифровизация в физической культуре представляет собой большой шаг вперед в развитии этой сферы. Она позволяет сделать занятия спортом более доступными и эффективными, а также помогает людям контролировать свое здоровье и физическую форму. Однако, для достижения максимального результата, необходимо учитывать как преимущества, так и недостатки, использовать технологию с умом и осознанностью.

Еще одним важным направлением цифровой трансформации в физической культуре является использование виртуальной реальности для создания новых форм тренировок. Виртуальные тренажеры позволяют создавать симуляции различных видов спорта, что помогает улучшить технику движений и повысить мотивацию к тренировкам [4, С. 10].

Эта технология позволяет создавать симуляции различных видов спорта, например, бокса или гольфа, и проводить тренировки в виртуальном пространстве. Это не только интересно и разнообразно, но и эффективно, так как позволяет улучшить координацию и реакцию, а также увеличить выносливость.

Однако, как и в случае с другими цифровыми технологиями, необходимо учитывать недостатки использования виртуальной реальности в физической культуре. Например, некоторые люди могут испытывать дискомфорт или головокружение при использовании VR-устройств, а также существует опасность потерять ощущение реальности и получить травму.

Использование виртуальной реальности в физической культуре представляет собой интересный и перспективный подход к тренировкам. Однако, для достижения максимального результата, необходимо учитывать как преимущества, так и недостатки этой технологии и использовать ее с умом и осознанностью.

В России таким аспектам отдаётся приоритетное внимание, например: в апреле 2021 года Министерством спорта РФ была принята Ведомственная программа цифровой трансформации, первым этапом которой является создание Единой цифровой платформы «Физическая культура и спорт». Грамотное внедрение передовых цифровых технологий открывает огромные возможности для интенсивного развития спортивных организаций, улучшая качество обслуживания клиентов и внутренние процессы [5].

Также дигитализация в физической культуре открывает новые возможности для создания онлайн - сервисов, которые помогают людям находить партнеров для совместных занятий спортом, получать консультации от опытных тренеров и делиться своими достижениями в социальных сетях.

В целом, цифровизация позволяет сделать занятия спортом более доступными, удобными и эффективными для всех людей. Она представляет собой новый подход к тренировкам и спорту, который позволяет использовать современные цифровые технологии для повышения эффективности и разнообразия занятий. Однако, необходимо учитывать как преимущества, так и недостатки этого подхода, чтобы достичь максимального результата и избежать возможных негативных последствий. В целом, цифровая трансформация физической культуры является перспективной и интересной областью, которая может помочь людям достигать своих физических целей и улучшать свое здоровье.

Библиографический список:

1. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. – Казань, 2022. – С. 42-46.
2. Ермаков А.В., Скаржинская Е.Н.,Новоселов М.А Цифровая трансформация профессий в отрасли "физическая культура и спорт // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №3. – С. 6-8.

3. Петров, П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №3. – С. 26-28.

4. Роберт, И.В. Развитие понятийного аппарата педагогики: цифровые информационные технологии образования // Педагогическая информатика. – 2019. – № 1. – С.10-12.

5. Акт министерств и ведомств "О ведомственной программе цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021 - 2023 годы" от 26.04.2021 // Официальный интернет-портал правовой информации.

ВЛИЯНИЕ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Морозов Денис Игоревич, студент
Захарова Валентина Васильевна, старший преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Задача формирования физической культуры с целью поддержания функционального состояния студента предполагает соответствующий уровень организации учебного процесса. В данной статье рассмотрены и проанализированы проблемы планирования и организации физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, когнитивные способности, интеллект.

Актуальность. Спорт и активный образ жизни всегда являлись важной частью жизни человека. Физические упражнения помогают человеку поддерживать своё тело в тонусе и хорошей физической форме. Даже на известных человечеству примерах наскального творчества можно увидеть изображения ритуальных церемониальных сцен. И, хотя эти действия сложно отнести к спорту в современном его понимании, всё же

можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Подобные изображения, найденные на территории современных Европы, Африки и Австралии, были выполнены несколько тысячелетий назад. В Монголии обнаружено наскальное изображение окружённых толпой борцов, датируемое седьмым тысячелетием до нашей эры. Наскальные рисунки, обнаруженные в Японии, изображают поединки в стиле сумо, по-видимому, связанные с сельскохозяйственными религиозными ритуалами. Таким образом, можно сделать вывод, что спорт стал важной частью нашей жизни задолго до появления такого понятия как «спорт».

Физическая активность помогает человеку лучше выглядеть, быть более выносливым, наращивать мышечную массу, сбрасывать лишний вес, улучшить свою ловкость и координацию движений, улучшить работу кровеносной системы и так далее. Стоит также отметить, что, согласно научным исследованиям, занятия спортом оказывают благотворное влияние не только на физическое здоровье, но и на нервную систему, на работу головного мозга. Этот фактор является немаловажным для студентов высших учебных заведений. Физическая культура, как инструмент развития гармоничной личности, должна способствовать развитию различных навыков студента, в том числе и его когнитивных способностей. Однако, перед преподавателями ВУЗов и составителями рабочих программ стоит непростая задача, поскольку среди студентов присутствуют лица с различными уровнями здоровья, чей уровень физической подготовки не позволяет обучаться по одной общей учебной программе.

Необходимо создание учебных планов и рабочих программ дисциплин, учитывающих индивидуальные особенности групп учащихся, с целью поддержания физических способностей студентов на должном уровне для их лучшего функционального состояния. Учитывая, что количество учебных часов для занятий физической культурой ограничено, важность грамотного подбора вида физической активности возрастает еще больше.

Также, стоит отметить, что, несмотря на то, что занятия спортом в целом благотворно влияют не только на физическое здоровье, но и на когнитивные способности человека, связь между физической активностью и психическими и когнитивными функциями человеческого организма

может быть не такой очевидной, как кажется на первый взгляд. Для выявления закономерностей между эффективной и плодотворной работой головного мозга и физической активностью требуется провести анализ научной литературы.

Методы и организация исследования. Материалом для исследований явились анализ и обобщение научной литературы и выявление закономерностей между физической активностью человека и его мозговой деятельностью на основе проведенных исследований.

Результаты исследований и их обсуждение. Как уже отмечалось ранее, спорт не только помогает человеку поддерживать хорошую физическую форму, но и оказывает положительное влияние на работу головного мозга и всей нервной системы. Связано это с тем, что головной мозг связан со всеми системами человеческого тела. Так кровеносная и дыхательная системы во время занятий спортом способствуют активному притоку крови, богатой кислородом, к головному мозгу, при физической активности возрастает частота сердцебиения и учащается дыхание; мышцы, сокращаясь, оказывают положительное влияние на работу головного мозга. При отсутствии физической активности, напротив, ухудшаются память, внимательность, концентрация, наблюдается атрофия мышц и замедление реакции.

Наговицын Р.С. в своей книге «Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе» отмечает, что физические нагрузки стимулируют работу нервных клеток головного мозга, а также способствуют развитию дендритов (разветвленных отростков нейронов) в отделах головного мозга, которые отвечают за моторику, мышление, память, концентрацию (это связано с тем, что во время выполнения какого-либо физического упражнения человек сконцентрирован на контроле техники своих движений и на подсчёте числа повторений) и внимание [1].

Исследования Сланевской Н.М. показали, что люди, ведущие активный образ жизни, имеют более низкие метаболические и сосудистые факторы риска [2], а регулярная физическая активность также предотвращает снижение уровня когнитивных способностей головного мозга и риск развития деменции.

Занятия спортом также могут оказывать влияние на эмоциональное состояние человека. Связано это с тем, что физическая активность способствует выработке дофамина (гормон и нейромедиатор, отвечающий

за память, внимание, а также контроль движений тела, поддерживающий работу мозга и сердечно-сосудистой системы, контролирует массу тела человека и положительно влияет на работоспособность), серотонина (нейромедиатор, отвечающий за формирование циклов сна и бодрствования, а также играющий ключевую роль в формировании настроения) и эндорфинов (группа химических соединений, которые регулируют кровеносное давление, улучшают мозговую деятельность, а также дают человеку чувство радости, снижают стресс и переживания). Таким образом, физическая активность является профилактикой стресса и нервного напряжения, которые способствуют атрофии нейронов и разрушению нейронных цепей в головном мозге. Моргунов Ю.А., в свою очередь, отмечает, что постоянный стресс может привести к необратимому снижению когнитивных способностей человека [3].

Полиевский С.А. считает, что эффективность функций мозга человека напрямую зависит от количества импульсов, поступающих со всех частей организма к мозгу [4] и что любая физическая активность (даже обычная ходьба) способствует улучшению мозговой деятельности человека за счет интенсификации нейронных взаимодействий.

Однако, необходимо выделить из общей массы виды физических упражнений, оказывающих наибольшее положительное влияние на головной мозг. Рассмотрим влияние физической активности на мозговую деятельность на конкретных примерах:

- плавание способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, ускоряет циркуляцию крови по всему телу, помогает организму восстановиться после стресса и формировать нейронные связи в головном мозге;

- кардио-тренировки (бег; работа на велотренажере, велосипеде, эллипсоиде) укрепляют сердечно-сосудистую систему, отвечающую за снабжение головного мозга кровью, способствуют улучшению зрительного и слухового восприятия за счёт выработки глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот в головном мозге (отвечают за способность к запоминанию информации);

- анаэробные упражнения (все виды физических нагрузок, которые отличаются коротким временем выполнения и высокой нагрузкой) способствуют увеличению коры головного мозга (отвечает за психику человека, воздействуя на его память, мышление, восприятие, умственные

способности и интеллект);

- все виды тенниса развивают реакцию, внимание и концентрацию за счет постоянного изменения фокуса взгляда на снаряд (многие футбольные и хоккейные вратари играют в теннис и бадминтон, чтобы развить свою реакцию, например, тренер сборной СССР по хоккею Анатолий Тарасов вместе со своим тренерским штабом разработали целый комплекс упражнений с мячом для настольного тенниса, чтобы улучшить реакцию вратаря сборной Владислава Третьяка, долгое время считавшегося лучшим хоккейным вратарём в мире);

- командные виды спорта с мячом способствуют развитию аналитического и пространственного мышлений, а также являются примером социального взаимодействия, влияющего на когнитивные способности и развивающие творческий потенциал человека (влияние этих видов спорта и физических нагрузок на психическое здоровье человека описано Чернышевой И.В. в книге «Анализ влияния физической культуры на умственную способность студентов» [5]).

Таким образом, можно составить примерный планы занятий, учитывающие состояние здоровья человека, для студентов основной и специальной медицинской групп. Общими для обеих групп могут стать такие кардио-тренировки как бег (как разминочный бег и спец-беговые упражнения, так и длительные пробежки в умеренном темпе) и занятия на велотренажерах. Анаэробные упражнения, такие как, например, бег на короткие дистанции, могут быть недоступны для студентов специальной медицинской группы, поэтому необходимо компенсировать это физическими упражнениями, которые оказывают меньшую нагрузку на организм (это может быть игра в настольный теннис, занятия гимнастикой и так далее). Особое внимание следует уделить командным видам спорта таким как футбол, баскетбол, волейбол. Эти виды спорта отличаются равномерными нагрузками и умеренной интенсивностью. Учитывая, что в последнее время многие вузы развивают свою инфраструктуру, строят на территории университетов спортивные залы, бассейны и специализированные спортивные площадки (спортивные городки с разными спортивными снарядами, скалодромы и т.д.), в учебные планы могут внедряться занятия и в этих сооружениях. Всё это помогает развивать когнитивные способности студентов и широкий спектр навыков, необходимых им в будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Подводя итог вышесказанному, стоит отметить важность и пользу занятий спортом для человека. Занятия спортом и физическая активность студентов в ВУЗах не только помогают поддерживать организм в хорошей физической форме и улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но еще и положительно влияют на эффективность работы головного мозга, а, следовательно, и на скорость усваивания и обработки информации, улучшают когнитивные способности мозга, защищают его от негативных воздействий стресса и нервных напряжений. Также было изучено, какие виды спорта и какие типы упражнений с максимальной эффективностью могут повлиять на студентов в положительном ключе. Был составлен примерный план учебных занятий физической культурой, учитывающий различные уровни здоровья студентов.

Список литературы

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын //Фундаментальные исследования. – 2011. – №8. – с. 123-126.
2. Сланевская Н.М. Мозг, мышление и общество / Н.М. Сланевская. – Санкт- Петербург: Центр междисциплинарной науки, 2012. – с. 295.
3. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю.А. Моргунов, А.В. Фёдоров, С.А. Петров; Моск. гос. машиностр. ун-т. – М.: [б.н.], 2009. – с. 28.
4. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. Москва: Здоровье, 2007. – с. 109.
5. Чернышева И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную способность студентов / Чернышева И.В., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Современные исследования социальных проблем, №1(05), 2011. – с. 29-33.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Муллагалиев А.Р., студент-бакалавр,
КНИТУ-КАИ им. Туполева,
Казань, Россия.*

Аннотация: Эта статья исследует оздоровительные технологии физического воспитания студенческой молодежи. Современная академическая среда ставит перед студентами различные вызовы, такие как высокая учебная нагрузка, стресс и сидячий образ жизни. Оздоровительные технологии физического воспитания предоставляют студентам инструменты и методы, которые помогают им улучшить свое физическое и психическое благополучие. В этой статье рассматриваются ключевые принципы оздоровительных технологий физического воспитания и их влияние на студенческую молодежь. Кроме того, обсуждаются различные виды физической активности и методы их применения для достижения наилучших результатов в оздоровительном физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, физическое воспитание, студенческая молодежь, физическая активность, благополучие.

Современная студенческая молодежь сталкивается с рядом вызовов, включая сидячий образ жизни, стресс и недостаток физической активности. Поэтому важно обратить внимание на оздоровительные технологии физического воспитания, которые могут помочь студентам поддерживать свое здоровье и повышать качество жизни. В данной статье будут рассмотрены ключевые аспекты оздоровительных технологий физического воспитания для студенческой молодежи.

1. Значение оздоровительных технологий физического воспитания:

Оздоровительные технологии физического воспитания включают в себя различные формы физической активности, занятий спортом, групповых тренировок и т.д. Они помогают студентам укрепить свое физическое здоровье, улучшить физическую форму, снять стресс и

повысить уровень энергии. Эти технологии также способствуют развитию социальных навыков и укреплению духовного благополучия.

2. Преимущества оздоровительных технологий физического воспитания для студентов:

Улучшение физического здоровья: Регулярная физическая активность, включенная в оздоровительные технологии, помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общую физическую форму и поддерживать здоровый вес. Она также способствует улучшению обмена веществ, укреплению костей и суставов, а также снижению риска развития многих хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение.

Снятие стресса: В современной студенческой жизни стресс является распространенным явлением. Однако оздоровительные технологии физического воспитания предоставляют эффективный способ справиться со стрессом. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее самочувствие студентов.

Повышение качества сна: у студентов, особенно в период учебных нагрузок, качество сна может снижаться. Однако оздоровительные технологии физического воспитания способствуют улучшению качества сна. Физическая активность помогает высвобождению накопившейся энергии и создает физическую усталость, что способствует более качественному и более глубокому сну.

3. Инновационные подходы к оздоровительным технологиям физического воспитания:

В современном мире существует широкий спектр инновационных технологий, которые можно использовать в оздоровительных технологиях физического воспитания студенческой молодежи. Например, мобильные приложения для тренировок предоставляют студентам гибкость и возможность тренироваться в любое удобное для них время и в любом месте. Электронные трекеры активности могут помочь студентам отслеживать свои физические показатели и мотивировать их на достижение целей. Виртуальные тренировки и онлайн-платформы предлагают новые форматы физической активности, которые могут быть более привлекательными и интересными для студентов. Все эти

инновационные подходы делают физическую активность более доступной, интересной и мотивирующей для студентов.

4. Роль университетов в поддержке оздоровительных технологий физического воспитания:

Университеты имеют важную роль в создании поддерживающей среды для оздоровительных технологий физического воспитания студентов. Они могут предоставлять доступ к спортивным объектам, таким как тренажерные залы, спортивные площадки и бассейны. Университеты могут организовывать тренировки и групповые занятия, предлагать разнообразные спортивные секции и клубы, которые позволяют студентам выбрать активности по своему вкусу. Кроме того, университеты могут проводить информационные кампании о значимости физической активности и предоставлять консультации по вопросам здорового образа жизни. Они также могут внедрять инновационные технологии, такие как мобильные приложения или виртуальные тренировки, для повышения эффективности физического воспитания и привлечения студентов к активной жизни.

Заключение:

Оздоровительные технологии физического воспитания играют важную роль в улучшении здоровья и благополучия студенческой молодежи. Регулярная физическая активность помогает студентам преодолеть стрессы учебного процесса, улучшить физическую форму и повысить уровень энергии. Внедрение инновационных технологий в физическое воспитание студентов способствует большей мотивации и интересу к занятиям. Университеты имеют важную роль в поддержке и развитии оздоровительных технологий для студенческой молодежи.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Муллагалиев А.Р., студент-бакалавр,
КНИТУ-КАИ им. Туполева,
Казань, Россия.*

Аннотация: Статья рассматривает проблемы и перспективы адаптивной физкультуры и спорта. Адаптивная физкультура и спорт предоставляют возможности для занятий физической активностью людям с ограниченными возможностями и специфическими потребностями. Однако, несмотря на прогресс в этой области, существуют проблемы, связанные с доступностью адаптивных программ, недостаточным финансированием и недостаточной осведомленностью общества. Настоящая статья обсуждает эти проблемы и предлагает перспективные направления развития адаптивной физкультуры и спорта.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, адаптивный спорт, ограниченные возможности, физическая активность, доступность, финансирование, осведомленность.

Физическая активность является важным фактором для поддержания общего здоровья и благополучия людей. Однако для людей с ограниченными возможностями и специфическими потребностями участие в традиционных физкультурных и спортивных мероприятиях может быть сложным или недоступным. В этом контексте адаптивная физкультура и спорт становятся неотъемлемыми компонентами, предоставляющими возможности для занятий физической активностью людям с ограниченными возможностями.

Проблемы доступности:

Одной из ключевых проблем адаптивной физкультуры и спорта является доступность. Во-первых, многие физкультурные и спортивные объекты не обеспечивают должные условия для участия людей с ограниченными возможностями. Например, отсутствие подъемных платформ, специальных раздевалок или недостаточная ширина дверных проемов может существенно ограничивать доступ для людей на инвалидных колясках или с ограниченной подвижностью. Во-вторых,

недостаток специализированного оборудования, такого как спортивные сиденья для инвалидов, протезы или устройства для адаптивного тренировочного процесса, ограничивает возможности участия в различных видах физической активности. В-третьих, недостаточное количество тренеров и специалистов, обученных работе с адаптивными группами, ограничивает доступ к качественному обучению и руководству.

Проблемы финансирования:

Недостаток финансирования является еще одной серьезной проблемой в области адаптивной физкультуры и спорта. Разработка и поддержка адаптивных программ требуют дополнительных ресурсов. Например, специализированное оборудование и инфраструктура, адаптивные объекты и тренеры с особыми навыками требуют дополнительных затрат. Однако, в ряде случаев недостаток финансирования становится преградой для развития адаптивной физкультуры и спорта. Отсутствие достаточного финансирования может привести к ограничению доступности адаптивных программ, неспособности предоставить специализированное оборудование и обучение, а также ограничению возможностей для проведения мероприятий и соревнований.

Проблемы осведомленности общества:

Недостаточная осведомленность общества о значимости и потенциале адаптивной физкультуры и спорта является еще одной проблемой. Многие люди не осознают, что существуют адаптивные программы, предназначенные для инвалидов с ограниченными возможностями, и не имеют достаточного понимания и сопричастности к этой теме. Это создает дополнительные преграды для инклюзии и развития адаптивной физкультуры и спорта. Недостаток осведомленности может привести к неправильным представлениям и стереотипам, отрицательному отношению к участникам адаптивных программ и неосознанной дискриминации.

Перспективы и рекомендации:

Для преодоления этих проблем необходимо уделить большее внимание развитию адаптивной физкультуры и спорта. Прежде всего, необходимо создать более доступные и инклюзивные условия для участия всех людей в физической активности. Это включает модификацию

физкультурных и спортивных объектов для обеспечения полной физической доступности, разработку и распространение специализированного оборудования, обучение тренеров и специалистов в области адаптивной физкультуры. Также важно проводить информационные кампании для повышения осведомленности общества о значимости и преимуществах адаптивной физкультуры и спорта. Необходимо включить адаптивную физкультуру и спорт в образовательные программы, проводить мероприятия и соревнования, которые способствуют инклюзии и показывают потенциал людей с ограниченными возможностями.

Заключение:

Адаптивная физкультура и спорт имеют огромный потенциал для улучшения качества жизни людей с ограниченными возможностями и специфическими потребностями.

Однако, для полной реализации этого потенциала необходимо преодолеть проблемы доступности, финансирования и осведомленности. Совместные усилия общества, государства и специалистов в области адаптивной физкультуры и спорта могут привести к созданию инклюзивной среды, где каждый человек имеет возможность заниматься физической активностью и достигать своих спортивных целей.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ: МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

*Захарова В.В., старший преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Муслимов Д. Р., студент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: Статья посвящена исследованию влияния физической активности на психологическое здоровье студентов. В ней рассмотрены

оздоровительные технологии физического воспитания для студенческой молодежи, которые могут помочь справиться с учебным стрессом и улучшить их психологическое состояние. В статье описываются конкретные оздоровительные технологии, которые могут быть использованы в высшем образовании.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое здоровье, студенты, оздоровительные технологии, физическое воспитание, высшее образование, настроение, тревожность, когнитивные функции, фитнес-программа, йога, медитация, стресс, выбор видов спорта.

Введение: Современная студенческая жизнь наполнена стрессами, дедлайнами, экзаменами и недостаточным количеством времени для отдыха и спорта, независимо от уровня образования. Это может привести к ухудшению психологического здоровья, что негативно сказывается на учебной и профессиональной успеваемости. Однако научно доказано, что физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое здоровье студентов. В этой статье мы рассмотрим влияние физической активности на психологическое здоровье студентов и оздоровительные методы физического воспитания в высшем образовании.

Актуальность.

Актуальность данной статьи заключается в том, что психологические проблемы студентов являются серьезной проблемой в современном обществе. Высокий уровень стресса, депрессии и тревожности может серьезно повлиять на успеваемость и качество жизни студентов. Однако, мало кто знает, что физическая активность может быть эффективным способом борьбы с этими проблемами.

Физическая активность и психологическое здоровье студентов.

Физическая активность способствует психологическому здоровью студентов, поскольку она снижает уровень стресса, улучшает настроение, самооценку и уверенность в себе. Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее физическое самочувствие.

Физическая активность также может помочь справиться с депрессией и тревогой. Научные исследования показывают, что регулярная физическая активность может снизить уровень тревожности и депрессии у студентов. Кроме того, физическая активность может помочь улучшить

качество сна, что является важным компонентом психологического здоровья.

Методы оздоровительной физической культуры в высшем образовании.

Существует ряд оздоровительных технологий физического воспитания в высшем образовании, которые могут помочь сохранить и улучшить психологическое здоровье студентов. Одна из них - интегрированное физическое воспитание, которое включает в себя различные виды спорта и физической активности. Такой подход позволяет студентам получить максимальную пользу от физической активности, поскольку разные виды физической активности развивают разные группы мышц и улучшают общее физическое состояние.

Еще одна оздоровительная методика - йога. Этот вид упражнений не только улучшает физическую форму, но и помогает справиться с тревогой и депрессией. Йога также улучшает концентрацию и память, что полезно для учебной деятельности.

Заключение

В заключение следует отметить, что физическая активность является важным компонентом психологического здоровья студентов. Методы оздоровительной физической культуры в высшем образовании помогают поддерживать и укреплять психологическое здоровье студентов, что, в свою очередь, положительно сказывается не только в учебной, но и в профессиональной успеваемости.

Список литературы

1. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-psihologicheskoe-sostoyanie-studenta-vuza> (Дата обращения 26.05.23)
2. Краснов В. Н., Шульга А. В. Физическая активность и психическое здоровье студентов: теоретические и практические аспекты. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 1. - С. 14-18.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Мухина Вероника Александровна, студентка ФГБОУ ВО ИГУ,
Марчукова Светлана Федоровна, преподаватель
ФГБОУ ВО ИГУ,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. Физическая культура оказывает большое влияние на состояние спортсмена: как физическое, так и психологическое. В рамках данной статьи более подробно будут рассмотрены основные методы регулирования психоэмоционального состояния, которые применяются при занятиях физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, регулирование психоэмоционального состояния, психика, спорт.

Психика представляет собой способность человеческого мозга получать, обрабатывать и воспринимать информацию из окружающего мира, которая играет немаловажную роль в складывании мировоззрения, то есть составления объективного образа мира. Именно от сложившегося мировоззрения человека, его психики, внутренних установок будет зависеть его собственное поведение и деятельность в социуме.

Говоря о психике, необходимо рассмотреть важную ее часть – эмоциональную составляющую. В научных трудах и исследованиях по психологии выделяют определенные эмоциональные состояния, к которым относятся:

1. Страх/тревога/испуг
2. Удивление/любопытство
3. Отвращение/брезгливость/презрение
4. Грусть/апатия/печаль
5. Радость/веселье/удовлетворение
6. Агрессия/гнев/злость

Существует прямая зависимость между теми эмоциями, которые испытывает человек, и его поведением. Например, эмоция «веселости» и

радости является приемлемым эмоциональным фоном для занятия исследовательской познавательной деятельностью, стимулирующим интерес к жизни. В то же время, переживание такой эмоции как гнев или иначе эмоции активизирующего страха, приводит к проявлению достаточно агрессивно-оборонительного поведения личности.

Необходимо акцентировать свое внимание на психоэмоциональном состоянии, отслеживать собственное психическое здоровье в силу нескольких факторов. Во-первых, при постоянном, практически хроническом психоэмоциональном стрессе нарушаются и «падают под удар» в первую очередь слабые, уязвимые части организма, чаще всего связанные с центральной нервной системой, что несет исключительно негативные последствия для здоровья. Во-вторых, психогенный стресс в совокупности эмоционального и поведенческого аспекта реакции человека на жизненные ситуации часто является причиной упадка физических сил, нарастающего и сопровождающего чувства тревоги, истощения душевных и физических сил, переходящих в отклонения. В-третьих, низкий уровень психического здоровья неизбежно приводит к склонности формировать «вредные» привычки – алкоголизму, курению, такому риску для жизни как наркомания и другое.

Учитывая перечисленные факторы можно сделать вывод о том, что каждому человеку необходимо отслеживать свое психоэмоциональное состояние и регулировать его с помощью различных инструментов, оказывающих вспомогательный характер на укрепление благоприятного эмоционального фона и психического здоровья. Одним из таких инструментов является спорт и занятия физической культурой.

Физическая культура представляет по своей сущности одну из частей общей культуры обществ, включающей в себя совокупность материальных и духовных ценностей для физического совершенствования индивидов. К материальным ценностям мы относим финансирование, инвентарь, оборудование, спортивное сооружение, к духовным – социальные, практические, политические достижения. Занятия физической культурой и спортом способствуют борьбе со стрессовыми внешними факторами за счет активизации кровообращения и более глубокого дыхания, которые благоприятно влияют на снабжение мозга кровью и кислородом, что повышает уровень сосредоточенности, уменьшает уровень гормона стресса – кортизола, улучшает общее настроение.

Именно занятия физической культурой как один из самых доступных способ регуляции психоэмоционального состояния являются достаточно эффективными и действенными. Основными методами регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортивными нагрузками являются: проведение тренировок на выносливость, ловкость, быстроту, релаксационных и аутогенных тренировок, включение ритмических и координированных движений в занятия, включение в тренировку общеукрепляющих, дыхательных упражнений, занятия «производственной гимнастикой», «активным отдыхом». В дополнение к представленным методам можно добавить музыкальное сопровождение тренировки, приглашение болельщиков на соревнования, создание поощрительной системы спортсменов и другие методы.

Подводя общие итоги, необходимо отметить, что качество и продолжительность нашей жизни во многом зависит от физического и психического состояния организма. На оба состояния благоприятное влияние оказывают занятия спортом, что делает его важным инструментом для улучшения самочувствия человека. Существуют разные методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой. Именно к использованию перечисленных методов исследователи рекомендуют обратиться всем тем, кто желает быть здоровым физически и психологически в дальнейшем.

Библиографический список:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513471> (дата обращения: 20.05.2023).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 20.05.2023).

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 20.05.2023).

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Захарова В.В., старший преподаватель
ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный технический
университет"*

*Надеждин Г.Д., студент
"Ульяновский государственный технический университет"
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье рассказывается о проблеме поддержания психологического состояния студентов в современных условиях. Рассматривается влияние спорта и физической культуры на состояние молодежи. В таблице приведены основные методы развития мотивации к самостоятельным занятиям и их характеристика. Представлены результаты анкетирования среди учащихся Ульяновского государственного технического университета. И сделан вывод о том, что занятия физической культурой и спортом – это один из лучших способов поддержания и развития высокого уровня психологического здоровья любого современного человека.

Ключевые слова: студент, психологическое состояние, физическая культура, здоровье, спорт.

В высших учебных заведениях, которые носят высокую интенсивность образовательного процесса, увеличивается требование к состоянию психологического здоровья молодежи.

Проблема равновесия умственных и физических нагрузок более актуальна, так как этот период является переходным и связан с высокой опасностью для их здоровья.

Физическое воспитание в вузах имеет большое значение, поскольку оно нацелено на определенный багаж знаний и умений.

Благополучие человека зависит не только от его физического здоровья, но и от психологического. Поэтому система высшего образования должна иметь возможности для поддержания психологического здоровья будущих специалистов на высшем уровне [3].

Что бы узнать, как спорт и физическая культура влияют на психологическое состояние студентов, было проведено анкетирование среди обучающихся Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова. В опросе приняли участие студенты 1 курса энергетического факультета, а также студенты 2 курса факультета информационных технологий.

В опросе приняли участие 37 студентов бакалавриата в возрасте от 18 до 22 лет: 41% – 1 курс, 59% – 2 курс. Большинство опрошенных студентов являются представителями мужского пола – 59%. Это связано с тем, что юношей, обучающихся на данных факультетах, больше, чем девушек.

Проведенный опрос помог выявить наличие стрессов и эмоциональных перегрузок у студентов, чаще всего от различных факторов.

Это связано с тем, что первокурсники недавно оказались в новой среде, им пришлось привыкать к коллективу, адаптироваться к большим нагрузкам. Из них 40% первокурсников выделяют у себя наличие тревоги за свое будущее, 33% говорят об отсутствии режима, и 27% студентов считают себя полностью свободными от различных негативных факторов.

Второкурсники оказались наиболее разгружены: большинство уже привыкло к большим нагрузкам, научились распределять свое время, адаптировались в коллективе. Но 59% обучающихся на втором курсе все-таки сообщили о наличии различных негативных факторов влияния на психологическое здоровье.

Следовательно, можно сказать, что студенты – достаточно восприимчивая категория населения, которая имеет условия, способные отрицательно влиять на их психологическое здоровье. Поэтому методы

борьбы с этими условиями должны быть известны [4].

Еще в результате анкетирования было выявлено, к каким методам чаще всего студенты прибегают для психологической разгрузки. Эти методы представлены на диаграмме.

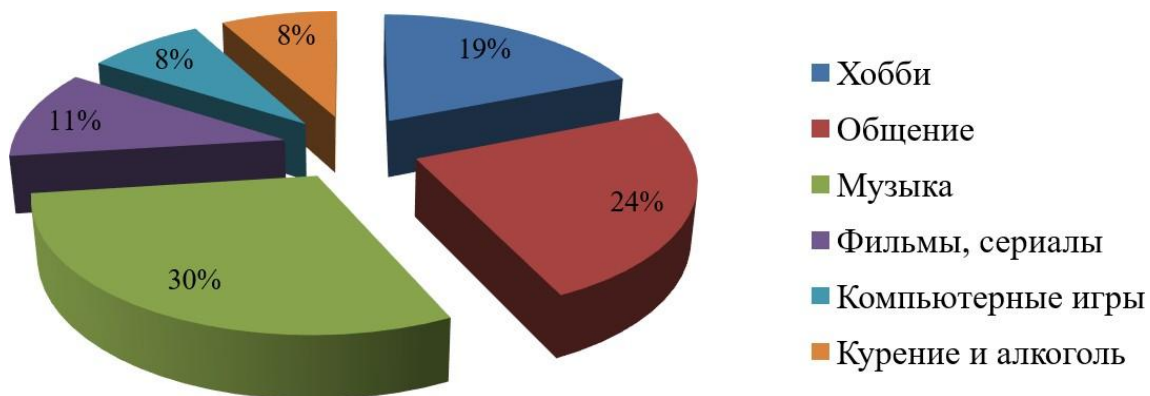


Рис. 1. Методы психологической разгрузки

На рисунке 1 видно:

1. Занятие хобби используют 19% учащихся;
2. К общению с друзьями прибегают 24%;
3. Слушают музыку 30% студентов;
4. Смотрят фильмы, сериалы (11%);
5. Компьютерные игры (8%);
6. Употребляют алкоголь и курят (8 %).

Помимо этого, выявлено, что уровень успеваемости и умственной активности высок у тех, кто занимается спортом – у 54% хорошие оценки. Это объясняется тем, что физическая активность повышает кровообращение в мозге и питает его кислородом, поэтому мозг работает более продуктивно. Несмотря на это, 46% не замечают положительного эффекта спорта на достижения в учебе.

Мотивация	Характеристика
1. Эмоциональный настрой	Любимая музыка, проведение занятий в парке или в лесу и т.д.
2. Постепенность	Установление достижимых целей, постепенно увеличивая нагрузки.
3. Комфорт	Удобная одежда и место.
4. Поощрение себя	Дополнительная мотивация.
5. Совместные тренировки	Привлечение друзей и товарищей.

Но на вопрос: «Какой эффект могут оказать занятия физической культурой на человека?» было отмечено много разных ответов. По этим ответам была составлена еще одна диаграмма.

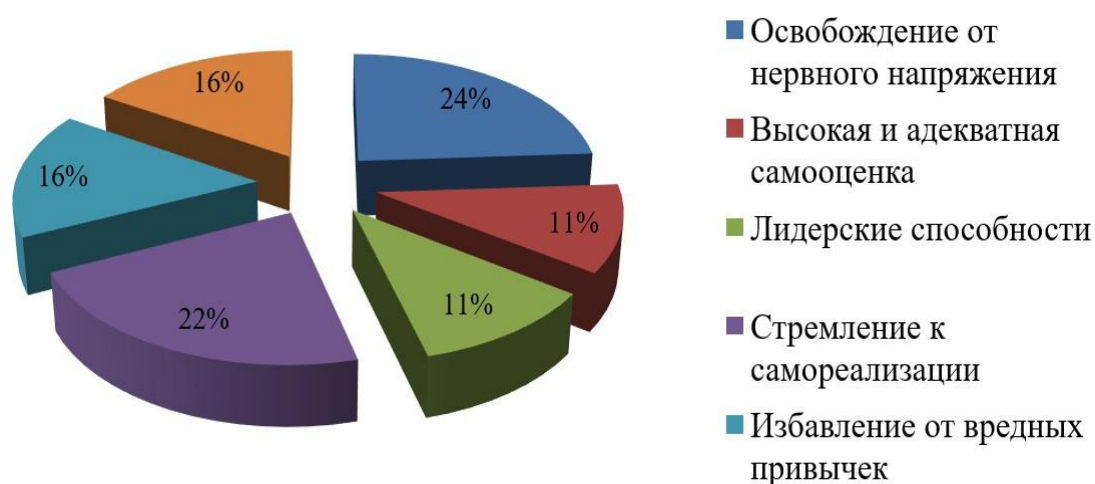


Рис. 2. Эффекты от занятий физической культурой

На рисунке 2 показано:

1. Освобождение от нервного напряжения наблюдает 24% учащихся;
2. Большинство согласны с тем, что занятия спортом помогают развивать личностные качества, например, лидерские способности (11%), высокая самооценка (11%), стремление к самореализации (22%);
3. 16% считают, что занятия физкультурой могут помочь избавиться от вредных привычек;
4. И еще 16% выделяют развитие личностных качеств.

Молодежь имеет определенный набор знаний о хорошем влиянии физической культуры и спорта на психологическое здоровье человека, и большая часть (76%) студентов рассматривают методы физической культуры в качестве противодействия с факторами, которые отрицательно воздействуют на психологическое состояние.

Большая часть учащихся к дисциплине «физическая культура» относятся положительно (62%) и хотели бы заниматься спортом во внеучебное время. Только 38% студентов уже занимаются спортом самостоятельно [2].

Чтобы занятия физической культурой и спортом стали для студенческой молодежи основным методом борьбы с различными эмоциональными перегрузками, тревогами и стрессом, важно донести до ребят следующие мотивации, которые представлены в таблице 1.

Мотивации будут более действенны в условиях исполнения личностного подхода. Этот подход предполагает соответствие используемых методов и средств обучения психологическим особенностям каждого человека [1].

Список литературы:

1. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №12.
2. Карнаухова Я. В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7-2.
3. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии. – Куйбышев, 2012.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2006.

БЕГ КАК АКТУАЛЬНЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В САМОПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТА

*Захарова В.В., старший преподаватель
ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный технический
университет"*

*Надеждин Г.Д., студент
"Ульяновский государственный технический университет"
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье рассказывается о беге как актуальном виде двигательной активности в самоподготовке студента. Рассматривается влияние спорта и физической культуры на состояние молодежи. И сделан вывод о том, что бег – это один из лучших способов поддержания физического состояния и улучшения здоровья любого современного человека.

Ключевые слова: студент, психологическое состояние, физическая культура, бег, ходьба, здоровье, спорт.

Одна из главных проблем студентов, оказавшихся запертыми в замкнутом помещении на целый день, лишенных возможности подвигаться между парами – это стресс и тревожность. Кортизол-гормон стресса, который вырабатывается у человека утром независимо от его рода деятельности, не расходуется в процессе рабочего дня, а накапливается в организме. Результатом такого образа жизни является ухудшение не только морального состояния человека, но и физического, а также снижение работоспособности [2].

Итак, определившись с тем, что спорт нам необходим не только для поддержания здоровой формы, но и эмоционального состояния. Следующий вопрос: какую форму занятий выбрать, чтобы она была универсальна для большего количества людей.

Из всего многообразия видов физической активности бег, на наш взгляд, является самым простым и доступным видом спорта, не требующим особого инвентаря.

Однако большинство студентов недооценивают влияние бега и доступность его применения в самоподготовке.

Цель нашего исследования – обоснование применения физического упражнения бег на средние и длинные дистанции как актуальной физкультурной деятельности в самоподготовке студента.

Учитывая, что занятия в зале становятся не доступны в связи с эпидемиологической обстановкой, то в качестве активного отдыха самыми актуальными становятся занятия бегом на улице.

Во-первых, это бесплатно. Не надо платить за занятия в зале и использование инвентаря. Для занятия под открытым небом можно использовать стадион, оборудованную зону в парке или лесную тропинку знакомую вам.

Во-вторых, природа помогает и восстановить силы, и дать заряд бодрости и вдохновения на долгое время, и победить стресс и хандру. Сидя целый день в помещении, нам так не хватает свежего воздуха и простора. А сколько положительных эмоций можно получить, наслаждаясь волшебными видами природы. Современная одежда, обувь и инвентарь помогают справляться с любыми погодными условиями. Как говорят в Норвегии: «Нет плохой погоды, а есть плохая одежда».

Рассмотрим основные достоинства бега.

1. Бегать можно где угодно. На сегодняшний день достаточно много спортивных площадок и стадионов, парков, скверов, где не будет мешать транспорт;

2. С помощью беговой нагрузки можно прекрасно бороться со стрессом, так как работа практически все группы мышц способствует активному выбросу гормонов;

3. Длительная равномерная физическая нагрузка в беге на длинные дистанции помогает сбросить лишний вес, укрепить сердечно-сосудистую систему, развить выносливость и силу воли.

В тоже время, как и в любом другом виде спорта, в беге случаются и травмы. Характерные из них – повреждение связок и суставов, боль в мышцах [3]. Однако, если соблюдать технику бега и технику безопасности, выполнять разминку перед занятиями и заминку после, правильно подобрать обувь и место проведения занятий, то можно избежать получение травм.

Бег не будет вреден для здоровья, если научиться бегать правильно и провести предварительную подготовку. В этом может помочь грамотный наставник в лице преподавателя по физической

культуре в вузе. Тогда вы сможете умело и сознательно сделать бег частью своих регулярных тренировок. Естественно, начинать бегать нужно плавно и постепенно. Не нужно работать на износ и в первый день бежать пять или десять километров. Лучше всего бежать в своем комфортном темпе, без отдышки и умеренной частоте сердечных сокращений.

Примерное содержание самостоятельного занятия для начинающих может быть следующим. Ходьба в сочетании с бегом по кругу 400 м продолжительностью 30–40 минут, где на одном круге необходимо выполнить ходьбу 100 м – бег 200 м – ходьба 100 м. Так можно продолжать заниматься до тех пор, пока не почувствуется, что это дается легко (примерно, в течение 3-4 дней). Затем постепенно уменьшаем время ходьбы и увеличиваем время бега [1].

Увеличение дистанции позволит развить выносливость, поможет в работе своим психологическим состоянием.

Мышцы должны восстанавливаться, поэтому нужно делать дни отдыха, чтобы не было болевых ощущений и, чтобы мышечная ткань восстанавливалась. В противном случае, мы можем испытывать боль, работать будем не на сжигание жира, а на уменьшение мышечной ткани, что не является желаемым результатом труда [1].

После каждой тренировки необходимо сделать заминку, которая также поможет нам облегчить процесс восстановления.

Оптимальный план занятия физическими упражнениями студента с использованием оздоровительного бега может выглядеть так: 15 минут общеразвивающих упражнений, 40 минут бег по стадиону или пересеченной местности и 10 минут расслабляющих и дыхательных упражнений. 40-45 минут бега будет достаточно для того, чтобы отвлечься от ежедневной рутины и зарядиться положительными эмоциями. Бега больше, можно перетренироваться и эффект будет уже противоположным. Итого, необходимо потратить около одного часа на укрепление своего здоровья и улучшение настроением.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не

требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста [1].

Но стоит помнить о противопоказаниях к бегу: нельзя бегать людям, страдающими лишним весом (более 100 кг при росте 180 см), хроническими заболеваниями, с особенностями заболеваниями сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы. Им стоит начать свой спортивный путь с менее активных видов спорта. В любом случае, перед началом занятий любого вида спорта стоит проконсультироваться с врачом, чтобы правильно выбрать нагрузку.

Следует также соблюдать основные принципы успешной тренировки в беге:

- бегом следует заниматься сознательно и активно, то есть понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;
- бегом следует заниматься систематически, то есть соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;
- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;
- нужно заниматься непрерывно и длительно, то есть строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;
- сочетать бег с другими физическими упражнениями;
- оптимально использовать естественные факторы природы – солнце, воздух, вода;
- соблюдать при этом правила личной гигиены [3].

Во время прогулок или пробежек на природе наш организм насыщает свои клетки кислородом, которого иногда недостаточно содержится в загрязнённой атмосфере улиц больших городов или в душных

С самого начала занятий оздоровительным бегом необходимо учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, плохого или хорошего самочувствия, то есть проводить самоконтроль. Показатели самоконтроля желательно заносить в дневник, который нужно вести ежедневно, включая дни отдыха. В него должны

входить такие данные, как: сон, аппетит, желание заниматься бегом, пульс, масса тела и общее самочувствие после бега. Они подскажут, насколько эффективно вы используете свои силы [3].

Список литературы:

1. Активный отдых (студента и лиц умственного труда) / Сост. Е.В.Харламов, С.В. Ходарев, Ю.А. Сидоренко. Ростов н/Д, 2011. 120 с.
2. Гормональное расписание дня URL: <https://www.vashezdorovie.dp.ua/2019/08/09/gormonalnoe-raspisanie-dnja/>
3. Техника безопасности во время бега URL: <https://www.sportmaster.ru/knowledgebase/sport/13/article/166/>

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Захарова В.В., старший преподаватель
ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный технический
университет"
Надеждин Г.Д., студент
"Ульяновский государственный технический университет"
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье рассказывается о проблеме переутомления студентов, и как следствие упадок мотивации. Рассматривается влияние спорта и физической культуры на состояние молодежи. В данной статье приведены данные из Всероссийского центра изучения общественного мнения. И сделан вывод о том, что занятия физической культурой и спортом – это один из лучших способов профилактики от переутомления студентов и здоровья любого современного человека.

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

Студенты – тип людей, которые постоянно куда-то спешат, постоянно чем-то заняты, что-то решают. Но что скрывается за этой активностью? Интенсивная умственная деятельность, постоянные недосыпания, стрессы - все это приводит к появлению такого явления как

утомление. Однако это не означает, что не следует учиться, необходимо лишь делать это правильно.

Давайте разберемся, что же такое утомление и как с ним бороться?

Утомление - состояние организма, возникающее в процессе деятельности и проявляющееся снижением работоспособности. Различают умственное и физическое утомление. Для умственного утомления характерны ослабление внимания, памяти, замедление мышления, снижение скорости переработки информации, раздражительности и уменьшения уровня мотивированности, для физического - уменьшение силы и выносливости мышц, ухудшение координации движения, возрастание затрат энергии при выполнении одной и той же работы. Источниками утомления являются: интенсивная умственная деятельность, недостаток сна (ненормированный распорядок дня), неправильное питание, неблагоприятная внешняя среда (стрессы), малая подвижность, вредные привычки (алкоголь, курение и др.).

Если же длительное время находиться в состоянии утомления, то оно может накапливаться и переходить в качественно другое состояние - переутомление, для которого характерны чувство усталости уже до начала работы, повышенная раздражительность, головокружение. Переутомление - патологическое состояние, развивающееся вследствие физического или психологического перенапряжения. Различают начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление. Для снятия начинающегося переутомления достаточно отрегулировать режим труда и отдыха. При легкой степени следует эффективно использовать отпуск или каникулы. При выраженном переутомлении необходим срочный организованный отдых. Тяжелая степень требует лечения, так как ухудшается работа сердечно-сосудистой системы.

Выделяют 3 основных вида утомления: незначительное (редкие отвлечения, непостоянная поза, потягивание ног и выпрямление туловища), значительное (рассеянность, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу), резкое (заметное ослабление внимания и памяти, апатия, ярко выраженная сонливость).

Давайте рассмотрим основные способы, как избежать утомления и гордо пройти все испытания, которые преподносит нам обучение.

Рутинная работа, так часто встречающаяся у студентов, способствует проявлению усталости, вследствие чего снижается внимание,

концентрация, да и, в общем, интерес к самой работе падает. В этот момент организм сам начинает бороться с такого рода работой, внимание переводится на что-то другое. Что угодно... Замечали ли Вы, что после продолжительной работы вдруг появляется интерес к вещам, которые раньше не вызывали никакого внимания? Вы вдруг начинаете уборку, ремонт или просто занимаете себя просмотром любимого фильма, вместо того, чтобы продолжать нудную, неинтересную работу. Здесь напрашивается другой вывод : если вы устали – смените работу. Прогуляйтесь на свежем воздухе, займитесь спортом. Из-за того, что основной деятельностью студента является умственная, то и чередовать ее довольно сложно. Возможно записаться в спортзал, чтобы чередовать учебу и спорт. Итак, Вы обеспечите разнообразие деятельности, займетесь своим здоровьем и всегда сможете быть готовы к учебе [1]. Именно бег или плавание являются наиболее оптимальным вариантом, так как это подходит большинству студентов. Однако вполне достаточным будет следующий комплекс упражнений: разминка, «велосипед», «ножницы», отжимания. Данный комплекс позволит задействовать основные группы мышц и будет достаточен для поддержания себя в тонусе. Есть еще один эффективный, но самый простой способ вернуть интерес к работе и повысить работоспособность. Это сон, о котором мы все знаем. Ученые доказали, что час сна в обеденный перерыв может значительно повысить работоспособность. Основная часть вашего графика будет перенесена на завтра. После хорошего сна необходимо разбудить свой организм, чтобы начать плодотворный рабочий день. Хорошей идеей являются физические упражнения. Это не займет много времени, но вы почувствуете пользу в течение дня. К сожалению, многие студенты в наши дни пренебрегают этим методом и предпочитают пить кофе, что через некоторое время ухудшает ситуацию [2]. Общеизвестно, что наш организм получает энергию из пищи, и от ее качества зависит наше здоровье и жизненная сила. Конечно, у студентов не всегда есть время или деньги, но они должны стараться питаться правильно, отдавать предпочтение обедам в столовой и по возможности избегать перекусов в фастфудах. Три важных профилактических меры – это физические упражнения, личная гигиена и силы природы. Это: систематическое изучение академических дисциплин в течение семестра, а не вовремя зачетов и экзаменов; рациональное отношение к работе, еде, сну и отдыху; отказ от вредных привычек;

физические нагрузки. И последний совет -отдыхайте. Если вы устали, отдохните. Нет смысла мучить себя. Это менее эффективно, чем отдохнуть, когда вы устали, а затем с новыми силами приступить к работе". Всероссийский центр изучения общественного мнения провел опрос об отношении россиян к спорту и здоровому образу жизни и выяснил, что 78% респондентов в возрасте 18-24 лет хотят оставаться в форме, а 51%привержены правильному питанию. Это впечатляющие цифры, но если учесть, что в гораздо меньшем количестве ситуаций принимаются все профилактические меры. Эффективная борьба с усталостью требует сочетания различных мер, включая физическую активность, правильное питание, правильный распорядок дня, чередование умственных и физических нагрузок и своевременный отдых. Все это позволяет добиться значительных результатов. Все студенты должны понять и испытать на себе благотворное влияние физических упражнений. Физические упражнения – это ключ к здоровому образу жизни, правильному режиму и неотъемлемая часть благополучия студента. Систематические физические упражнения помогают людям поддерживать свое здоровье и хорошее самочувствие. Их следует начинать до появления первых признаков болезни или плохой работоспособности [3]. К сожалению, не все делают это в обязательном порядке. Причин тому много: лень, нехватка времени или отсутствие условий для занятий физическими упражнениями. Физические упражнения помогают поднять настроение и привести мышцы в тонус. Физические упражнения заставляют организм вырабатывать полезные вещества - эндорфины, которые обладают антидепрессивным эффектом. Студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, меньше подвержены стрессу и лучше справляются с тревогой, депрессией и страхом. Физическая активность оказывает благотворное влияние на весь организм, и все вышеперечисленные рекомендации могут помочь студентам справиться с усталостью и добиться новых успехов в учебе.

Список литературы:

1. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // Современные исследования социальных проблем. - 2011 - №1. - С. 74-77.

2. Чернышева И. В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - №4. - С. 97.

3. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. - 2011. - № 8. - С. 3-7.

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Захарова В. В., старший преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

*Захаров В.П., учитель лицея, преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

*Неклюдов Г. В., студент
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Бег является одним из самых доступных и эффективных способов укрепления здоровья. Этот вид физической активности имеет множество преимуществ, которые оказывают положительное воздействие на организм человека. В данной статье мы рассмотрим физиологию бега, влияние бега на организм и цели и задачи исследования в этой области.

Ключевые слова. Бег, физическая культура, здоровый образ жизни.

Физиология бега: Бег является аэробным видом физической активности, при котором происходит потребление кислорода для образования энергии. Основными мышцами, задействованными в беге, являются мышцы ног и бедер. Во время бега мышцы работают в режиме анаэробного метаболизма, что приводит к увеличению выработки кислорода и улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы. [1] Влияние бега на организм: Бег оказывает положительное влияние на организм человека. Во-первых, он улучшает функционирование сердечно-сосудистой системы, увеличивая ее емкость и сокращая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Во-вторых, бег

способствует укреплению мышц, повышению выносливости и ускорению обмена веществ. Кроме того, бег улучшает настроение и способствует снижению уровня стресса. Цели и задачи исследования: Основными целями и задачами исследования в области бега являются:

1. Изучение физиологических изменений, происходящих в организме во время бега.

2. Определение оптимальной длительности и интенсивности бега для достижения максимального эффекта.

3. Разработка методик тренировок, которые позволят получить максимальный результат при минимальном риске для здоровья.

4. Изучение влияния бега на различные заболевания, такие как диабет, ожирение, артериальная гипертония и др.

5. Разработка новых методов диагностики и лечения заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. [2]

Цель анкетирования: выяснить, насколько студенты университета осведомлены о пользе бега и как часто они занимаются этим видом спорта.

Методика: опрос студентов с помощью анкеты, содержащей вопросы о знании пользы бега и частоте занятий этим видом спорта.

Результаты анкетирования:

1. Как часто вы занимаетесь бегом?

- Ежедневно - 5%
- Несколько раз в неделю - 35%
- Редко - 45%
- Никогда - 15%

2. Вы знаете, какие преимущества для здоровья имеет бег?

- Да - 80%
- Нет - 20%

3. Какие преимущества для здоровья вы знаете?

- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы - 95%
- Укрепление мышц - 75%
- Повышение выносливости - 85%
- Снижение уровня стресса - 60%

4. Что мешает вам заниматься бегом?

- Недостаток времени - 60%
- Отсутствие места для бега - 25%
- Недостаточная мотивация - 15%

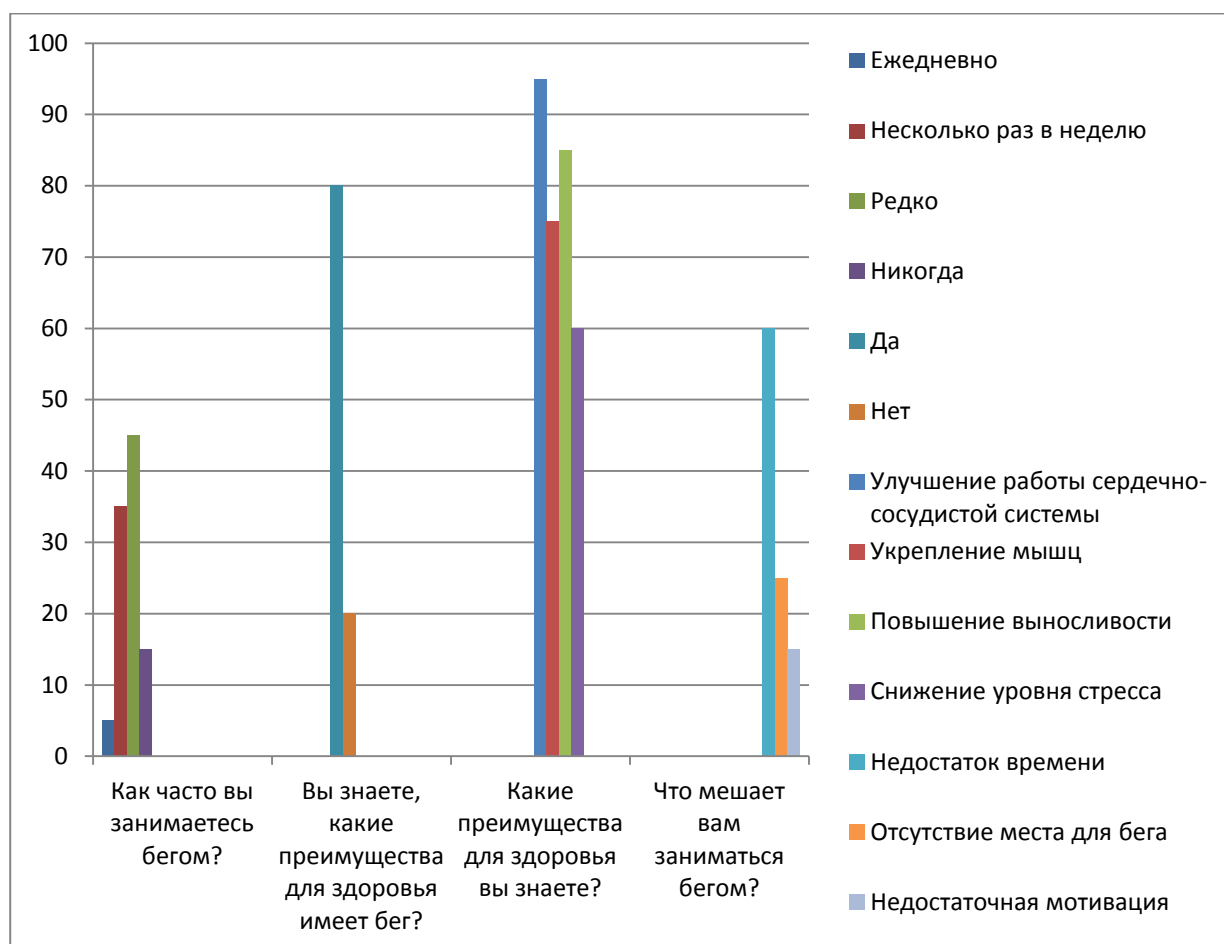
Выводы:

1. Большинство студентов университета (80%) знают о преимуществах бега для здоровья.

2. Более половины студентов (55%) занимаются бегом редко или никогда.

3. Самыми распространенными причинами, мешающими заниматься бегом, являются недостаток времени и отсутствие места для бега.

4. Чтобы повысить уровень знаний студентов о пользе бега и мотивировать их заниматься этим видом спорта, необходимо проводить информационные кампании, организовывать групповые занятия и создавать условия для бега на территории университета.



Заключение. Бег является эффективным способом укрепления здоровья. Он оказывает положительное влияние на организм человека, улучшая функционирование сердечно-сосудистой системы, укрепляя мышцы, повышая выносливость и ускоряя обмен веществ. Исследования в

области бега позволяют разработать оптимальные методы тренировок и методы лечения заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Поэтому, если вы хотите укрепить свое здоровье и получить максимальный эффект от физических нагрузок, бег является прекрасным выбором.

Список литературы

1. Сайт “Поликлиника.ру”

URL: <https://polyclinika.ru/zdorovyyu-obraz-zhizni/>

2. Википедия

URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3>

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАВАНИЯ

Ларин Александр Сергеевич

Научный руководитель:

ст.преподаватель Захарова В.В.,

Ульяновский государственный технический университет,

город Ульяновск, Россия

Аннотация. Данная исследовательская работа посвящена изучению плавания и его влиянию на физиологические, психологические и здоровьесберегающие аспекты. В работе рассматриваются различные аспекты плавания, включая физические преимущества, психологические эффекты и влияние на общее здоровье. Целью исследования является получение глубокого понимания влияния плавания на человеческое благополучие и предоставление практических рекомендаций для практикующих и здравоохранительных организаций. В данной работе необходим ряд некоторых определений, которые объяснят значения часто встречающихся в работе понятий.

В данный список внесу **ключевые слова**, которые, по моему мнению, необходимы в уточнении:

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Физическое развитие - процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течении его жизни.

Физиология - совокупность жизненных процессов, происходящих в организме человека.

Здоровьесберегающие аспекты - это сохранение и укрепление физического, психологического, нравственного здоровья человека.

Введение:

Плавание является одним из наиболее популярных спортивных и рекреационных занятий во всем мире. Этот вид физической активности не только предоставляет удовольствие и развлечение, но и имеет ряд положительных эффектов на физическое и психологическое здоровье. В данной исследовательской работе мы рассмотрим различные аспекты плавания и его влияние на физиологическое состояние, психологическое благополучие и общее здоровье практикующих.

В рамках исследования были использованы как качественные, так и количественные методы. Была проведена обзорная литература, включающая научные исследования, связанные с плаванием и его эффектами на организм человека. Дополнительно были проведены опросы и интервью с практикующими пловцами различных уровней и опыта, чтобы получить их мнения и впечатления относительно физиологических и психологических выгод плавания.

1. Физиологические выгоды плавания:

- Улучшение кардио-выносливости: 90% участников отметили повышение уровня выносливости.
- Развитие мышц и силы: 80% участников отметили улучшение физической формы и силовых показателей.
- Улучшение гибкости: 75% участников отметили повышение уровня гибкости.
- Укрепление дыхательной системы: 85% участников отметили улучшение дыхательной функции и контроля над дыханием.

2. Психологические эффекты плавания:

- Уменьшение стресса и тревожности: 90% участников отметили снижение уровня стресса и повышение эмоционального благополучия.
- Повышение настроения и самооценки: 80% участников отметили повышение уровня настроения и уверенности в себе.

- Снижение депрессии: 70% участников отметили снижение симптомов депрессии и улучшение эмоционального состояния.

3. Здоровьесберегающие эффекты плавания:

- Улучшение сердечно-сосудистого здоровья: 90% участников отметили снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

- Снижение веса и контроль над ним: 75% участников отметили снижение веса или поддержание здорового веса.

- Улучшение общей физической формы: 85% участников отметили улучшение общей физической подготовки.

Полученные результаты подтверждают, что плавание оказывает положительное влияние на физиологическое и психологическое состояние практикующих. Физические выгоды включают улучшение кардиоваскулярной выносливости, развитие мышц и силы, повышение гибкости и укрепление дыхательной системы. Психологические эффекты плавания включают снижение стресса и тревожности, повышение настроения и самооценки, а также снижение депрессии.

Плавание также оказывает положительное воздействие на общее здоровье, включая улучшение сердечно-сосудистого здоровья, контроль над весом и общую физическую форму. Эти результаты подчеркивают важность включения плавания в регулярную физическую активность для поддержания здорового образа жизни.

Заключение:

Исследование позволяет сделать вывод, что плавание является эффективным способом физической активности, который не только способствует физиологическому развитию, но и улучшает психологическое благополучие и общее здоровье. Результаты исследования предоставляют рекомендации для практикующих, здравоохранительных организаций и общественности в целом, подчеркивая важность интеграции плавания в активный образ жизни для достижения оптимального здоровья и благополучия.

СПОРТИВНЫЙ ПОМОЩНИК. КАКОМУ ПРИЛОЖЕНИЮ СТОИТ ДОВЕРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

*Полевой С. В., студент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Научный руководитель Захарова В.В Ст. преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается доступность и многофункциональность мобильных приложений для занятия спортом. Результаты опроса среди студентов показали, что самыми популярными приложениями являются Huawei Health, Samsung Health и Apple Fitness+. В результате анализа было выявлено, что Apple Fitness+ является наиболее многофункциональным приложением, но требует оплаты для пользования.

Ключевые слова: приложения для спорта, физическая культура, социальный опрос.

Введение. Целью данной статьи является определение доступного и многофункционального мобильного приложения для занятия спортом. Были поставлены следующие задачи:

1. Проведение опроса среди студентов направления программной инженерии для получения списка наиболее распространённых приложений, их достоинств и недостатков, по мнению обычных пользователей.
2. Получение выводов из полученных данных в ходе анализа результатов опроса и изучения соответствующих приложений.

Материалы и методы исследований. Сбор информации был выполнен с помощью анонимного опроса, который необходимо было пройти студентам группы программной инженерии. Было опрошено 20 студентов

Опрос показал следующие результаты:

- 12 из 20 студентов (60%) пользуются приложениями для спорта.

- Из тех, кто пользуется такими приложениями для спорта, 4 студента (33%) используют их ежедневно, 5 студентов (42%) – несколько раз в неделю и 3 студента (25%) – исходя из собственного желания без определённого расписания.

- Самыми популярными приложениями среди опрошенных студентов оказались Huawei Health (используется 6 студентами), Samsung Health (используется 5 студентами) и Apple Fitness+ (используется 1 студентом).

- Основными причинами выбора этих приложений студентами являются удобство использования, возможность отслеживать свой прогресс и достижения, а также то, что эти приложения являются предустановленными на их устройствах.

- В числе положительных качеств приложений студенты отметили удобный интерфейс, мотивацию к регулярным занятиям. Также студенты отметили, что приложения хорошо интегрируются с фитнес-часами и другими устройствами для отслеживания активности.

- В числе недостатков приложений студенты указали на необходимость оплаты дополнительных функций для приложения и отсутствие индивидуального подхода к выбору тренировок.

Результаты исследований и их обсуждение. Рассмотрим возможности всех приложений. Huawei Health и Samsung Health предлагают множество функций для отслеживания активности и здоровья. Они обеспечивают базовое отслеживание здоровья и активности, включая автоматическую запись статистики, такой как шаги, этажи, упражнения и сон. Каждое приложение также позволяет вводить дополнительные данные вручную, включая вес, потребление воды и отслеживание менструального цикла. В зависимости от того, какие устройства подключены, оба приложения могут отображать дополнительные расширенные показатели, включая артериальное давление, уровень глюкозы, частоту сердечных сокращений и другие.

Apple Fitness+ предлагает схожий функционал, но дополнительно предоставляет возможность проводить тренировки вместе с профессиональными тренерами с помощью видеороликов, а также прослушивать музыку из специальных подборок во время занятий спортом. Также присутствует отслеживание занятий йогой, греблей, танцев и осознанного охлаждения. Тем не менее, оно требует наличия

часов Apple Watch и другого устройства от компании Apple. По состоянию на 2023 год также необходимо оформление подписки в размере 249 рублей.

Каждое приложение имеет свои уникальные особенности дизайна и интерфейса. Например, Huawei Health имеет более яркий и насыщенный дизайн с большим количеством цветов и изображений. Samsung Health имеет более строгий и минималистичный дизайн с акцентом на графики и диаграммы. Apple Fitness+ имеет более плоский и современный дизайн с большим количеством пространства и четкими линиями.

Заключение. По результатам опроса и изучения приложений не удалось выделить одно приложение, которое бы соответствовало цели исследования. Тем не менее, со стороны многофункциональности лучшим приложением является Apple Fitness+. Со стороны же доступности лучшими вариантами являются Huawei Health и Samsung Health, которые предоставляют схожий функционал, но по сравнению с Apple Fitness+ не требуют оплаты для пользования. Пользователь может выбирать между двумя вариантами исходя из используемых устройств.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Сергеев Кирилл Русланович

*Научный руководитель: Юнусова А.А. - тренер-преподаватель
кафедры ФКиС, КНИТУ-КАИ*

*(Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ,
Казань, Россия)*

Аннотация. Музыкаотерапия постоянно исследуется и разрабатывается как способ улучшения качества жизни людей. В последнее время научные исследования показали, что музыкаотерапия может быть эффективным инструментом в тренировке спортсменов. Цель данного исследования - изучить влияние музыкаотерапии на показатели физического и психологического здоровья спортсменов.

Ключевые слова: музыка, спорт, исследование, здоровье.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровье и выносливость спортсменов – это ключевой аспект, который влияет на их успех. Технические навыки и физическая подготовка являются важными факторами в спорте, однако, психологическое состояние и настроение также играют существенную роль. Музыкаотерапия может помочь улучшить психологическое состояние спортсменов и повысить их продуктивность на тренировках и соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Музыкаотерапия была использована при тренировках 40 спортсменов. Исследование проводилось в течение 8 месяцев. В ходе исследования были измерены показатели физической выносливости и психологического состояния спортсменов. Показатели физической выносливости, такие как сила и выносливость, увеличились на 12% в группе, которой была предоставлена музыкаотерапия. Показатели психологического состояния атлетов в группе с музыкаотерапией также улучшились, снизилось количество стресса и тревоги до 20%. Также хотелось бы дополнить это исследование интервью, которое я взял у своего лучшего друга Владислава, дальше с его слов. Музыка помогала мне в различные трудные моменты моей жизни, с ней моменты счастья становились еще теплее. Хочу разобрать важность музыкаотерапии на примере обычного бега, допустим на 3 километра. Возьмем двух студентов среднего телосложения занимающихся к примеру спортом, абсолютно не относящемуся к бегу, первый будет бежать с музыкой в наушниках, а второй без. Второй студент уже на первом километре будет чувствовать сильный телесный дискомфорт, начиная с икроножных мышц, заканчивая покалыванием в правом боку, также следует упомянуть о его волевом психологическом состоянии, от которого на втором километре уже ничего не останется. У первого студента на первом километре будут схожие ощущения, отличие будет лишь в силе дискомфорта, а его волевое психологическое состояние будет не то, чтобы в норме, а в максимальной концентрации, в своей максимальной форме.

Результаты исследования показывают, что музыкаотерапия может улучшить физическое и психологическое состояние спортсменов. Музыка помогает мотивировать спортсменов, снижает уровень тревоги и стресса, улучшает настроение, и это повышает их производительность на

тренировках и соревнованиях. Музыкаотерапия также может улучшить эффективность стратегии концентрации и дисциплины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Музыкаотерапия может быть эффективным инструментом в тренировке, так как она может улучшить физическую выносливость и психологическое состояние спортсменов. Использование музыки на тренировках и соревнованиях может помочь спортсменам находиться в зоне комфорта, улучшить их настроение и мотивацию, и в результате повысить их производительность. Музыкаотерапия - это простой способ, доступный каждому спортсмену, который может привести к значительным улучшениям в производительности и здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – .– URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 07.11.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.
2. Грецов, А. Г. Методические принципы антидопингового обучения юных спортсменов / А.Г. Грецов, С.А. Воробьев. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 94-96.
3. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта: монография / Е. Б. Мякинченко. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с. – ISBN 978-5-98724-010-6.
4. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ У СТУДЕНТОВ

Слинков Аскар Владимирович, студент 1 курса, группы 6104
Научный руководитель: Юнусова А.А. – тренер-преподаватель
кафедры ФКиСКНИТУ-КАИ
(Казанский национальный исследовательский технический институт
им.А.Н.Туполева – КАИ,
Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние лечебной физической культуры при миопии у студентов.

Ключевые слова: ЛФК, физическая культура, миопия, близорукость, гимнастика

Миопия – распространенное заболевание глаз, по статистике поражающее более половины мирового населения. Среди молодых людей, особенно студентов, проблема миопии является особенно острой. В условиях современного образовательного процесса, когда дети и подростки проводят большую часть времени за учебой и компьютером, риск развития данного заболевания значительно возрастает. Однако врачебная практика показывает, что правильный уход за глазами и комплекс лечебной физической культуры при миопии способны не только предотвратить прогрессирование болезни, но и улучшить зрение.

Лечебная физическая культура при миопии – это набор упражнений для глазных мышц с целью повышения тонуса их работы. Комплекс таких упражнений должен быть индивидуальным для каждого пациента в зависимости от степени заболевания и общего состояния организма. Эффективность лечения определяется не только правильностью выполнения упражнений, но и регулярностью тренировок. Важно понимать, что лечебная физическая культура при миопии не является единственным методом лечения, но может значительно улучшить состояние глаз и предотвратить развитие заболевания в будущем.

Введение: миопия как распространенное заболевание глаз и ее влияние на студентов

Миопия является одним из самых распространенных заболеваний глаз и часто встречается у студентов. Она характеризуется изменением формы глазного яблока, что приводит к тому, что световые лучи фокусируются не на сетчатке, а перед ней. Это приводит к тому, что образы находятся вне фокуса и видятся нечетко. Миопия может прогрессировать со временем, особенно если ее не лечить. В результате могут возникать серьезные осложнения, такие как различные заболевания глазного дна.

Особенно для студентов миопия может стать серьезной проблемой – поскольку они проводят много времени за компьютером и учебниками, это может негативно сказаться на состоянии глаз. Кроме того, частые напряжения и перенапряжения глазных мышц могут способствовать развитию миопии или усилению уже имеющейся.

Однако есть хорошие новости: лечебная физическая культура может помочь предотвратить или замедлить прогрессирование миопии. Специальные упражнения, направленные на укрепление глазных мышц и улучшение кровообращения в зрительном аппарате, могут значительно снизить риск осложнений и помочь сохранить зрение на долгие годы. В данной статье мы рассмотрим эффективные методики лечебной физической культуры при миопии у студентов.

Лечебная физическая культура как метод коррекции миопии и ее эффективность

Лечебная физическая культура является одним из методов коррекции миопии у студентов. Она базируется на комплексе специальных упражнений, которые направлены на укрепление мышц глаза и улучшение кровообращения в глазном яблоке. Проведение занятий по ЛФК для миопии позволяет не только снизить ее прогрессирование, но и значительно уменьшить риск возникновения осложнений.

Согласно результатам проведенных исследований, лечебная физическая культура показала высокую эффективность в коррекции миопии. Также было выявлено, что занятия ЛФК более эффективны при начальной стадии развития миопии, чем при ее высокой степени.

Одним из самых распространенных упражнений при лечении миопии является «массаж» глазных яблок. Для его выполнения необходимо закрыть глаза и легко надавливать на верхнюю часть века, двигаясь от центра до периферийной части глазного яблока. Кроме того, в комплекс

ЛФК могут входить упражнения на развитие бинокулярного зрения, а также гимнастика для шеи и плечевого пояса.

Проведение занятий лечебной физической культурой для коррекции миопии должно проводиться под наблюдением специалиста и с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента

Упражнения и методики лечебной физической культуры при миопии у студентов

Упражнения и методики лечебной физической культуры при миопии у студентов направлены на улучшение кровообращения в глазных мышцах, уменьшение утомляемости глаз и общее тонизирование организма. Одним из эффективных методов является «гимнастика для глаз», которая включает в себя круговые движения глазами, движения вертикально и горизонтально, а также резкие изменения фокуса от близкого до дальнего объекта.

Также эффективным методом является тренировка аккомодационного аппарата глаз. Для этого подходят такие упражнения, как «бегущая строка», «игра на песочнице» или использование специальных оптических приборов.

Некоторые специалисты рекомендуют занятия йогой, так как она помогает снять напряжение не только с глаз, но и со всего тела. Важно выбирать позы, которые не вызывают перенапряжение в области шеи и спины.

Кроме того, студентам с миопией полезно проводить упражнения на растяжку мышц шеи, спины и плечевого пояса. Это помогает снять напряжение в области глаз и уменьшить вероятность возникновения болей.

Важно помнить, что лечебная физическая культура при миопии у студентов должна проводиться под наблюдением опытного специалиста и с учетом индивидуальных особенностей организма.

Преимущества и ограничения использования лечебной физической культуры при миопии у студентов

Лечебная физическая культура (ЛФК) является одним из методов лечения миопии у студентов. Она позволяет укрепить мышцы глаз, повысить их работоспособность, улучшить кровообращение и обмен веществ в организме. При правильном использовании ЛФК можно

добиться значительного снижения степени миопии и предотвратить ее прогрессирование.

Преимущества использования ЛФК при миопии у студентов заключаются в том, что это безопасный и эффективный метод лечения. Он не требует применения лекарственных препаратов, что способствует минимизации побочных эффектов. Кроме того, ЛФК можно проводить даже дома или на перерывах между занятиями.

Однако следует помнить об ограничениях использования ЛФК при миопии. Например, перед началом занятий необходимо получить консультацию врача-офтальмолога. Также нужно правильно подбирать комплекс упражнений и следовать правилам его выполнения. Несоблюдение рекомендаций может привести к ухудшению здоровья глаз и общего состояния организма.

Таким образом, ЛФК при миопии у студентов является эффективным методом лечения, который имеет свои преимущества и ограничения. Он позволяет укрепить мышцы глаз и предотвратить прогрессирование заболевания

Заключение: важность лечебной физической культуры при миопии у студентов и ее включение в комплексную терапию

В заключение можно отметить, что лечебная физическая культура при миопии у студентов является важным компонентом комплексной терапии и представляет собой эффективный способ профилактики и коррекции данного заболевания. Систематические занятия спортом, гимнастикой и ЛФК помогают укрепить мышцы глаз, улучшить кровообращение в глазах и уменьшить нагрузку на глазные мышцы. Это также способствует уменьшению риска развития других заболеваний органов зрения. При этом необходимо обратить внимание на правильность выполнения упражнений, чтобы избежать возможных осложнений.

Также следует отметить, что лечебная физическая культура должна сочетаться с другими методами лечения миопии, такими как ношение очков или контактных линз, применение лекарственных препаратов и хирургические методы коррекции зрения. Комплексный подход позволяет достичь наилучших результатов в борьбе с миопией.

Наконец, студенты должны понимать важность заботы о своем здоровье и проводить профилактические мероприятия, чтобы избежать проблем со зрением. Регулярные занятия лечебной физической культурой

при миопии являются одним из способов поддержания здоровья глаз и общего благополучия.

Литература.

1. Бахнова Т.В. Реабилитация слабовидящих детей средствами физической культуры // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : материалы международной научно-практической конференции. СПб: ЛГУ имени А.С.Пушкина, 2015. С.19-27.

2. Гимнастика для глаз: как тренировать глаза для сохранения здоровья и зрения [Электронный ресурс] // URL: <https://eurooptic.ru/articles/gimnastika-dlya-glaz-kak-trenirovat-glaza-dlya-sokhraneniya-zdorovya-i-zreniya/> (Дата обращения: 24.05.2023)

3. Малейкина Ю.А., Корельская И.Е. Оздоровительная физическая культура студентов при миопии высокой степени. [Электронный ресурс] // 2018 URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000388> (Дата обращения: 25.05.2023)

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Слинков Аскар Владимирович, студент 1 курса, группы 6104

*Научный руководитель: Юнусова А.А. – тренер-преподаватель
кафедры ФКиСКНИТУ-КАИ*

*(Казанский национальный исследовательский технический институт
им.А.Н.Туполева – КАИ,
Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается значение ЛФК для студентов высших учебных заведений, их возможности, а также лечебные эффекты физических упражнений.

Ключевые слова: ЛФК, физическая культура, спорт, ВУЗ, студенты.

Актуальность. Обсуждаемая проблема до сих пор является актуальной, несмотря на многочисленные публикации и статьи за последние 10-15 лет. Лечебная физическая культура тесно связана с

лечением заболеваний у студентов, для этого созданы целые комплексы упражнений.

Цель исследования. Изучение значения ЛФК для студентов высших учебных заведений.

Вид исследования. Контент-анализ.

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой комплекс лечебных и профилактических мероприятий, основанных на применении физических упражнений с целью восстановления и укрепления здоровья. В настоящее время ЛФК активно используется для профилактики, коррекции и лечения различных заболеваний у студентов высших учебных заведений.

Студенческая жизнь часто связана с рядом стрессовых факторов, таких как переутомление, недостаток движения, а также питание не всегда соответствует требованиям здорового образа жизни. Такие условия могут способствовать возникновению различных заболеваний и ослаблению иммунитета. В этой связи важным является использование ЛФК для сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений.

Введение: Значение лечебной физической культуры для студентов

Лечебная физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Она играет важную роль в поддержании физической формы и укреплении иммунитета. Для студентов высших учебных заведений, занятых интеллектуальной деятельностью, лечебная физическая культура особенно важна. Регулярные тренировки помогут им избежать проблем со здоровьем и повысят работоспособность и эффективность учебного процесса. В этом подразделе мы рассмотрим значение лечебной физической культуры для студентов высших учебных заведений и ее положительный влияние на здоровье и успеваемость студентов.

Физические возможности студентов высших учебных заведений

Студенты высших учебных заведений – это молодые люди в период активного развития и формирования организма. Однако, современный образ жизни зачастую не позволяет достаточно двигаться и заботиться о своем здоровье. Таким образом, лечебная физическая культура играет особое значение для студентов.

Она помогает сохранять и улучшать физическую форму, повышать работоспособность и концентрацию внимания, а также снижать стрессовые нагрузки. Благодаря регулярным занятиям можно укрепить сердечно-

сосудистую систему и предотвратить возникновение многих заболеваний.

Кроме того, лечебная физическая культура способствует укреплению иммунитета, что особенно важно для студентов в период экзаменационной сессии или при работе над научными проектами.

Важно отметить, что каждый человек имеет индивидуальные физические возможности. Поэтому перед началом занятий необходимо пройти обследование и получить рекомендации специалистов.

В учебных заведениях часто проводятся занятия по лечебной физической культуре, которые включают различные виды физических упражнений и дыхательных практик. Также студенты могут самостоятельно заниматься в спортивных залах или на свежем воздухе

Лечебные эффекты физических упражнений

Лечебная физическая культура (ЛФК) для студентов высших учебных заведений может принести множество лечебных эффектов. К числу них относятся укрепление мышц и связок, повышение гибкости и подвижности суставов, улучшение кровообращения и обмена веществ, а также уменьшение стресса и тревожности.

При занятиях ЛФК, студенты могут испытать ощущение прилива сил и энергии, что может повлиять на повышение работоспособности и концентрации во время занятий. Кроме того, регулярные занятия ЛФК способствуют профилактике различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно при длительном сидении за компьютером или неподвижном образе жизни.

Одним из главных преимуществ ЛФК является возможность индивидуального подхода к каждому студенту. В зависимости от его физических возможностей и состояния здоровья, можно разработать индивидуальную программу занятий. Это позволяет добиться максимального эффекта от упражнений, а также избежать травм и переутомления.

Однако, для достижения положительных результатов от занятий ЛФК необходимо регулярное выполнение упражнений под контролем опытного инструктора

Организация занятий лечебной физической культурой для студентов

Организация занятий лечебной физической культурой для студентов высших учебных заведений является важнейшей составляющей процесса обучения. Для успешной реализации данного направления необходимо

учитывать особенности организма каждого студента, а также его индивидуальные потребности и возможности.

Занятия должны проводиться под контролем опытных специалистов - инструкторов ЛФК, которые владеют методиками коррекции нарушений осанки, формирования правильной постановки стопы и развития мышечного корсета. Они также помогут выбрать нагрузку, соответствующую возрасту и физической подготовке каждого студента.

Расписание занятий должно быть гибким и учитывать особенности учебного процесса. Например, если студент имеет плотный график занятий или экзаменационную сессию, то он может пропустить одно или два занятия без ущерба для своего здоровья.

Важно также организовать обучение правильной технике выполнения упражнений и объяснить принципы работы с оборудованием. Необходимо обеспечить студентов специальной одеждой и обувью, а также создать условия для проведения занятий в удобное время и удобном месте

Результаты исследований о значении лечебной физической культуры для студентов высших учебных заведений

Результаты многих исследований показывают, что лечебная физическая культура имеет большое значение для студентов высших учебных заведений. Она помогает улучшить физическую форму, повысить иммунитет, снизить стресс и усталость. Также благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на обмен веществ.

Студенты, которые регулярно занимаются лечебной физической культурой, более успешны в учебе и более продуктивны в своих делах. Им проще концентрироваться на задачах и принимать правильные решения. Более того, такие студенты менее склонны к заболеваниям и травмам.

Одним из основных преимуществ лечебной физической культуры является её доступность. Это не требует дополнительных материальных затрат или специального оборудования. Достаточно только желания заниматься для того чтобы получить положительный результат.

Вывод

Таким образом, проведенные исследования подтверждают значительное значение лечебной физической культуры для студентов высших учебных заведений. Это помогает им не только улучшить свою

физическую форму, но и повысить производительность в учебе и жизни в целом.

Литература

1. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие / А.А. Акатова, Т.В. Абызова. – Пермь: ПГТПУ, 2015. – 101 с.

2. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов / Е.Ю. Дьякова // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №352.

3. Федоров Д.С., Гармаев Ц.К. Особенности лечебной физической культуры для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс] // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – №10-1. – С. 22-25. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26740848> (дата обращения: 15.05.2023).

СОВРЕМЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ (На примере Ульяновского государственного университета)

Голубева О.В.,

Ульяновский государственный университет,

Ульяновск, Россия

Коновалова Л.В., преподаватель,

Ульяновский государственный технический университет,

Ульяновск, Россия

Аннотация: В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи на примере Ульяновского государственного университета. Описываются меры, проводимые университетом для поддержания здоровья студентов, такие как организация спортивных секций, проведение лекций и тренингов по здоровому образу жизни. Также анализируются факторы, влияющие на жизнь и здоровье студентов, такие как питание, сон, стресс и физическая активность. В заключение подчеркивается важность продвижения

здорового образа жизни среди студентов и необходимость дальнейшего развития мероприятий в этой области.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, студенты с ограниченными возможностями, спортивная подготовка, мотивация, УлГУ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность исследования.

В настоящее время существует все большая потребность в развитии физической культуры, спорта и здоровья, особенно в контексте современного образа жизни, который характеризуется: мало подвижным, сидячим образом жизни, недостатком физической активности и проблемами здоровья современной молодёжи. Исследование, посвященное концепции развития физической культуры и спорта в Ульяновском государственном университете, помогло нам выявить эффективные подходы, методы и инициативы с мотивацией, которые способствуют активизации студентов с ограниченными возможностями и общества в целом к здоровому образу жизни.

Цель исследования: Цель исследования в данной работе состоит в анализе и представлении современной концепции развития физической культуры, спорта и здорового образа жизни на примере студентов с ограниченными возможностями обучающихся в Ульяновском государственном университете. Исследование направлено на рассмотрение основных аспектов и инициатив с мотивацией, реализуемых университетом, в области физической активности и спорта студентов.

Экспериментальной базой исследования является: Ульяновский государственный университет

Этапы исследования:

Для проведения исследования о концепции развития физической культуры, спорта и здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями в Ульяновском государственном университете можно представить следующие этапы:

- I. Сбор данных: на данном этапе был проведен сбор данных различных инициативных программ, спортивных мероприятий и научных исследованиях, осуществляемых Ульяновским государственным

университетом в области физической культуры и спорта среди студентов.

- II. Анализ данных: Этот этап позволил нам провести глубокий анализ и сделать выводы на основе собранных фактов и данных.
- III. Результаты исследования: на этом этапе представлены результаты исследования, включая основные достижения, проблемы, тренды и инновационные подходы в области физической культуры и спорта в студенческой среде Ульяновском государственном университете.
- IV. Выводы и обсуждение: в заключительной части статьи сделаны основные выводы на основе проведенного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Современные университеты активно работают над развитием физической культуры и спорта среди студентов, а также формированием здорового образа жизни в студенческой среде.

Основные направления развития:

- Спортивные сооружения.
- Образовательные программы по физической культуре и спорту.
- Спортивные программы.
- Спортивные соревнования и мероприятия.

Проведя наше исследование, мы можем смело сказать, что УлГУ обладает современными спортивными сооружениями, такими как спортивные залы, стадионы, открытые теннисные корты, бассейн. Современная база отдыха Чайка. На которой круглогодично наши студенты могут поправить своё здоровье, также имеется, Скалодром где каждый желающий студент с любым уровнем физической подготовки может обучиться основным навыком. Каждый желающий студент может проявить свои способности и в Шахматном клубе. На нашей базе активно развивается клуб моржей, в котором в данном сезоне прошло масштабное событие, открытый Кубок Ульяновской области по зимнему плаванию. Наша спортивная база позволяет студентам с ограниченными возможностями выбирать! УлГУ, организует разнообразные спортивные программы и мероприятия, включая спортивные соревнования,

тренировки, занятия групповыми видами спорта и фитнеса. Это позволяет студентам выбрать подходящую для них форму физической активности и развиваться в выбранном виде спорта, поддерживает студентов, спортивные клубы и команды по различным видам спорта. Студенты имеют возможность присоединиться к спортивным коллективам, участвовать в тренировках, соревнованиях и представлять университет на спортивных мероприятиях. Университет предлагает программы поддержки студентов в области физической активности и спорта, это может включать финансовую помощь, стипендии, мотивационные программы и другие меры, которые способствуют участию студентов в спортивных мероприятиях.

УлГУ также активно привлекает внешних экспертов и профессионалов для проведения мастер-классов, тренингов и лекций по различным аспектам физической культуры и спорта. Это позволяет студентам с ограниченными возможностями расширять свои знания, получать новые навыки и взаимодействовать с ведущими специалистами в оздоровительной и спортивной области. Важным аспектом концепции развития физической культуры, спорта и здоровья, является интеграция теоретического обучения и практического опыта. Университет стимулирует студентов с ограниченными возможностями к активному участию в спортивных мероприятиях, позволяя им применять полученные знания и навыки на практике. Это способствует формированию комплексного подхода к развитию физической активности и спорта.

Наконец, УлГУ оказывает поддержку и стимулирует создание студенческих спортивных инициатив. Студенты имеют возможность организовывать собственные спортивные события, клубы и команды, развивая свои лидерские навыки и способности в области спортивного менеджмента.

На примере опыта Ульяновского государственного университета и проецирования, можно сказать, что подобные методы способны улучшить вовлеченность студентов с ограниченными возможностями к здоровому и активному образу жизни. По результатам в период между 2015-2023 гг., можно сказать, что в данный момент удалось привлечь большее количество студентов к спортивной деятельности университета, по данным объективной оценки. На данный момент количество студентов, проходящих нормативы на оценки “хорошо” и “отлично” увеличилось на

30-40%, что безусловно может быть достигнуто только вышеперечисленными методами. Наблюдая в частном порядке, за отдельными группами студентов, можно сказать, что привлечение студентов с ограниченными возможностями к спортивно-массовым мероприятиям, способно дать достаточно весомый прирост за счет мотивационного аспекта. В среднем, по данным нашего университета, после внедрения системы поощрения студентов, получения ими мотивации для стремления и развития, 50-70% процентов студентов будут иметь интерес первично, но также в дальнейшем, при условии поддержки мотивационного аспекта, можно наблюдать сохранение вовлеченности, а так же привлечение новых студентов к спортивной деятельности. Инфраструктура в нашем университете является, по большей части площадкой для студентов с ограниченными возможностями, предоставляющей студенту условия, схожие с теми, которые имеют профессиональные спортсмены и дающие мотивацию на достижение спортивных успехов и поддержки здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В качестве подведения итогов хотелось бы сказать, что по результатам нашего исследования, программ совершенствования работы со студентами с ограниченными возможностями, были получены данные об увеличении количества студентов, занимающихся спортом, как в профессиональном направлении подготовки, так и в качестве укрепления своего здоровья, примерная статистика говорит об увеличении в 2 раза студентов, вовлеченных в спорт в той или иной степени. Подобные спортивные объекты способствуют формированию здорового образа жизни, развитию спортивных навыков и достижению успехов в области физической активности у студентов УлГУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, Е. С. Научно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов ССУЗ в условиях реализации образовательного стандарта: автореф. Дис. Канд. Пед. наук: 13.00.04/ Васильева Елена Сергеевна; Казанский государственный университет. – Казань, 2009. – С. 3-20.

2. Kovačević. A. P. The Impact of Internet Use on Education Process /

abstract. P.h.D: 13.00.04 / Anita Prelas Kovačević; Virovitica College // 56th international symposium. Zadar, Croatia – 2014. – P. 1–5.

3. Мухаметзянова, Г. В. Научное обеспечение модернизации профессионального образования: автореф. Дис. Докт. Пед. наук: 13.00.04 /Мухаметзянова Гузель Валеевна; Казанский государственный университет; Казань –2010. – С. 6–25.

САМБО В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ, ЗНАЧИМОСТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СТОРОНЫ ДАННОГО ВИДА СПОРТА, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Сухова Екатерина Андреевна, преподаватель
кафедры физического воспитания,
Воронежский государственный аграрный университет имени
императора Петра I,
Россия, г. Воронеж*

Аннотация. В приведенной статье рассмотрена значимость «самбо» в жизни студента. Отражены также и перспективы развития вида спорта «самбо» по различным позициям. Выявлены положительные стороны и значения «самбо» среди студентов

Ключевые слова: физическое воспитание, самбо, здоровый образ жизни, российский спорт, физическая культура и спорт, самбисты.

В начале нашей работы, рассмотрим следующие понятие борьба самбо – это советский вид единоборства созданный на основе дзюдо, вольной борьбы, вобравший в себя лучшие техники восточных единоборств, дополненные советскими учеными. Самбо отличается от других видов единоборств тем, что в нем не используются оружие и никакие дополнительные средства, кроме собственного тела и духа бойца. Это делает этот вид единоборства особенно интересным и эффективным, как в боевых условиях, так и в спорте.

Введение этого вида спорта в программу обучения в высших учебных заведениях благотворно влияет на формирование волевого характера, повышение показателей, такие как выносливость, сила,

гибкость ловкость, координация. В России активно развивается движение среди студентов, «Студенческая спортивная лига самбо». Она учреждена 19 октября 2020 года Российским студенческим спортивным союзом и Всероссийской федерацией самбо. Всероссийская федерация самбо реализует следующие проекты: «Самбо в школу» и «Самбо в вузы». Особенно важно преемственность поколений, ведущие студенты - самбисты являются активистами проекта «Самбо в школу» и регулярно принимают участие в проведении мастер-классов и уроков среди школьников.

В 2020 году 148 вузов страны усердно работали над развитием самбо в стенах своих учебных заведений. Основной и очень важной задачей на первых этапах работы студенческой лиги было построение единой системы проведения мероприятий для учебных заведений, которые будут продвигать самбо в своих учебных заведениях.

Стоит отметить, что активные занятия студентов борьбой самбо укрепляют опорно-двигательный и мышечный аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы, положительно влияют на обмен веществ.

Специалисты в этой области отмечают, что занятия единоборствами, а именно – самбо, оказывают полезное влияние не только на физические качества студентов, но и на их психическое состояние и умственную активность. Если более коротко и точно, то абсолютно весь человеческий организм начинает работать более экономно, это значительно снижает утомляемость состояния, что очень важно среди студентов.

Таким образом, вида спорта на студентов. Самбо – это не просто единоборство, это целая система подхода к воспитанию патриотизма и морально-волевых качеств студента. Тренировки, направленные непосредственно на развитие отдельных физических качеств, позволяют устранить недостатки в уровне физической подготовки, сжигают большое кол-во калорий и жиров. Занятия дарят улучшение настроения при собственных достижениях и победах, уверенность в себе.

Технические действия, изучаемые в ходе занятий, требуют от спортсменов регулярной практики и последовательного совершенствования своих навыков. Также стоит отметить, что люди, занимающиеся самбо, обладают здоровой уверенностью в своих силах и возможностях. Это помогает им не только в занятиях, но и в повседневной жизни. Они обладают возможностью лучше контролировать свои эмоции,

что в свою очередь помогает избегать конфликтных ситуаций и находить решения в трудных моментах.

Самбо напрямую продвигает базовые национальные ценности, самооборона без оружия - уникальная физкультура. Это способствует формированию патриотических ценностей, а также укрепляет веру в здоровый образ жизни [6, с. 220].

Самбо позволяет наиболее эффективно укреплять физическое здоровье подрастающего поколения, укрепляет их стремление к защите Родины и сохранению наследственных культурных ценностей. Оборона без оружия – это система, воспитывающая мышление, пропагандирующая справедливость, сдержанность, социальную стабильность, жизнестойкость.

Студентам занятия этим единоборством также позволяют найти новых друзей - единомышленников, с которыми они будут разделять общие спортивные интересы и быть примером для подражания, а также есть возможность путешествовать, выезжая на различный уровень соревнования. В данный момент под эгидой студенческой лиги самбо проводится большое количество соревнований, регионального, всероссийского и международного уровня. По сравнению с 2019 годом численность участников соревнований среди студентов в полтора раза выше, вырос и уровень соревнований. Если провести сравнение чемпионата России среди студентов 2019г и 2023г, с этого года введены новые правила отбора на чемпионат России по студентам, если ранее достаточно было пройти региональный этап и заявиться на чемпионат страны, то сейчас нужно пройти отбор на соревнованиях студенческой лиги самбо, и завоевать путевку на ЧР среди студентов, это говорит о том, что уровень соревнований значительно вырос, соответственно выросла и конкуренция среди борцов.

Как же привлечь студентов к занятиям самбо? Для этого необходимо постоянное транслирование и важно подавать новую информацию. Распространение ее должно идти в СМИ: радио, телевидение, Интернет. Проведение различного уровня спортивных соревнований, отражение этого мероприятия в СМИ, чтобы привлечь как можно больше людей не равнодушных к этому виду спорта, поддерживать наших ребят на соревнованиях, у экранов телевизора, в спортивных комплексах, где проводятся мероприятия, в соц. сетях, болеть за ребят на соревнованиях – это очень мотивирует, способствуя привлечению новых спортсменов и

мотивирует тех, кто уже тренируется.

Данный вид спорта широко распространен, так как он является Национальным Достоянием страны. Самбо - это наука побеждать, в первую очередь самого себя, преодолевая боль усталость и лень.

Список литературы:

1. Авилов, В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо / В. Авилов. - М.: ФАИР, 2020. - 356 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2018. - 355 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2020. - 312 с.
4. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sambo.ru/> (дата обращения 15.02.2023).
5. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2022. - 525 с.
6. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 220 с.
7. Последние новости спорта самбо [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sambo.sport/ru/news/> (дата обращения 16.02.2023).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Захарова В.В., старший преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия
Тепечин К.Д., студент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: Студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях, нередко сталкиваются с множеством препятствий, включая малоподвижный образ жизни, постоянную умственную нагрузку, ограниченное время для занятий физической активностью, усталость, выгорание и вредные привычки. Для облегчения такой ситуации

физическая культура, являющаяся обязательным предметом в высших учебных заведениях, может стать настоящей помощью. В данной работе будет рассмотрено влияние занятий спортом на умственную активность студентов, объяснено, почему такие занятия необходимы, а также выявлены проблемы пропаганды ЗОЖ в регионе.

Ключевые слова: физическая нагрузка; умственная нагрузка; работоспособность; упражнения; студент.

Основная часть

Когда студенты посещают различные учебные предметы, их интеллектуальные способности безусловно улучшаются, тогда как физические способности могут быть улучшены только через физические тренировки. В основном, жизнь студентов связана с сидячим образом жизни, недостатком физической активности, плохим питанием, некоторыми пагубными привычками и психологическим напряжением. По этой причине важно правильно и разумно организовать учебный процесс студентов.

С развитием научно-технического прогресса возникла возможность использовать компьютеры и смартфоны в различных сферах жизни и работы, что уменьшило потребность в использовании физических возможностей человека. Всеобщая компьютеризация и «смартфонизация» хотя и помогают студентам в учебной деятельности, но также являются причиной снижения физической активности студента.

Согласно исследованиям, студенты на учебных занятиях проявляют суммарную двигательную активность в размере 60%, что еще меньше во время экзаменов – около 42%, по сравнению с тем, когда они находятся на каникулах [2]. Именно вовремя внеучебной деятельности отображается естественная потребность студентов в физических упражнениях.

Выполнение деятельности, которая не требует физической активности или согласованных движений, может вызывать напряжение мышц на лице, шее и плечах. С течением времени организм адаптируется к этому напряжению, «запоминает» его и начинает замедлять внутренние функции. Однако этот процесс можно остановить, выполняя активные физические упражнения.

Чем больше умственная нагрузка, тем выше вероятность утомления. Существующие исследования в этой области показывают, что регулярная

физическая активность может помочь сократить уровень переутомления. Недавнее исследование, проведенное в РЭУ им. Г. В. Плеханова [1], подтвердило, что студенты, которые регулярно упражняются в физической культуре по своему желанию или как часть учебной дисциплины, испытывают меньше утомления и реже падают в состояние переутомления.

Еще одна причина для занятия физической активностью в университете - улучшение памяти. Недавнее исследование, проведенное в Технологическом институте Джорджии, показало, что 20-минутная интенсивная тренировка у здоровых молодых людей улучшает эпизодическую память, которая также известна как долговременная память, на 10 процентов [3].

Можно сделать предварительный вывод, что физическая активность способствует улучшению когнитивных способностей. Так как же улучшить уровень физической подготовки студентов и в целом развить культуру спорта? Для этого был введен комплекс ГТО. В ежеквартальном рейтинге ГТО среди регионов Ульяновская область занимает 3 место с конца «уступая» только Забайкальскому краю и Республике Ингушетии [4]. Это может говорить нам о незаинтересованности правительства Ульяновской области уровнем физического образования жителей и студентов, в частности.

Заключение

Таким образом можно сделать вывод - чем выше уровень физической активности студента, тем выше его интеллектуальная работоспособность. Даже минимальные занятия физическими нагрузками положительно влияют на когнитивные способности и постепенно вырабатывают потребность в увеличении активности. Слабые позиции Ульяновской области в рейтинге ГТО говорят нам о недостаточной пропаганде здорового образа жизни в регионе. Эти меры должны поспособствовать также и улучшению умственных способностей студентов.

Список литературы

1. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №4(94). – С. 42– 47

2. Виленский, М.Я., Минаев Б.Н. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха//Теория и практика физ. культуры. № 3, - С.60 – 64, 1973.

3. <https://news.gatech.edu/news/2014/09/30/lift-weights-improve-your-memory>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВКЛЮЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уваров Владимир Автономович, канд.пед.наук, профессор, зав.

НИЛ кафедры физвоспитания и спорта

*Булавина Татьяна Андреевна, мл.науч.сотр. НИЛ кафедры
физвоспитания и спорта*

*Сагова Зурида Айсовна, канд.психол.наук, доцент факультета
психологии МГУ имени М.В. Ломоносова,*

Москва, Россия

Аннотация. В статье проанализирована включенность молодежи в физкультурно-спортивную деятельность в условиях школы и вуза. Выделены наиболее предпочитаемые виды спорта и двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, интересы, школьник, студент.

Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране характеризуется заметным повышением роли физической активности у всех слоев населения. Этому способствует регулярное проведение большого числа официальных физкультурных и спортивных мероприятий, активное действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), организация и проведение исторически значимых мероприятий: Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Универсиад, чемпионатов мира по разным видам спорта.

В то же время согласно оценке текущего состояния сферы физической культуры и спорта в России в рамках Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» только половина юношей призывного возраста имеет необходимый уровень физического развития [1]. Между тем высокий уровень физической подготовленности допризывной молодежи является фактором обеспечения боеготовности вооруженных сил страны.

Кроме того, как отмечается в Программе, увеличилось число граждан, нуждающихся в оздоровлении средствами физической культуры и спорта, в том числе вследствие перенесенных заболеваний, вызванных новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), и среди них немало молодых людей. Возросли требования к увеличению продолжительности социально и экономически активной жизни. Физическая активность в этом смысле является эффективным инструментом в формировании личности и характера у молодежи, способствует ее успешной адаптации в социуме и профессиональной успешности.

Двигательная активность, занятия физической культурой играют важную роль в развитии и совершенствовании человека на всех этапах его эволюционного развития. Двигательный режим определяет уровень обменных процессов, состояние костной, мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Физическая культура тесно связана с физическим, психическим и социальным здоровьем человека.

Общеизвестно, что недостаток движений является одной из причин появления избыточной массы тела, снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ведет к уменьшению общей работоспособности организма.

На разных этапах взросления человека занятия физической культурой имеют разную направленность. В школьные годы на уроках физической культуры, а также в спортивных секциях закладывается фундамент для разностороннего развития физических качеств и двигательных умений, гармоничного физического развития, формирования правильного образа жизни.

Двигательная активность студентов, занятия спортом и физической культурой в студенческие годы направлены на дальнейшее совершенствование уровня физической подготовленности, овладение новыми двигательными навыками. Все это, в сочетании с умением вести

здоровый образ жизни, направлено на обеспечение реализации эффективного учебного процесса.

В связи с изложенным нас интересовала включенность в физкультурно-спортивную деятельность студентов факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова как во время обучения в школе, так и в вузовский период. С этой целью было организовано анкетирование студентов II курса по теме «Ваша двигательная активность и физкультурно-спортивная деятельность». В анкетировании приняли участие 87 студентов (из них 17 юношей). Им были предложены следующие вопросы.

1. Занимались вы в школе в спортивных секциях? Какими видами спорта?

2. Занимаетесь ли спортом в настоящее время? Каким видом спорта?

3. Имеете ли спортивный разряд? Если «да», то какой и по какому виду спорта?

4. Каких спортивных достижений вам удалось добиться?

5. Имеете ли вы знаки комплекса ГТО? Если «да», то какого уровня (бронзовый, серебряный, золотой)?

6. Если вы имеете золотой знак, то помог ли он вам на вступительных экзаменах в МГУ?

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно полученным данным участники исследования в школьные годы имели разнообразную спортивную ориентацию. Как отмечается в анкетах, в круг их интересов входили 25 различных видов спорта, которые по степени популярности у респондентов расположились следующим образом: плавание (26%), танцы (17%), волейбол (17%), единоборства (10%), конный спорт (8%), художественная гимнастика (8%), баскетбол (7%), большой теннис (6%), настольный теннис (5%), лыжи (5%), фигурное катание (3%), спортивная гимнастика (2%), лёгкая атлетика (2%), бадминтон (2%). Менее 2% в целом приходится на такие виды спорта как: футбол, шахматы, стрельба из лука, рукопашный бой, хоккей на траве, гандбол, сноуборд, стрельба, горные лыжи, синхронное плавание, борьба. Многие из респондентов занимались более, чем одним видом спорта.

Согласно полученным данным, в период обучения в школе не занимались в спортивных секциях 30% опрошенных, а большая часть

(70%) проявляла достаточно высокую активность в физкультурно-спортивной деятельности. Можно предполагать, что уже в следующем учебном году, на третьем курсе, многие приверженцы спорта продолжают обучение на специализации «Психология спорта».

У респондентов с пополнением студенческих рядов уменьшается число выбираемых видов спорта и физической активности, при этом наблюдается их большое разнообразие: фитнес (27%), волейбол (12%), танцы (2%), йога (8%), бег (4%), большой теннис (3%), плавание (3%), чирлидинг (3%). Менее 3% в целом приходится на: горные лыжи, баскетбол, бокс, аэробика, балет, конный спорт.

Анализ уровня спортивной подготовленности студентов показывает наличие у них престижных спортивных разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации [2]:

- юношеская категория: плавание (2 чел.), конный спорт – (2 чел.);
- взрослая категория: III разряд – стрельба из лука (1 чел.), II разряд – фигурное катание (2 чел.), I разряд: акробатика (1 чел.), волейбол (1 чел.), танцы (1 чел.);
- кандидат в мастера спорта: конный спорт (1 чел.), большой теннис (2 чел.), художественная гимнастика (4 чел.);
- мастер спорта Российской Федерации: художественная гимнастика (1 чел.), танцы (1 чел.).

В числе студентов факультета психологии – участников исследования, много спортсменов, добившихся больших успехов в спорте высших достижений. Среди них:

- призёр международного турнира по большому теннису;
- призёр всероссийских соревнований по художественной гимнастике;
- чемпион в международных соревнованиях по художественной гимнастике;
- чемпион Москвы по конкуру;
- чемпион Московской области по боксу.

По данным последнего пункта анкетирования, связанного с выполнением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, из числа опрошенных бронзовый знак ГТО имеют 3 чел., серебряный – 5 чел., золотой – 13 чел.

Примечательно, что высокий уровень физической подготовленности и условие дополнительных баллов за наличие золотого знака ГТО при поступлении в МГУ использовали 10 абитуриентов из 13.

Таким образом, результаты анкетирования позволяют сделать вывод о том, что студенты факультета психологии в периоды обучения в школе и в вузе имеют достаточно высокий уровень включенности в физкультурно-спортивную деятельность.

Вероятно, основными факторами, влияющими на включенность студенческой молодежи в физическую активность, являются значимость образцов поведения со стороны родителей и сверстников; повышение роли активных форм досуга в современной молодежной субкультуре; мода на здоровый образ жизни. Последние два фактора могут быть определяющими в отношении личностных и социальных мотивов к сохранению и укреплению здоровья, т.к. для многих современных молодых людей они являются значимыми средствами накопления ресурсов и преимуществ перед другими. Кроме того, конкурентоспособность и самостоятельность в учебной и профессиональной деятельности в современных условиях требуют хорошего уровня физического и психологического здоровья.

В отношении молодых людей, не занимающихся спортом или другими видами физической активности, можно предполагать наличие у них отклонений в состоянии здоровья, препятствующих активным двигательным занятиям, т.к. на факультете психологии получают образование и студенты с ограниченными возможностями здоровья. К тому же в последние годы отмечается сокращение реальных доходов у отдельных слоев населения, что является причиной экономии на занятиях физической культурой и спортом.

Можно ожидать, что реализация Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» упростит привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщение к здоровому образу жизни больше граждан страны, в т. ч. молодежи, что в конечном счете положительно скажется на улучшении их качества жизни и способности к адаптации к современным условиям жизнедеятельности. Исследование вовлеченности студенчества к занятиям физической культурой и спортом может способствовать повышению эффективности функционирования социального института высшего

образования. Данные исследования могут быть полезны в дальнейшем изучении обсуждаемой проблематики.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 302 (ред. От 30 сентября 2021 г. № 1661) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»// ИПП «ГАРАНТ.РУ» <https://base.garant.ru/402891691/#friends> (дата обращения: 27.05.2023)

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (Зарегистрирован 16.03.2023 № 72601) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303160011?index=6> (дата обращения: 25.05.2023)

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Захарова В.В., старший преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

*Халиуллов Р.А., студент группы ИСЭбд-21,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В данной работе рассматриваются какое влияние оказывает физическая культура и спорт на жизнь человека. А также провели опрос среди молодёжи о воздействии спорта на их жизнь.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье

Физическая культура и спорт играют невероятно важную роль в жизни человека. Они не только способствуют физическому здоровью, но и оказывают положительное влияние на психическое и социальное благополучие. От раннего детства до пожилого возраста, активная жизненная позиция и регулярные занятия спортом приносят множество пользы.

Одним из главных аспектов значимости физической культуры и спорта является поддержание здоровья. Регулярная физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ, укрепить мышцы и кости. Это позволяет снизить риск развития множества хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия и другие. Кроме того, занятия спортом способствуют повышению выносливости и укреплению иммунной системы, что помогает бороться с инфекционными заболеваниями.

Однако значение физической культуры и спорта не ограничивается только физическими выгодами. Регулярные тренировки способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Физическая активность способна стимулировать выработку эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и бороться с депрессией. Спортивные занятия также способствуют развитию психологических качеств, таких как целеустремленность, самодисциплина, выносливость и уверенность в себе.

Физическая культура и спорт также играют важную роль в формировании характера и личностного роста. Через преодоление физических и психологических вызовов, спортсмены учатся находить в себе силы и развивать настойчивость. Тренировки требуют сосредоточенности, самодисциплины и постоянного развития. Спорт помогает развить такие качества, как целеустремленность, решительность и умение ставить и достигать поставленные цели.

В целом, значимость физической культуры и спорта в жизни человека невозможно переоценить. Они оказывают положительное влияние на физическое здоровье, психологическое благополучие и социальную адаптацию. Физическая активность и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, способствуют личностному росту и развитию не только физических, но и интеллектуальных и эмоциональных способностей.

Методы и организация исследования. Мы провели опрос среди молодёжи о значимости физической культуры в их жизни. Опрос был проведён в Google Forms. В опросе приняли участие 30 человек, среди них 23 парня и 7 девушек.

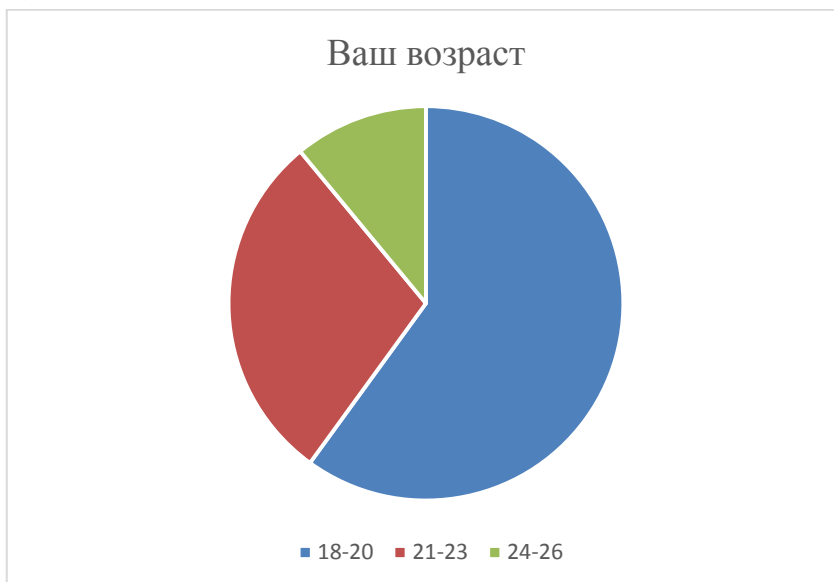
Результаты и их обсуждение.

1. Ваш возраст

а) 18-20

б) 21-23

в) 24-26



18-20 – 60%

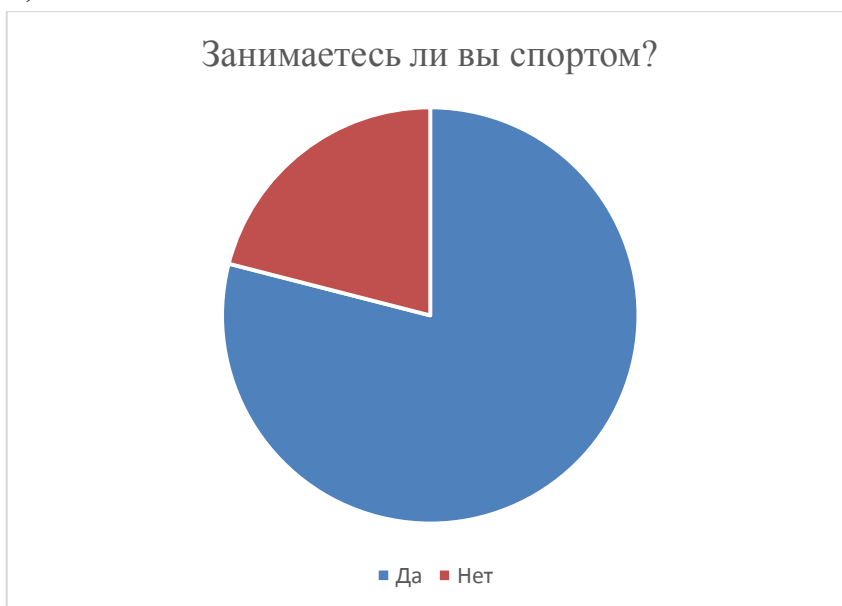
21-23 – 29%

24-26 – 11%

2. Занимаетесь ли вы спортом?

а) Да

б) Нет



Да – 79%
Нет – 21%

3. Как часто вы занимаетесь спортом?

- а) Каждый день
- б) Несколько раз в неделю
- в) Несколько раз в месяц
- г) Не занимаюсь спортом



Каждый день – 11%
Несколько раз в неделю – 28%
Несколько раз в месяц – 51%
Не занимаюсь спортом – 10%

4. Какова ваша цель от занятий спортом?

- а) Хобби
- б) Для здоровья
- в) Для участия в соревнованиях
- г) Для поддержания формы
- д) Другое



Хобби – 14%

Для здоровья – 9%

Для участия в соревнованиях – 4%

Для поддержания формы – 42%

Другое – 31%

5. Как изменилось ваше самочувствие после начала занятий спортом?

а) Улучшилось

б) Не изменилось

в) Ухудшилось



Улучшилось – 68%

Не изменилось – 27%

Ухудшилось – 5%

Выводы.

Исходя из проведенного опроса, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство респондентов (60%) в возрасте от 18 до 20 лет, что свидетельствует о том, что молодое поколение проявляет интерес к теме физической культуры и спорта.

2. Большинство опрошенных (79%) занимаются спортом, что указывает на высокую активность в области физической активности среди респондентов.

3. Чаще всего респонденты (51%) занимаются спортом несколько раз в месяц, что может быть связано с ограниченным свободным временем и другими обязательствами.

4. Основная цель занятий спортом среди опрошенных (42%) - поддержание формы, что указывает на стремление сохранить физическую активность и здоровье.

5. Большинство респондентов (68%) отметили, что их самочувствие улучшилось после начала занятий спортом, что подтверждает положительное влияние физической активности на общее благополучие и самочувствие.

Таким образом, опрос показал, что физическая культура и спорт имеют важное значение в жизни молодых людей, способствуя поддержанию здоровья, улучшению самочувствия и достижению целей, связанных с физической формой.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Чванов Н.И., студент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*
*Захарова В.В., ст. преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия.*

Аннотация. Эта статья исследует проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Рассматриваются ограниченное финансирование, недостаток поддержки со стороны университетской администрации, низкая осведомленность студентов, несовместимое расписание и отсутствие поддержки после окончания университета. Предлагаются рекомендации, включая увеличение финансовой поддержки, улучшение сотрудничества, информационные кампании, гибкое расписание и программы поддержки выпускников. Заключение подчеркивает важность студенческого спорта и призывает к совместным усилиям для создания благоприятных условий его развития в университетах.

Ключевые слова: студенческий спорт, перспективы, развитие, поддержка.

Студенческий спорт играет важную роль в академической среде, способствуя развитию физической и психологической подготовки студентов. Однако существует ряд проблем, ограничивающих эффективность и развитие студенческого спорта. В данной статье мы рассмотрим эти проблемы и перспективы развития студенческого спорта, предлагая возможные решения и рекомендации.

1. Ограниченные финансовые ресурсы:

Одной из основных проблем студенческого спорта является ограниченное финансирование. Многие университеты сталкиваются с нехваткой средств для обеспечения должного уровня тренировок, поддержки команд и развития спортивной инфраструктуры. Для решения этой проблемы необходимо увеличить финансовую поддержку со стороны университетов, привлечь спонсоров и разработать эффективные стратегии по привлечению дополнительных средств.

2. Недостаточная поддержка со стороны университетской администрации:

Часто студенческий спорт не получает должного признания и поддержки со стороны университетской администрации. Это проявляется в недостаточной выделении времени, ресурсов и усилий для развития спортивных программ. Университетская администрация должна признать важность студенческого спорта и предоставить необходимые ресурсы, создавая благоприятные условия для его развития.

3. Низкая осведомленность студентов:

Некоторые студенты могут быть недостаточно информированы о возможностях, предлагаемых студенческим спортом. Они могут не знать о существующих командах, тренировках или соревнованиях. Для решения этой проблемы необходимо проводить активную информационную кампанию, включающую презентации, рекламные материалы и организацию мероприятий, чтобы привлечь больше студентов к участию в спортивных мероприятиях.

4. Отсутствие сбалансированного расписания:

Часто студенты сталкиваются с проблемой несовместимости своего академического расписания и тренировок. Это создает препятствие для активного участия в спортивных мероприятиях. Университетам следует стремиться к созданию гибкого расписания, учитывая потребности студентов-спортсменов и обеспечивая им возможность участвовать в тренировках и соревнованиях.

5. Отсутствие поддержки после окончания университета:

После окончания университета студенты могут столкнуться с трудностями в продолжении занятий спортом. Недостаток специализированных программ и сопровождения после окончания университета может привести к снижению интереса к спорту. Университетам следует создавать программы поддержки выпускников, включая предоставление доступа к спортивным объектам и тренерскому персоналу, чтобы помочь им продолжить заниматься спортом и развиваться в этой сфере.

Студенческий спорт имеет огромный потенциал для развития студентов и университетов в целом. Необходимо обратить внимание на проблемы, с которыми он сталкивается, и предложить соответствующие решения. Развитие студенческого спорта требует совместных усилий со стороны университетов, администрации и студентов, чтобы создать благоприятные условия и обеспечить его успешное развитие в будущем.

РАССЛАБЛЕНИЕ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ПРИ СКОЛИОЗАХ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чечетин Д.А., инструктор-методист физической реабилитации

РНПЦ радиационной медицины и экологии человека,

Гомель, Республика Беларусь

Макарчик А.В., канд. мед. наук, доцент,

заведующий физиотерапевтическим отделением

РНПЦ радиационной медицины и экологии человека,

Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье представлена методика по расслаблению скелетной мускулатуры при сколиозах у детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: дети, сколиоз, расслабление скелетной мускулатуры.

Средний школьный возраст характеризуется неравномерностью в развитии костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы, которая приводит к сколиозам различной степени тяжести и сопровождается формированием мышечного спазма скелетных мышц, ограничивая физиологические возможности детского организма.

Для снятия мышечного спазма скелетных мышц применяются различные методики по их расслаблению. Основопологающим принципом расслабления скелетной мускулатуры является то, что сбалансированная смена напряжения и расслабления мышц ведёт к снятию напряжения и восстановления психофизических сил. Утомление быстрее проходит не во время пассивного отдыха, а под влиянием физической нагрузки, которая способствует максимальному отдыху за минимальный промежуток времени.

Цель исследования – обосновать применение методики по расслаблению скелетной мускулатуры при сколиозах у детей среднего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе физиотерапевтического отделения ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», в котором приняло участие

30 детей в возрасте от 10 до 14 лет с различными видами сколиозов.

Статические упражнения для спазмированных скелетных мышц проводились 3-4 раза в неделю, продолжительностью 15-20 минут. Занятия начинались с чередования напряжения и расслабления отдельных мышечных групп (шеи, плеч, груди, брюшного пресса, поясницы, верхних и нижних конечностей) и были направлены на восстановление мышечного баланса, удерживая туловище детей в правильном физиологическом положении.

Для увеличения эластичности мышц и повышения подвижности связочного аппарата у детей применялись такие упражнения, под действием которых улучшалось снабжение утомлённых мышц кислородом и питательными веществами, создавались благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника и становились свободней движения.

Под действием статических упражнений восстанавливался мышечный баланс, при котором напряжённые мышцы расслаблялись, а расслабленные мышцы, наоборот, сокращались и, таким образом, восстанавливалась нормальная работа мышц.

При проведении статических упражнений учитывалась индивидуальная особенность реакции детского организма на физическую нагрузку. Упражнения выполнялись в медленном темпе, спокойном режиме и ровном дыхании, без резких движений, которые могли бы способствовать появлению болевых ощущений в мышцах и суставах. Все упражнения выполнялись с позитивным эмоциональным настроем. После фазы напряжения обязательно следовала фаза полного расслабления, которое позволяло значительно уменьшить или снять мышечное напряжение и эмоциональное возбуждение. Ощущение расслабления было более сильным, если ему предшествовало напряжение. При этом внимание детей фиксировалось на расслаблении.

Разработанная методика по расслаблению скелетных мышц у детей среднего школьного возраста при сколиозах позволила не только расслабить скелетные мышцы, но и укрепить прочность связок и сухожилий, повысить их эластичность при минимальной физической нагрузке, создавая благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

После проведения курса по расслаблению скелетной мускулатуры, который продолжался шесть месяцев, дети могли самостоятельно достигать максимального мышечного расслабления и легче преодолевать эмоциональное напряжение, возникающее после перенесённой физической нагрузки.

Список литературы

1. Аксёнова, А.М. Миокоррекция при лечении сколиозов / А. М. Аксёнова // ЛФК и массаж. – 2007. – № 8. – С. 13-16.
2. Ерёмушкин, М.А. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц: учеб. пособие / М.А. Ерёмушкин, Б.В. Киржнер, А.Ю. Мочалов. – СПб.: Наука и техника, 2010. – 288 с.
3. Радюк, О.М. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации / О.М. Радюк // Российский Психотерапевтический Журнал. – 2013. – Т. 6, № 1. – С. 52-58.
4. Радюк, О.М. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации / О.М. Радюк // Российский Психотерапевтический Журнал. – 2013. – Т. 6, № 1 – С. 52-58.
5. Радюк, О.М. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации / О.М. Радюк // Российский Психотерапевтический Журнал. – 2013. – Т. 6, № 1 – С. 52-58.
6. Радюк, О.М. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации / О.М. Радюк // Российский Психотерапевтический Журнал. – 2013. – Т. 6, № 1 – С. 52-58.
7. Радюк, О.М. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации / О.М. Радюк // Российский Психотерапевтический Журнал. – 2013. – Т. 6, № 1 – С. 52-58.
8. Радюк, О.М. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации / О.М. Радюк // Российский Психотерапевтический Журнал. – 2013. – Т. 6, № 1 – С. 52-58.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

*Шкляренко Александр Павлович,
доктор биологических наук, профессор кафедры
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» филиал в
г. Славянск-на-Кубани, Славянск-на-Кубани (Россия)*

*Коваленко Татьяна Григорьевна,
доктор педагогических наук, профессор, Волгоград (Россия)
Дмитрий Александрович Ульянов,
кандидат педагогических наук, доцент, Волгоград (Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты психофизиологических исследований возможного влияния использования цифровых технологий на человеческий мозг, познание и поведение. Это важно из-за существенного увеличения времени, которое люди тратят на использование различных цифровых форматов.

Ключевые слова: психофизиологические исследования, цифровые технологии, функции мозга, высшая нервная деятельность, интеллект, условнорефлекторные формы поведения.

Введение. По мере морфологического созревания и развития деятельности мозга поведение человека изменяется и совершенствуется. Это обусловлено увеличением количества значимых сигналов внешней среды, изменением значимости различных рефлексов и возникновением новых условно-рефлекторных форм поведения [1].

Использование цифровых технологий (от онлайн-игр до использования смартфонов/планшетов или Интернета) произвело революцию в обществе во всем мире. Около 95 % людей в возрасте от 16 до 24 лет владеют смартфоном и проверяют его в среднем каждые 12 минут. По оценкам, 20 % всех взрослых находятся в сети более 40 часов в неделю. Нет сомнений в том, что цифровые технологии, прежде всего Интернет, становятся важными аспектами нашей современной жизни. Поэтому важно понимать, с какими потенциальными эффектами,

использование цифровых технологий, влияет на работу мозга (положительные или негативные влияния на благополучие человеческого существования в современном мире). При этом в обществе растет озабоченность по поводу влияния использования цифровых технологий на функцию и структуру мозга, а также на образование, физическое и психическое здоровье людей различного возраста, и, что значимо, детей и подростков [3].

Поэтому система образования и педагогическая наука как область знания, определяющая теоретические основы построения образовательного процесса, не могут не участвовать в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов.

Цель работы: изучить влияние цифровых технологий на психическое и физическое здоровье студентов.

Материал и методы. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения, данных научной литературы, наблюдения, опроса и сравнения.

Результаты и обсуждение. Одной из обсуждаемых проблем Российского образования в научном сообществе и не только, является внедрение в его процесс цифровых технологий. Следует отметить, что в жизни современного человека (особенно детей и подростков) за последние 30 лет «экранное время» существенно увеличилось, а время «живого общения» значимо уменьшилось. Из цивилизации текста, системного мышления, мы перешли в цивилизацию зрительных образов. Внедрение цифровых технологий сопровождается разрушением многовековых социальных связей в семье и обществе. Люди обособляются, предпочитая смартфон прямому общению с человеком. Можно предположить, что наличие рядом смартфона влияет на объем оперативной памяти и на подвижный интеллект студента, так как он подсознательно передает электронному устройству часть своих мыслительных способностей по конструированию образа будущего, ограничивая возможность ставить перед собой цели.

Цифровые технологии имеют не только способствующие образовательному процессу положительные аспекты, но и отрицательные, связанные, прежде всего, с влиянием на состояние здоровья студентов, которые в силу возрастных психофизиологических особенностей наиболее чувствительны к любым неблагоприятным влияниям. При этом доказано,

что у студентов, регулярно пользующихся смартфоном и компьютером, нарушаются нейронные связи между отдельными важными участками мозга и сокращается объем серого вещества, ключевого элемента в мыслительном процессе [2].

Опубликованы результаты о влиянии на уровень понимания текста при чтении с экрана, показывающие, что чтение сложных историй или связанных между собой фактов в печатной книге приводит к лучшему запоминанию истории, деталей и связи между фактами, чем чтение того же текста на экране. Причина поразительных результатов (слова на светодиодном экране и в печатной книге одинаковы) по-видимому, связана с тем, как ребёнок использует ассоциации фактов с пространственными и другими сенсорными системами местоположение на странице в книге, где мы что-то читаем. Привычки чтения отличаются таким образом, что цифровая среда приводит к поверхностному участию в анализе текста. Это, возможно, зависит от того факта, что большинство пользователей цифровых форматов быстро бегают от одного объекта к другому – привычка, которая может снизить продолжительность концентрации внимания. Два аргумента поддерживают гипотезу о том, что интенсивное использование цифровых технологий связано с нарушениями рабочей памяти: простое наблюдение за смартфоном (даже без его использования) снижает объем рабочей памяти и приводит к снижению производительности в когнитивных задачах [7].

Еще одна интересующая нас область – это влияние интенсивного использования цифровых форматов на развитие процессов, связанных с языком (семантика и грамматика). В целом, наблюдалась четкая корреляция между интенсивным использованием цифровых мультимедийных средств и более низкой микроструктурной целостностью трактов белого вещества, особенно между областями Брока и Вернике в головном мозге [4]. При этом ряд исследований показывает, что навыки чтения могут быть нарушены, если пути волокон между языковыми областями не развиты в полной мере, что может сказаться на успеваемости студента [6]. Помимо развития языковых областей, привычки чтения могут измениться с использованием электронных средств массовой информации. Кроме того, на глубокое чтение могут влиять цифровые форматы [8]. Этот сдвиг в модели чтения может угрожать развитию навыков глубокого чтения у молодых людей.

Социальные сети могут оказывать сильное влияние на мозг молодого человека, поскольку они позволяют им взаимодействовать со многими сверстниками одновременно, не встречаясь с ними напрямую. И действительно, опубликованные данные указывают на другой способ обработки эмоций у студентов, который сильно коррелирует с интенсивностью использования социальных сетей. Это предполагает важную взаимосвязь между реальным социальным опытом в социальных сетях и развитием мозга [9]. Эти результаты показывают, что передача некоторых простых мысленных поисков в облачное хранилище в Интернете и использование поисковых систем вместо систем памяти в нашем собственном мозгу снижает нашу способность запоминать и вспоминать факты надежным образом [10]. Обработка множественных и непрерывных входящих потоков информации, безусловно, является сложной задачей для нашего мозга. С неврологической точки зрения они показывают уменьшенный объем в передней части поясной извилины. Кроме того, текущие данные показывают, что быстрое переключение между различными задачами (многозадачность) при использовании цифровых форматов может негативно сказаться на успеваемости [6].

Из многих следует выделить исследования S. Turkle [5], который собрал материал на основе опроса молодых людей активных пользователей социальных сетей. Одним из выводов этого исследования было то, что чрезмерное использование социальных сетей и сред виртуальной реальности может привести к увеличению риска беспокойства, снижению количества реальных социальных взаимодействий со сверстниками, отсутствию социальных навыков общения и человеческого сочувствия к ближним, а также трудностям в преодолении одиночества. Кроме того, опрошенные студенты сообщили о симптомах, связанных с зависимостью от использования Интернета и цифровых социальных сетей. Эта умственная рутина «всегда на связи» с сотнями или даже тысячами людей существенно может перегружать области нашего мозга, связанные с социальным взаимодействием [11].

Заключение. Таким образом, цифровые технологии действительно могут влиять на психологическое благополучие студентов и его когнитивные способности, и это зависит от общего времени, проведенного за экраном, и от того, что они на самом деле делают в цифровой среде.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включило расстройство, связанное с использованием Интернета, или расстройство, связанное с играми в Интернете (интернет-зависимость) в 11-ю редакцию Международной классификации болезней (МКБ-11), который в будущем может также включать «расстройство использования смартфонов» как поведенческую зависимость.

Считаем, что все глобальные изменения в обществе должны быть тщательным образом проанализированы, взвешены все приобретения и издержки, установлено соотношение пользы и вреда внедряемых инноваций. При этом нововведение должно быть обсуждено с экспертами и обществом. И только тогда, когда нашелся общественный консенсус, когда необходимость и польза их очевидны, а вред минимален, изменениям надо давать зеленый свет.

Список литературы

1. Бехтерева, Н. П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. – Л. : Медицина, 1974. – 152 с.
2. Выготский, Л. С. Мышление и речь: монография [Текст] / Л. С. Выготский // собр. соч.: в 6 т./ под ред. В.В.Давыдова. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2 : Проблемы общей психологии. – С. 6–361.
3. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования / А. Ю. Уваров, Э. Гейбл, И. В. Дворецкая и др.; под ред. А. Ю. Уварова, И. Д. Фрумина; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 343 с.
4. Уваров, А.Ю. На пути к цифровой трансформации школы. – М.: Образование и информатика, 2018 – 120 с.
5. Turkle S. New York, NY: Basic Books; 2011. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other
6. Uncapher MR, Lin L, Rosen LD, et al Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences. *Pediatrics*. 2017;140 (suppl 2):262–266
7. Kerr M, Symons S. Computerized presentation of text: effects on children's reading of informational material. *Read Writ*. 2006;19:1–19.
8. Wolf M, Ullman-Shade C, Gottwald S. The emerging, evolving reading brain in a digital culture: implications for new readers, children with

reading difficulties, and children without schools. *J Cogn Educ Psych.* 11;3:230–240

9. Meshi D, Tamir DI, Heekeren HR. The emerging neuroscience of social media. *Trends Cogn Sci.* 2015;19(12) : 771–782.

10. Sparrow B, Liu J, Wegner DM. Google effects on memory: cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science.* 2011;333(6043):776–778.

11. Dunbar RIM. The anatomy of friendship. *Trends Cogn Sci.* 2018;22(1):32–51.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

*Захарова В.В., ст. преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия
Кирсанова К.М., студентка,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: в данной статье рассматривается структура физкультурно-оздоровительных занятий, которые направлены на поддержание физической формы, улучшение самочувствия за счет физических упражнений студентов. Задачи учебного заведения по сохранению и укреплению здоровья, а также обучению студентов осознанному отношению к своему здоровью.

Ключевые слова: физическое воспитание, занятия, оздоровительные технологии, студенты.

Физическая культура включает в себя оздоровительную физическую культуру, основной целью которой является укрепление здоровья, поддержание физической формы и улучшение самочувствия. Сейчас многими государственными организациями создаются условия для регулярных занятий спортом не только для достижения основных

целей, но также чтобы снизить уровень стресса и напряжения. Так как в современное время обучение в высшем учебном заведении часто проходит с постоянной напряженностью и большой загруженностью учебной деятельности студента. Также обновляются программы обучения студентов, вносятся поправки с учетом последних медицинских исследований, а преподаватели проходят повышение квалификации.

Физкультурно-оздоровительная технология – это деятельность, направленная на постановку целей, способствующих поддерживать физическое благосостояние, снижение риска развития заболеваний с помощью физической культуры. [2]

Физическая культура в высшем учебном заведении в большинстве своем основывается на физкультурно оздоровительной работе и включает в себя такие комплексы систем упражнений как аэробика, дыхательная гимнастика, стретчинг, калланетика и многое другое.

Аэробика по другому можно назвать ритмической гимнастикой, которая выполняется под ритмичную музыку, которая в свою очередь помогает развить чувство ритма у учащегося.

Дыхательная гимнастика - комплекс упражнений направленный на развитие всех органов дыхания.

Стретчинг -или по другому растяжка, которая помогает поддерживать мышцы эластичными, а также делает суставы гибкими и более подвижными.

Калланетика является системой комплексных упражнений, направленных на повышение гибкости тела, прорабатывание и растяжка глубоких мышц.[1]

На данный момент существует три основные программы физкультурно-оздоровительных занятий, которые классифицируются в зависимости от физического состояния каждого студента и его здоровья: подготовительная, основная и специальная.

Оптимальная структура занятия оздоровительной направленности включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. Данную программу можно разделить на несколько основных комплексов: разминка, аэробная часть, силовая часть, упражнение для развития гибкости, заключительная часть. [3]

Разминка необходима для разогрева мышц и разминки суставов,

чтобы при выполнении основной части занятия студент не получил травм и повреждений. В неё могут входить такие упражнения как бег, ходьба на месте, гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев и многое другое. Разминка является важной частью тренировки, которую нельзя пропускать.

В основную часть занятия входит разучивание новых двигательных упражнений, повторение и закрепление пройденных навыков и т.д. Данная деятельность направлена на приобретения и развитие таких качеств как сила ловкость и выносливость.

Аэробная часть направлена на многие группы мышц, что приводит к повышенному потреблению кислорода, учащенному сердцебиению, что в свою очередь тренирует и укрепляет сердце.

Силовая часть физической культуры помогает укреплять, увеличивать и развивать мышцы.

Упражнения на повышение гибкости тела необходимы. Они позволяют убирать скованность в суставах, повышают амплитуду движений.

Заключительная часть занятия, ее называют заминка, чаще всего несет в себе упражнения на восстановление сердечного ритма, частоты дыхания и температуры тела.

Данная структура помогает заниматься физической нагрузкой с максимальной пользой для здоровья.

Опрос среди студентов 1-2 курсов, который включал в себя 76 студентов, возрастом от 18 до 21 (69% юноши и 31% девушки), подтвердил то что, физическая культура включает в первую очередь физическую составляющую и только потом воспитательную и нравственную. Данный опрос проходил в период с 22 по 29 мая и включал в себя такие вопросы как: «Занимаетесь ли вы спортом самостоятельно?», «Сколько времени в среднем вы тратите на самостоятельные занятия физической культурой?», «Часто ли пропускаете занятия физкультурной деятельности, организованной вашим учебным заведением? Почему?», «Как по вашему мнению можно улучшить занятия физической культуры в учебных заведениях?», «Как вы считаете какое место на уроках физической культуры занимают такие составляющие физической культуры как физическая подготовка, нравственная и воспитательная составляющие.» и т.п.

Правильно организованная система учебно-воспитательного процесса и внимание к повседневной деятельности студентов и будет являться использованием физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе. Одним из главных условий данной системы является обеспечение учащихся двигательной активностью в течение дня. Правильно подобранное, сочетание физкультурной деятельности способствует повышению физической и умственной работоспособности.

Физкультурно-оздоровительные технологии, подобранные индивидуально для каждого студента, а также привлечение разнопрофильных специалистов будет способствовать воспитанию культуры здоровья студентов, которое в свою очередь будет способствовать повышению мотивации молодого поколения к здоровому образу жизни и более осознанному отношению к своему здоровью.

Список литературы

1. Физическая культура студента : Учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2000—

385. — Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. — ISBN 5-8297-0010-7.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Х73 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,испр.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. ISBN 5-7695- 0853-1

3. Выдрин, В. М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособие / В. М. Выдрин ; Гос. ком. РСФСР по физ. культуре и спорту, ГИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л. : ГИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. – 43 с. – Библиогр.: с. 43.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК 1 КУРСА ОМГУ

*Григорьева И.А., преподаватель,
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,
г. Омск, Россия.*

*Катрина М.И., ст. преподаватель,
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,
г. Омск, Россия.*

Аннотация. В статье представлена динамика показателей физического состояния студенток Омского государственного университета под влиянием систематических занятий аэробикой. Несмотря на негативное отношение студентов к академическим занятиям физической культурой, рекреационная аэробика приобрела особую популярность среди молодежи. Результаты исследования свидетельствовали о высокой эффективности данных занятий, что способствовало оптимизации физического состояния.

Ключевые слова: физическое состояние, аэробика, степ-аэробика, студентки.

Сложившаяся в нашей стране система физического воспитания в высшей школе призвана носить системный характер и отражать потребности российского общества в воспитании, обучении и развитии современного человека. Его основу составляет обязательный курс физической культуры, проводимый по государственной программе. Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимозависимы. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения теряет свой истинный смысл и ценность [1]. Одним из перспективных путей решения данной проблемы является включение наиболее популярных среди студентов видов физкультурно-спортивной деятельности, что будет способствовать снижению негативных последствий учебной деятельности [3]. Совершенствование физического воспитания в вузах требует дальнейшего совершенствования работы по повышению качества и модернизации учебного процесса.

Физическое состояние человека является одной из главных

характеристик здоровья. Характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени. Основным показателем здоровья является способность организма выдерживать двигательные нагрузки умеренной интенсивности, то есть выносливость, которая развивается в циклических видах спорта [2].

Аэробика – один из доступных и популярных среди студентов видов физической активности. Сегодня существует множество видов аэробики [3]. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных занятий, высокий эмоциональный фон, благодаря музыкальному сопровождению и конкретным комментариям преподавателя, позволяет быть одной из самых актуальных среди студенток ОмГУ. Наиболее активно используемый вид аэробики, применяемый на учебных занятиях у студенток ОмГУ - это классическая аэробика и степ-аэробика.

Классическая аэробика - это система упражнений, включающая танцевальные движения, шаги и гимнастику с музыкальным сопровождением. Движения выполняются под музыку, которая стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Классическая аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся [1].

Особенностью степ-аэробики является степ-платформа, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на платформу и в различных направлениях. Также ее можно использовать для выполнения упражнений силовой направленности. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, следовательно, и физическую нагрузку [2].

Аэробные упражнения относятся к типу физической активности, которая требует наличия кислорода в течение длительного времени. Они предъявляют организму требования, которые заставляют его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, а кровь

более эффективно выполняет одну из своих основных функций - транспорт кислорода [2].

Проблема исследования заключается в поиске эффективных видов оздоровительной аэробики повышающих физическое состояние студенток 1 курса ОмГУ.

Учитывая положительное воздействие оздоровительной аэробики на организм занимающихся мы включили классическую аэробику и степ-аэробику в занятия по физической культуре студенток 1 курса, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Исследование проводилось на базе ОмГУ им. Ф.М. Достоевского. В нем приняли участие 70 девушек в возрасте от 18-19 лет. Продолжительность эксперимента 5 месяцев.

На основании проведенного анализа были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 35 человек в каждой.

В обеих группах занятия строились по традиционной схеме, только в контрольной группе девушки занимались классической аэробикой, а в экспериментальной – степ-аэробикой. В двух группах интенсивность выполнения упражнений соответствовал темпу музыки 135-142 уд./мин., что относится к аэробной зоне и наиболее благоприятна для развития выносливости. Занятия проводились 2 раза в неделю по 60 минут в соответствии с рабочей программой по ОФП, разработанной на кафедре «Адаптивной и физической культуры ОмГУ им Ф.М. Достоевского».

Для определения физического состояния мы использовали 12-минутный тест Купера и Гарвардский степ-тест.

В начале эксперимента статистически достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах в тесте Купера выявлено не было. Начальные показатели находились на одном уровне: в контрольной группе 1745 ± 26 м., в экспериментальной 1740 ± 24 м. Что соответствовало уровню физического состояния ниже среднего. При этом среднее значение уровня максимального потребления кислорода составило 31 мл/кг/мин., что также относится к уровню ниже среднего.

В Гарвардском степ-тесте до эксперимента в контрольной группе $62 \pm 5,7$ у.ед., в экспериментальной $61 \pm 5,1$ у.ед., что говорит о выносливости студенток ниже среднего уровня.

После эксперимента в тесте Купера показатели повысились до уровня 2112 ± 8 м. в контрольной группе и 2289 ± 36 м. в экспериментальной группе.

Данные показатели относятся к уровню физического состояния выше среднего. Темп роста в экспериментальной группе в отношении к контрольной составил 108%. Уровень максимального потребления кислорода в контрольной группе вырос на 10%, а в экспериментальной на 23%, что в данной группе будет относиться к хорошему уровню.

Результаты Гарвардского степ-теста в контрольной группе составил $68 \pm 2,8$ у.ед., в экспериментальной $73 \pm 6,6$ у.ед., что отвечает среднему уровню выносливости. Таким образом, результат в контрольной группе за период эксперимента увеличился на 10%, в экспериментальной на 20%.

Также во время эксперимента студентки вели дневник самонаблюдения, где отражали свое самочувствие, сон, аппетит, настроение (желание заниматься) и субъективное восприятие своей фигуры.

По результатам дневника самонаблюдения в экспериментальной группе на 25% больше, чем в контрольной отметили отсутствие проблем со сном, на 18% заметили улучшение самочувствия и по субъективному восприятию большее количество девушек заметили изменения в фигуре: подтянулись проблемные места, укрепилась мышца ног, что в контрольной группе на данный фактор указало лишь 16% девушек.

Таким образом, исходя из результатов проведенного тестирования и дневника самонаблюдения, можно сделать вывод об эффективности использования степ-платформы в занятиях по прикладной физической культуре. Повышается уровень выносливости и как следствие физическое состояние занимающихся. Выполнение простых координационных упражнений на степ-платформе умеренной интенсивности помогает повысить двигательный потенциал, решить проблемы со сном и скорректировать фигуру.

Список использованных источников

1. Калинина И.Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений : автореф. дисс ... канд. пед. наук. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.Ф. Калинина. – МГАФК – М., 2007. – 24 с.

2. Крючек Е.С. Аэробика как средство воспитания выносливости студентов вузов [Текст] / Е.С. Крючек, С.М. Лукина // Гимнастика: сб. науч. тр.: под ред. Р.Н. Терёхиной, Н.Н. Венгеровой, Л.В. Люйк / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2008. – вып. 6. – с. 93-95.
3. Стрижакова О.В. Физическое воспитание студенток гуманитарных вузов на основе использования средств оздоровительной аэробики : автореф. дисс ... канд. пед. наук / О.В. Стрижакова. – МГАФК – М., 2008. – 24 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

*Савицкая Галина Владимировна, старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «УлГТУ»,
г. Ульяновск, Российская Федерация
Константинова Олеся Александровна, студентка,
ФГБОУ ВО «УлГТУ»,
г. Ульяновск, Российская Федерация*

Аннотация. Новые технологии сегодня проникли во все сферы нашей жизни, начиная от производства и науки и кончая обычной бытовой жизнью. Такая важная часть жизни человека и общества как спорт, конечно, тоже не могла остаться в стороне от этого процесса.

Ключевые слова: спортивные технологии, сфера деятельности, глобализация, современная наука, спортсмены.

Важность данной темы заключается в том, что спортивные технологии являются важной частью развития современного общества. В последние десятилетия физическая активность и упражнения становятся все более популярными во всем мире. Стремительный рост спорта высших достижений превратил спорт в отдельную сферу деятельности. Однако, любой спортсмен не может соревноваться в современном мире, не используя новейшие технологии в своем виде спорта.































Спортивная наука превратилась в самостоятельное научное направление, объединяющее специалистов различных областей знаний. Современные технологии позволяют отслеживать и анализировать

поведение спортсмена на невероятном уровне.

Процесс глобализации оказал большое влияние на развитие спортивных технологий, поскольку открывает доступ к новейшим разработкам и ускоряет процесс глобального распространения. Современные спортивные технологии стали неотъемлемой частью мировой цивилизации и стремительно развиваются.

В Таблице 1 представлены современные технологии и где они применяются. (<https://issek.hse.ru/news/484743102.htm>)

Таблица 1. Топ-15 технологий в спортивной индустрии по итогам 2020 г.

Ранг	Технологии	Области применения	Индекс значимости
1	Системы поддержки принятия решений	   	1.00
2	Технологии 5G	 	0.69
3	Виртуальная реальность (VR)	   	0.49
4	Анализ данных в режиме реального времени		0.33
5	Технологии персонализации	  	0.18
6	Дополненная реальность (AR)	   	0.17
7	Блокчейн-платформы управления мероприятиями		0.13
8	Носимые устройства		0.12
9	Редактирование генома		0.08
10	Геймификация	 	0.04
11	Сенсорные технологии	 	0.03
12	Сервисы потокового медиа (OTT ¹)	 	0.03
13	Интеллектуальная сегментация клиентов	  	0.02
14	Цифровые билеты		0.02
15	Когнитивные тренировки		0.02

Легенда:

 «Умные» спортивные сооружения

 Цифровой опыт болельщиков

 Улучшение результатов команд и спортсменов

 Трансляции соревнований

Индекс значимости технологии показывает ее относительную значимость в области спорта.

Система поддержки принятия решений имеет очень важные показатели. Эта система, основанная на технологии искусственного интеллекта, анализирует показатели нескольких команд и отдельных спортсменов, формулирует наилучшую стратегию тренировок и обеспечивает скоординированные тактические действия в режиме

реального времени. В футболе, хоккее, баскетболе и других командных видах спорта тренеры используют искусственный интеллект для выявления новых талантов.

Игровые инновации влияют на каждый вид спорта. В волейболе появляется система видео помощника судьи. Сегодня сложно представить волейбольный матч без системы просмотра видео. Он является одним из главных помощников арбитра в принятии правильных решений

То же самое касается непрямых ударов на корте и за его пределами. Для этого есть видео помощник, который достоверно фиксирует все ошибки и места падения мяча на поле.

Примечательный факт: многие тренеры используют просмотр видео как тактический ход, чтобы дать игрокам временную шкалу или подсказку.

Кроме того, есть специальный прибор — мульти радар — для определения скорости мяча при подаче.

Суть его работы в том, что он должен направить радар в сторону мяча, а когда подача закончится, на табло появится цифра, обозначающая скорость мяча.

В профессиональных клубах тренеры используют прибор для контроля уровня развития силы рук и составления внутренней статистики динамики развития физических навыков.

Зачастую эти приборы могут определять не только скорость подачи, но и саму подачу, что немаловажно при тренировке спортсмена.

Модели баскетбольной обуви, представленные спортивными компаниями, сильно повлияли на скорость и прыжковые качества профессиональных спортсменов. В настоящее время разрабатываются модели для профессиональных спортсменов с использованием персональных датчиков активности.

Помимо регистрации температуры тела игрока и положения стопы, кроссовки появились оснащенными сенсорной системой, которая распознает характер дорожного покрытия, следит за опасными участками и предупреждает владельца световыми знаками.

Существует методика измерения нагрузки на группу мышц с помощью футболки. Когда спортсмен надевает футболку и начинает заниматься, тело вырабатывает тепло, а на особо напряженных группах мышц начинают появляться светлые пятна. Умный футбольный мяч был разработан для улучшения техники и силы игрока, а также для улучшения

дуги и точности паса.

Мы разработали умный счетчик еды для управления вашей диетой. Он измеряет содержание белков, жиров и углеводов в продукте и отображает информацию на вашем смартфоне.

Был проведен опрос студентов ФГБОУ ВО «УлГТУ» на тему отношения к спорту и к современным технологиям в области спорта. В опросе приняли участие 100 студентов.

По результатам опроса сделаны следующие выводы:

1. Занимаются спортом только на учебных занятиях 80% опрошенных.
2. Лишь 10% студентов совсем не занимаются спортом.
3. 20% занимаются спортом вне университета на различных секциях.
4. В нашем университете только 5% опрошенных занимаются профессиональным спортом и имеют личные достижения.
5. 40% студентов занимаются спортом 2 раза в неделю, а 10% занимаются 3 раза в неделю.
6. Лишь 1% профессиональных спортсменов нашего университета применяют современные спортивные технологии.
7. Из всех опрошенных студентов 40% знают и изучают современные технологии в области спорта. Это является хорошим показателем вовлеченности и заинтересованности студентов в современные технологии в области спорта.
8. Большинство опрошенных – 90% считает, что необходимо повысить общедоступность спорта, например, увеличить число тренажеров во дворах города, что бы каждый желающий смог выйти и позаниматься спортом около дома, так же в парках, так как многие любят там побегать.

Таким образом развитие и внедрение инновационных подходов в спортивную практику имеет принципиальное значение для повышения эффективности системы спорта, надёжности успешности соревновательной деятельности. Многие спортсмены и тренеры уже пришли к выводу, что именно современные технологии и умные устройства могут дать прямую наводку, подсказать, где искать потенциальные точки роста, а где есть провисание. Это применимо в

различных видах спорта. Следует отменить заинтересованность студентов в изучении современных технологий.

Список литературы

1. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений // Научно-технический журнал No8 2001 г.
2. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теор. и практ. физ. культ. 1999, No 4.
3. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа - вуз».- Новосибирск: Изд.-во НГПУ, 2001. - 316 с.
4. Лебедев О. А. ИТ рынок в России / Макаров Т. Н., Соболева Ю. П., Дрогавцева Е. В // Состояние и перспективы развития рынка информационных технологий в России / Орловский государственный институт экономики и торговли. – Орёл, 2015. – 37с.
5. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию /Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.
6. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи//Теор. и практ. физ. культ., 1998, No 7, с. 24-26, 39-40.

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК МОЩНЫЙ ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

*Рыжкина Любовь Анатольевна, КПН,
доцент кафедры «Физическое воспитание»
Ульяновского государственного технического университета
Карташова Дарья Алексеевна, ст. преподаватель
кафедры Физической культуры
Ульяновского государственного университета,
г. Ульяновск, Российская Федерация*

Аннотация. Данная статья посвящена влиянию физической культуры и спорта на социализацию студентов. Проведено социологическое исследование среди студентов Ульяновского государственного технического университета, на основе этого было проведен анализ особенностей социализации студентов УлГТУ в процессе занятий физической культурой и спортом. Сделаны выводы о роли дисциплины «физическая культура и спорт» в учебных заведениях.

Ключевые слова: социализация, физическая культура и спорт, студенческий спорт.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью в жизни любого студента. Данный фактор может как ускорить, так и замедлить процесс социализации молодых людей к новой среде, в зависимости от различных факторов. Социализация в физическом воспитании и спорте относится к процессу приобретения знаний, навыков и ценностей посредством участия в физической активности со сверстниками и тренерами.

Актуальность темы заключается в том, что занятия физической культурой и спортом напрямую влияют на развитие социальных навыков, командную работу, лидерство и уверенность в себе, которые необходимы для личного и социального развития студентов. *Цель нашей работы* – определить специфику социализации студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для начала давайте разберемся с понятием «социализация» — это

непрерывный процесс, в ходе которого индивид или группа людей интегрируется в общество, приспосабливается к новой социальной среде, ее требованиям и условиям.

Благодаря успешной социализации индивид самореализовывается в новой среде, раскрывает свои навыки и способности в полной мере, умело соотносит свои способности с целями и т.д. Наиболее интенсивно она осуществляется через спорт, отражающийся в изменении моделей поведения и в разработке базовых ценностных ориентаций.

Следует отметить, что физическая культура воздействует на биологическую природу человека, тем самым, оказывая прямое влияние на развитие духовной сферы жизни личности. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет значимую роль.

Общеизвестно, что три основных компонента структуры личности: функциональные механизмы психики, опыт личности и свойства личности — могут успешно развиваться в процессе освоения индивидом физической культуры.

По результатам социологического опроса, проведенного в 2022 г., Ульяновским государственным техническим университетом (УлГТУ) было опрошено 101 респондент. Было выявлено, что большая часть студентов относится к занятиям по физической культуре в университете положительно – 49%, нейтрально – 40%, а отрицательно все лишь 10% респондентов. Молодежь, в частности студенты, довольно часто пренебрежительно относится к занятиям физической культуры в университете. Однако некоторые предпочитают посещать спортивные клубы и залы вне вуза или заниматься дома самостоятельно. Например, 33% опрошенных занимаются спортом 2-3 раза в неделю, в то время как 27% тратят всего 1 день на занятия, а 40% студентов не занимаются спортом вне вуза. Во время занятий на физкультуре студенты взаимодействуют не только со своей непосредственной группой, в которой они обучаются, но и со студентами из других направлений и даже факультетов. На вопрос «Много ли знакомых/друзей у вас появилось благодаря занятиям физической культурой и спортом?» студенты ответили следующим образом: 46% - мало, но появились; 27% - да и 27% - нет. Также мы выявили о том, как повлияли занятия физической культурой и спортом на жизнь студентов в вузе и на процесс их обучения. Получилось следующее: 52% респондентов отметили, что нашли новых друзей, у 41%

опрошенных улучшилось самочувствие и здоровье, 38 % отмечают, что благодаря занятиям спортом они получают заряд энергии и мотивации, 30% - научились работать в команде, у 29% улучшилось телосложение, а некоторые отметили даже положительное влияние на процесс обучения: 23% - улучшилась концентрация внимания, 8% - стало легче обучение, запоминание материала.

Исходя из полученных результатов, можно сказать о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом. Независимо от того где происходит физическое воспитание, в процессе обучения в вузе или за его пределами, оно оказывает колоссальное влияние на социализацию студента в учебной среде и развивает его профессиональные компетенции.

Итак, теоретический и эмпирический анализ помогли нам выявить особенности социализации в процессе занятий физической культурой и спортом. Акцент на командной работе и сотрудничестве. Физическое воспитание и спорт требуют от учащихся совместной работы для достижения общих целей, что учит их важности сотрудничества и командного духа. Развитие самодисциплины и самоконтроля. Спорт требует от учащихся соблюдения правил, положений и распорядка, что помогает им развивать самодисциплину и самоконтроль. Формирование уверенности в себе: студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, развивают уверенность в себе, осваивая новые навыки и добиваясь успеха в выбранной ими деятельности. Воспитание чувства общности. Физкультура и спорт могут способствовать развитию чувства общности, объединяя молодых людей в общей деятельности. Таким образом, физическое воспитание является важнейшим фактором социализации студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордеев А. Е. Физическая культура в современном обществе // Science Time. 2021. №4 (88). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve-1> (дата обращения: 20.02.2023).
2. Матвеев В. И., Щербакова Е. А., Дорофеева Е. Н. Особенности социализации студентов в процессе физического воспитания // Молодой ученый. — 2019. — № 20 (258). — С. 79-80. — URL: <https://moluch.ru/archive/258/58046/> (дата обращения: 18.02.2023).

ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ ГОРНЫХ ЛЫЖ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ДИСЦИПЛИНЕ «СКИ-КРОСС»

*Чистяков С.Э., магистрант,
Сибирский федеральный университет,
Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования спортсменов и тренеров сборной России по фристайлу дисциплина «ски-кросс» по проблеме подготовки лыж. Выявлено, что подготовка кантов является этапом, который наиболее важным и требующим качественного проведения работ, кроме того этот этап наиболее трудоемким по времени выполнения подготовительных работ. Наибольшими скоростными свойствами обладают порошки. Самый сложный этап при подготовке лыж, требующий высокого уровня исполнительского мастерства, это подбор структур на скользящую поверхность лыж. Выбор пластика для лыж обусловлен индивидуальными предпочтениями спортсмена.

Ключевые слова: фристайл, лыжный фристайл, ски-кросс, подготовка горных лыж, структура скользящей поверхности, мази.

Ски-кросс (лыжный кросс) — вид зимнего лыжного спорта, являющегося дисциплиной лыжного фристайла. Соревнования проводятся на специально подготовленных горнолыжных трассах. Такие соревновательные трассы включают особенности рельефа, чтобы соревновательная деятельность спортсменов включала крутые спуски и прыжки с разбега, а также виражи и повороты с высокими наклонами. Отличием ски-кросса от других дисциплин горнолыжного спорта является участие в одном заезде четырех лыжников, которые одновременно стартуют и мчатся по трассе. Любой преднамеренный контакт с другими участниками, например захват, предназначенные для предоставления участнику преимущества, приводит к дисквалификации [1].

Важно отметить, что ски-кросс это скоростной спуск [2], а как известно качество скольжения лыж определяет скорость движения спортсмена и, как следствие, во многом определяет его спортивный результат.

Борьба за улучшения качества скольжения всегда носит принципиальный характер, особенно на соревнованиях мирового уровня. Эта борьба уже превратилась в отдельное (предстартовое) соревнование между сервисными бригадами. Отзывы сервисменов и самих лыжников о качестве скольжения в тех или иных условиях служили и продолжают служить наиболее ценной информацией для разработчиков лыжных мазей.

Любой спортсмен, как и специалист по подготовке лыж в горнолыжном спорте, подтвердят, что хороший спортивный результат в этом виде спорта во многом обусловлен грамотным подходом в подготовке оборудования. С целью оценки значимости отдельных этапов подготовки горных лыж к соревнованиям, а также особенностей реализации индивидуального подхода к подготовке лыж отдельного спортсмена было проведено анкетирование спортсменов и тренеров сборной России по фристайлу дисциплина «ски-кросс». На рисунке 1 представлен качественный и количественный состав респондентов. Большинство опрошенных (69%) это спортсмены, спортивное звание которых не ниже мастера спорта России, 6% это тренеры высшей категории.

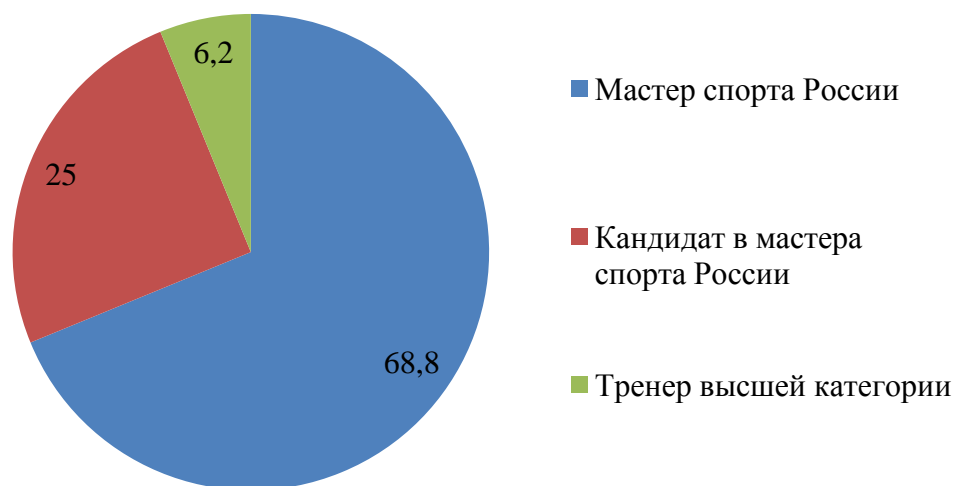


Рисунок 1 – Качественный и количественный состав респондентов

Характеризуя возраст респондентов и их стаж занятий горными лыжами важно отметить, возраст тренеров составил $37,5 \pm 4,7$ лет и стаж – $22,37 \pm 7,2$; у спортсменов, которые имеют разряд кандидата в мастера спорта России $21,25 \pm 6,17$ и $12,25 \pm 6,37$ лет соответственно возраст и стаж; мастера спорта России – $23,00 \pm 1,7$ и $13,18 \pm 1,2$ лет. Такие характеристики респондентов позволяют нам сделать утверждение об объективности подбора целевой группы и значимости получаемых ответов.

Подготовка лыж это трудоемкий процесс, каждый из этапов которого имеет разную степень значимости. К основным этапам подготовки лыж следует отнести: 1) выбор пластика; 2) выбор структуры (шлифтов) для лыжи; 3) выбор мазей скольжения; 4) заточка углов канта; 5) нанесение мазей; 6) тестирование подготовленных опций лыж; 7) нанесение эмульсии. Так, по мнению респондентов (50%), наиболее важным и требующим качественного проведения работ является подготовка кантов (рис. 2). Для заточки кантов горных лыж используется напильник и канторез, уровень владение этими инструментами важен, потому что угол канта во многом определяет «поведение» лыж на трассе и требует ювелирного отношения. Чуть больше трети (37,5%) участников опроса считают, что важным является этап нанесения мазей, так как их современном многообразии делит их не только по способу нанесения (пасты, эмульсии, спреи и твердые мази), но и по условиям окружающей среды (структуру и влажности снега, температуре и т.д.).



Рисунок 2 – Распределение мнений о наиболее важном, требующем качественного проведения работ, этапе подготовки лыж

Большинство респондентов (68,8%) так же уверены, что заточка кантов является наиболее трудоемким по времени выполнения подготовительных работ этапом (рис. 3).



Рисунок 3 – Распределение мнений о наиболее трудоемком (по затратам времени) этапе подготовки лыж

Глядя на скользящие поверхности современных горных лыж, подготовленных для участия в соревнованиях высокого уровня, видишь, что они не ровные зеркала, а основы, имеющие некий объемный рисунок. Большинство опрошенных (75%) считают, что именно подбор структур наиболее сложный этап, требующий высокого уровня исполнительского мастерства (рис. 4). Даже нанесение этих структур на скользящую поверхность лыж (37,5%) и подготовка кантов (37,5%), по мнению респондентов, требуют качественного выполнения работ (рис. 5), но могут не иметь значения в соревновательных условиях, если в процессе выбора рисунка структуры были допущены ошибки.



Рисунок 4 – Распределение мнений о наиболее сложном этапе при подготовке лыж

Для подготовки лыж кроме стола для смазки и обработки, а так же станка-профиля для подготовки лыж, используются разные инструменты – щетки, циклевки, скребки, заточки и т.д. Спортсмены и тренеры хорошо осведомлены о необходимых инструментах и не умоляют значимость применения каждого из них на разных этапах подготовки (рис. 5)



Рисунок 5 – Перечень наиболее важных инструментах, применяемых для подготовки лыж

Пластик, используемый для изготовления горные лыжи, бывает мягкий, который облегчает вход в поворот, и жесткий, который весьма упругий и требует хорошей техники катания, а иногда и хорошей физической подготовки. Еще встречаются лыжи из фторопласта, который позволяет увеличить как скорость лыж на старте, так и скорость скольжения (по сравнению с полиэтиленовыми поверхностями). Немного больше половины опрошенных спортсменов (56,3%) предпочитают жесткий пластик; однако мягкий пластик популярен у четверти респондентов (25%), фторопластик – 18,8% (рис. 6). Неоднородность мнений свидетельствуют о том, что выбор пластиковой основы остается за спортсменом, и определяются уровнем владения техникой катания на горных лыжах и физической подготовкой.

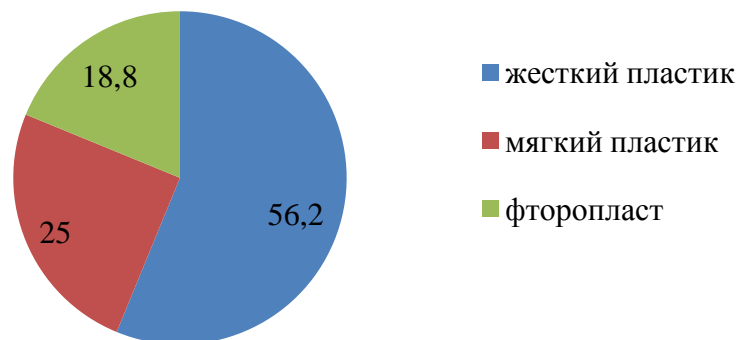


Рисунок 6 – Предпочтения респондентов относительно качества пластика скользящей поверхности лыж

Как уже отмечалось выше лыжные мази это обобщенное название для средств, способствующих уменьшению трения между скользящей поверхностью лыж и трассой, и они бывают в виде пасты, эмульсии, спреев и твердых мазей. По мнению большинства респондентов (62,5%) наибольшими скоростными способностями обладают средства в виде порошков (рис. 7).

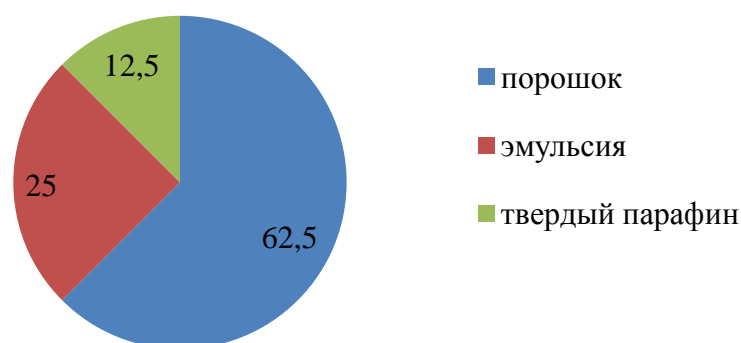


Рисунок 7 – Мнения о мазах, придающие наивысшие скоростные свойства скользящей поверхности лыж

Респонденты-спортсмены указывают, что в среднем у них 2 пары лыж для одних соревнований (50%), что регламентируется правилами соревнований. Как правило, чем выше спортивное мастерство спортсмена и чем более значимые на международной спортивной арене результаты, тем большее количество лыж готовят для него в период соревнований (рис. 8). Конечно же, соответствие последних в большей степени это ответственность специалистов по подготовке лыж (сервисменов). От их профессионализма зависит качество подготовки каждой из пар лыж.

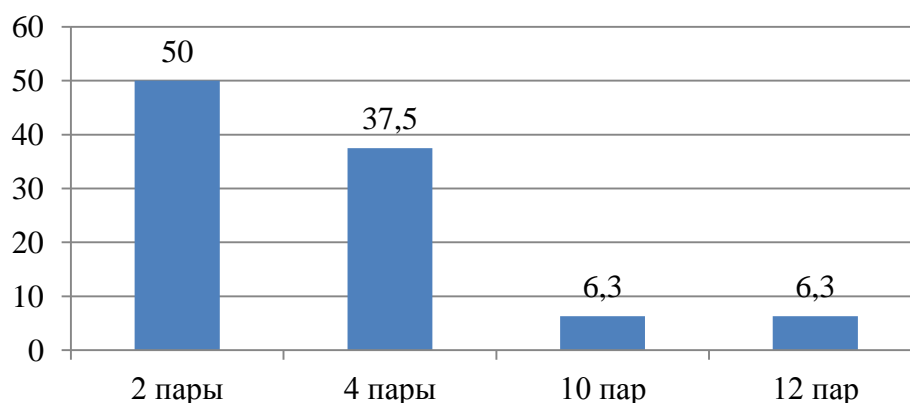


Рисунок 8 – Количество пар лыж, подготавливаемых для спортсмена перед соревнованиями

Таким образом, что подготовка кантов является этапом, который наиболее важным и требующим качественного проведения работ, кроме того этот этап наиболее трудоемким по времени выполнения подготовительных работ. Этап нанесения мазей так же важен, так как эти средства способствуют уменьшению трения между скользящей поверхностью лыж и трассой, и наибольшими скоростными свойствами обладают порошки. Самый сложный этап при подготовке лыж, требующий высокого уровня исполнительского мастерства, это подбор структур на скользящую поверхность лыж. Спортсмены и тренеры хорошо осведомлены о необходимых инструментах, используемых на разных этапах при подготовке лыж. Выявлено, что выбор пластика для лыж обусловлен индивидуальными предпочтениями спортсмена, которые определяются уровнем владения техникой катания на лыжах и физической подготовкой их владельца.

Литература:

1. Шуплецов, Н. А. Развитие лыжного фристайла в мире / Н. А. Шуплецов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Том 2. – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2022. – С. 298-299
2. Фортуна, К. Лыжный спорт: перспективы развития / К. Фортуна, М. Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 57-9. – С. 56-57.

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
В ПОСТПАНДЕМИЙНЫЙ ПЕРИОД
(На примере физкультурно-спортивной деятельности КРАСГАУ)**

*Шубин Д.А., доцент,
Красноярский государственный аграрный университет,
Красноярск, Россия*

*Калинин А.В., ст. преподаватель,
Красноярский государственный аграрный университет,
Красноярск, Россия*

*Орлова Д.К., ассистент,
Красноярский государственный аграрный университет,
Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ активности участия студентов-спортсменов в соревнованиях образовательного учреждения, а так же краевой универсиаде высших учебных заведений. Выявлена динамика развития студенческого спорта в постпандемийный период, которая для КрасГАУ имеет положительную динамику, не смотря на общие проблемы, характерные для всех образовательных учреждений в этот период.

Ключевые слова: студенческий спорт, спартакиада, соревнования, студенты-спортсмены, краевая универсиада.

В последние годы все большую значимость приобретает вопрос развития студенческого спорта в масштабах государства, поскольку решение данного вопроса способствует, во-первых, популяризации здорового образа жизни в молодежной среде, а, во-вторых, подготовки и отбору спортивного резерва для сборных команд России. Наглядным примером, подтверждающим значимость развития студенческого спорта, является количество мероприятий и проектов, направленных на активизацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческой среде. Однако в начале 2020 года весь мир столкнулся с ограничительными мерами в связи с пандемией COVID-19.

привели к изменениям в повседневной жизни, спорте и физической активности. Массовый спорт стал самой пострадавшей от COVID-19 сферой деятельности.

Пандемия коронавирусной инфекции, а так же санитарно-социальные ограничения связанные с ней, нарушили у студентов не только образовательный процесс [5], но и снизили их двигательную активность, а как следствие уровень физической подготовленности [3; 6].

Наиболее существенно последствия ограничительных мер отразились на спорте. В связи с пандемией спортивный календарь 2020 года был значительно перекроен – перенесены летние Олимпийские и Паралимпийские игры (Токио), 5-ая Европейская Универсиада (Белград) и т.д., тогда было принято решение о переносе многих соревнований на лето-осень 2021 года.

По словам исполнительного директора Ассоциации студенческих спортивных клубов России Евгении Бычковой, пандемия коронавируса значительным образом повлияла на развитие студенческого спорта в 2020 году [7].

Как отмечают авторы, в этот период в России были тоже отменены соревнования, а так же закрыты специализированные спортивные и тренировочные базы [2]. Подчеркивается, что в этот период больше всего пострадал студенческий спорт, так как были отменены групповые тренировки; тренировки на открытом воздухе должны были осуществляться с соблюдением правил социальной дистанции и т.д. Однако соревнования по некоторым видам спорта могли проходить в дистанционном формате [1].

Некоторый спад в уровне спортивной подготовленности и активности студентов-спортсменов определялся тем, что в дистанционном формате [4; 6] легче изучать теорию, нежели практику; в удаленном формате нет тренера-преподавателя, осуществляющего педагогический контроль за качеством практической деятельности; отсутствие контроля за исполнением студентами-спортсменами базовых принципов спортивной подготовки (разминка, постепенное увеличение нагрузки, систематичность и т.д.), которые помогут избежать нежелательных последствий; должна быть использована правильная техника выполнения физических

упражнений и контроль за ней.

Студенческий спорт в Красноярском государственном аграрном университете (далее КрасГАУ) не стал исключением – дистанционный формат обучения (весной 2020 года), смешанный формат обучения (2020-2021 учебный год) и постепенное возвращение к традиционному формату обучения (2021-2022 учебный год) – стали причиной отмены многих соревнований, работы спортивных секций, утраты спортивных традиций и принципа преемственности в Институтах. В этой статье мы представляем динамику развития студенческого спорта после отмены ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-2019.

На рисунке 1 представлены количественные значения активности участия студентов в соревнованиях в рамках спартакиады КрасГАУ. Мы видим некоторый прирост в количестве участников соревнований в таких видах спорта как скалолазание (0,2%), баскетбол (незначительно), настольный теннис (0,1%), мини-футбол (девушки) (0,1%); плавание (0,1%); плавание в ластах (0,1%); спортивное ориентирование (3,2%); шахматы (0,6%). Общий численный показатель равен 2067 человек в 2021 году и 2144 человек в 2022 году.

Соревнования в университете являются отборочными для участия в универсиаде высших учебных заведений, которая проводится ежегодно администрациями города Красноярска и Красноярского края в целях поддержки и развития студенческого и физкультурно-спортивного движения.

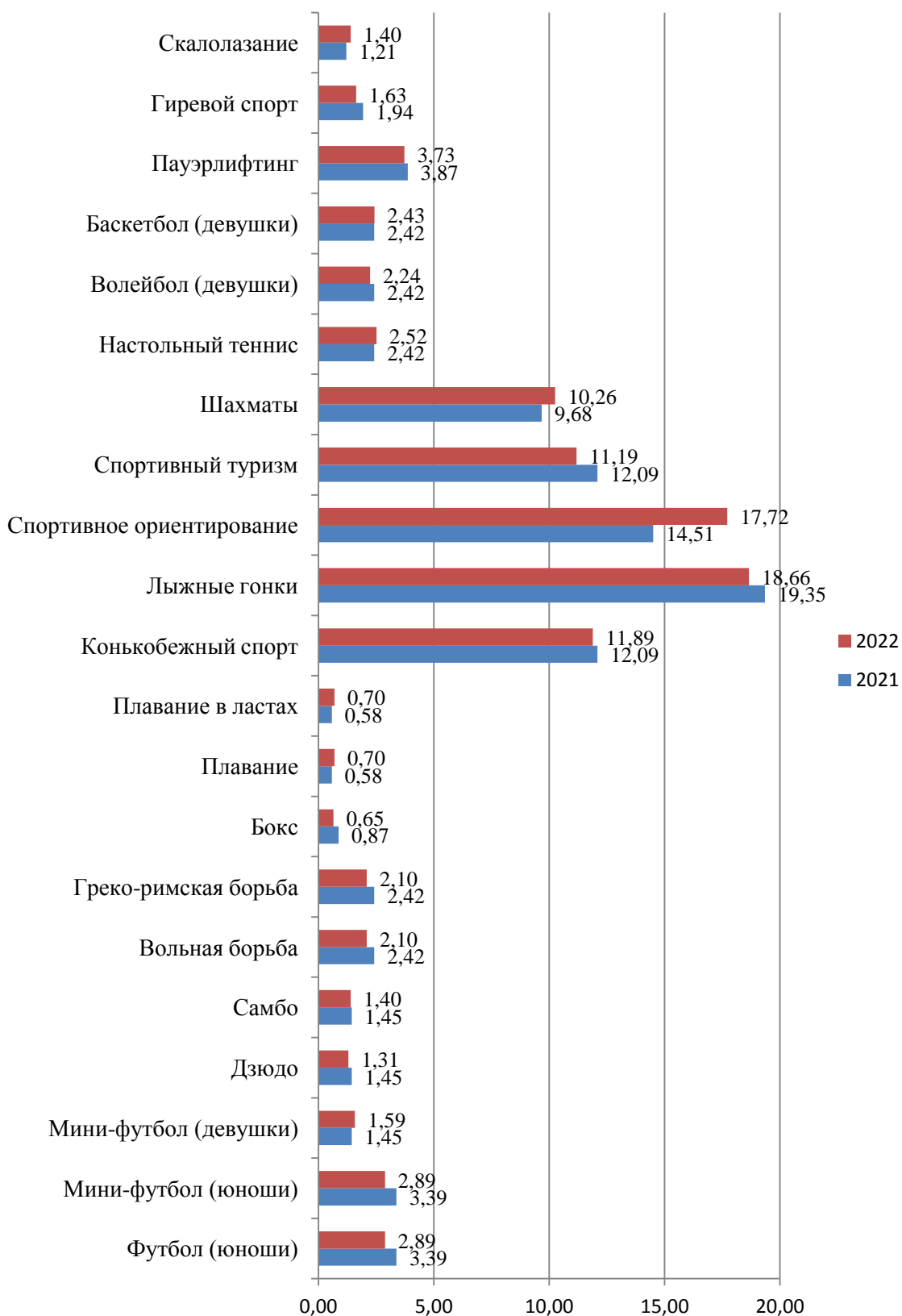


Рисунок 1 – Количество студентов (в %), участвующих в соревнованиях в рамках универсиады КрасГАУ

Оценивая количественные показатели участия студентов-спортсменов КрасГАУ в краевой универсиаде высших учебных заведений в 2021 и 2022 году, представленные в табл. 1, видно, что в 2022 году университет не смог выставить команду в виде спорта «Бокс», но в некоторых видах спорта отмечается рост численности студентов, а именно в мини футболе (муж.) – 2, вольная борьба (муж.) – 6, дзюдо – 7, шахматы – 1, плавание – 1 участник. Также имеет место быть рост числа участников в сумме всех соревнований.

Таблица 1 – Количественные показатели участия студентов-спортсменов КрасГАУ в краевой универсиаде высших учебных заведений в 2021 и 2022 году

Вид спорта	2021 год		2022 год	
	Кол-во институтов	Кол-во спортсменов	Кол-во институтов	Кол-во спортсменов
Мини футбол (жен.)	5	11	6	8
Мини футбол (муж.)	5	9	6	11
Вольная борьба (муж.)	5	22	5	28
Греко-римская борьба	2	4	1	3
Волейбол (жен.)	4	10	5	9
Волейбол (муж.)	4	11	4	10
Дзюдо	5	11	6	18
Шахматы	2	4	3	5
Лыжные гонки	4	11	3	7
Плавание	5	8	5	9
Бокс	5	13	0	0
Баскетбол (жен.)	6	9	4	8
Всего	52	123	48	116

Оценивая численность участников по разным видам спорта, мы можем сказать, что динамика развития студенческого спорта положительная. Но большей частью этого успеха определяется увеличившимся набором студентов (контрольных цифр приема) по

отдельным направлениям институтов, входящих в состав Университета.

Показательным, с точки зрения эффективности развития студенческого спорта, является результат участия студентов КрасГАУ в краевой универсиаде высших учебных (табл. 2). В 2022 году студенческая команда КрасГАУ заняла 5 место, поднявшись на 2 пункта в сравнении с 2018 и 2019 годами.

Таблица 2 – Итоги общекомандного зачета в краевой универсиаде высших учебных заведений в 2018, 2019 и 2022 году

Год	2018		2019		2022	
Место						
1 место	СФУ	254	СФУ	278	СФУ	197
2 место	СибГУ им. М. Ф. Решетнёва	189	КГПУ им. В. П. Астафьева	200	СибГУ им. М. Ф. Решетнёва	149
3 место	КГПУ им. В. П. Астафьева	167	СибГУ им. М. Ф. Решетнёва	199	КГПУ им. В. П. Астафьева	145
КрасГАУ	7 место	90	7 место	114	5 место	106

Заключение. Заканчивая оценку развития студенческого спорта в КрасГАУ в постпандемийный период важно подчеркнуть, что сохраняется сложности с созданием выбора и достаточности количества секций по различным видам спорта; так же существует дефицит спортивного инвентаря и специальных спортивных площадок; ощущается недофинансированность этой сферы студенческой деятельности для создания условий участия в выездных соревнованиях. Однако статистический анализ, приведенный в статье, показывает, что проблемы снижения темпов развития студенческого спорта и качества спортивной подготовки студентов-спортсменов коснулась всех Вузов Красноярского края. Традиционные лидеры краевых студенческих соревнований сохранили свои лидерские позиции.

Литература:

1. Коваль, Т. Е. Студенческий спорт в период пандемии (на примере занятий северной ходьбой в спбгу) / Т. Е. Коваль, С. М. Лукина, Л. В. Ярчиковская // Физическая культура студентов. – 2020. – № 69-1. – С. 40-44.

2. Мацепура, Г. Н. Особенности построения тренировочного процесса в период пандемии для студентов-спортсменов / Г. Н. Мацепура // Образование и педагогика: перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 16 октября 2020 года / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2020. – С. 289-291

3. Осипов, А. Ю. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студенческой молодежи / А. Ю. Осипов, Т. Н. Клепцова, Т. В. Лепилина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 313-317.

4. Ромашов, А. Ю. Анализ особенностей дистанционного обучения по предмету "физическая культура и спорт" / А. Ю. Ромашов, Ю. А. Коробейникова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 1(36). – С. 138-141

5. Смирнова, А. С. Организация дистанционного обучения студентов в условиях пандемии / А. С. Смирнова // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. – 2020. – № 4(41). – С. 93-100

6. Федорова, Т. А. Влияние пандемии на формирование двигательной активности студенческой молодежи / Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова, А. Ю. Жмыхова [и др.] // Педагогические исследования. – 2022. – № 1. – С. 83-95

Физра на удаленке: как развивался студенческий спорт в пандемию // internet. – Режим доступа: <https://crimea.ria.ru/20201201/Fizra-na-udalenske-kak-razvivalsya-studencheskiy-sport-v-pandemiyu-1119003273.html?ysclid=lihi0jld0jv243789053> (дата обращения: 30.05.2023)

ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЯ СЕМЬИ К СПОРТУ НА УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ, НА ИХ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

*Рыжкина Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание», УлГТУ,
Ульяновск, Россия.*

*Карташова Дарья Алексеевна, ст. преподаватель «Физическое
воспитание», УлГТУ,
Ульяновск, Россия.*

Аннотация: Цель статьи провести анализ исследований иностранных и российских ученых по этой теме. Проанализировать накопленный опыт и практическое применение в работе с детьми и родителями .

Ключевые слова: мировоззрение, установки, среда, семья, спорт

Отношение к здоровью представляется возможным интерпретировать как целостную мировоззренческую систему, которая формируется вместе с рефлексивным чувством здоровья. В эту систему также входят установки, так или иначе связанные с формированием и поддержанием здоровья (отношение к здоровому образу жизни, спорту и пр.)¹.

Формирование отношения к здоровью и здоровому поведению у детей опосредовано рядом факторов, включая их опыт болезни, стадию возрастного развития, конкретную социальную ситуацию и т.д. Одним из основных таких факторов является семья: дети социализируются и инкультурируются в семейной среде, воспринимая представления родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек.

Действительно, эмпирические исследования подтверждают

¹ Новицкая А. И. Семья как формирующая среда здорового образа жизни детей: социологический аспект проблемы // Вестник Витебского государственного университета. – 2020. – Т. 108. – №. 3. – С. 112.

значительное сходство между представлениями родителей и их детей о здоровье. Дети с физиологически необъяснимой болью часто имеют часто болеющих членов семьи и чрезвычайно восприимчивы к ним². Отсюда следует, что исследование этого влияния может позволить разработать стратегии взаимодействия с детьми и направления психологической коррекции дезадаптивного поведения в вопросах здоровья.

Так, например, зарубежный исследователь Инь Лиан при колледже физического воспитания Юго-Западного университета в Китае опросил 600 детей с помощью анкетирования³. Исследование показало, что отношение семьи к спорту значительно положительно коррелировало с уровнем образования родителей и участием детей в спорте и их экранном временем. В особенности уровень образования матери напрямую влияет на индекс массы тела ребенка и на его времяпровождения. Отсюда можно предположить, что родители детей с высшим образованием лучше осведомлены о здоровье и здоровом образе жизни и имеют положительные установки по поводу спортивной деятельности.

Исследование также показало, что тип семьи имеет прямое влияние на времяпровождение детей и их индекс массы тела. По данным исследования, «дети из разных типов семейных структур имеют значительные различия в отношении к спорту, экранному времени и участию в спортивных мероприятиях»⁴. Анализ показал, что дети, воспитывающиеся в семье с одним родителем, демонстрируют наименьший интерес к спортивным мероприятиям в отличие от детей, которые воспитываются в семьях с родителями, бабушками и дедушками и многопоколенном семейном составе. В предыдущих исследованиях отмечалось, что дети, живущие с одним родителем, чаще сталкиваются с

² Первичко Е. И., Довбыш Д. В. Личностный смысл болезни ребенка как фактор приверженности семьи лечению (исследование семей, воспитывающих детей с детским церебральным параличом) // Национальный психологический журнал. – 2016. – №. 2 (22). – С. 61.

³ Lian Y. et al. The Influence of Family Sports Attitude on Children's Sports Participation, Screen Time, and Body Mass Index // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – P. 5555.

⁴ Lian Y. et al. The Influence of Family Sports Attitude on Children's Sports Participation, Screen Time, and Body Mass Index // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – P. 5555.

физическими и психическими проблемами, чем их сверстники из полных семей.

В зарубежном исследовании, проведенном Маккарти, Джонсом и Кларк-Картер, изучались источники удовольствия, о которых сообщают участники молодежных спортивных игр, и было обнаружено, что положительное участие родителей было одним из наиболее часто упоминаемых результатов среди детей⁵. Это означает, что, когда дети, занимающиеся спортом, воспринимают участие родителей как положительное, они с большей вероятностью получают удовольствие от своего спортивного опыта.

В другом исследовании, проведенном Миллсом, Баттом, Мейнардом и Харвудом, были проведены полуструктурированные интервью с тренерами для выявления факторов, влияющих на развитие элитных футболистов молодежной академии⁶. Все участники отметили, что родители играют одну из самых важных ролей в развитии академического игрока. Тренеры даже предположили, что существует положительная корреляция между поддержкой родителей и вероятностью перехода на профессиональный уровень. Это конкретное исследование подчеркивает, что, помимо детей, тренеры также считают, что родители играют важную роль в их спортивном развитии.

При этом важно соблюдать баланс родительского участия в формировании отношения детей к спорту. Так, например, негативные коннотации чрезмерного участия в спортивном развитии детей были получены в исследовании группы специалистов – Гулд, Уилсон, Таффи и Лохбаум. Они исследовали роль стресса в спорте с точки зрения юных спортсменов. Важный вывод этого исследования объясняет, что родители могут неосознанно создавать стрессовую спортивную среду, уделяя слишком много внимания победе и придавая слишком большое значение участию.

⁵ Новицкая А. И. Субъективно-объективные детерминанты ведения здорового образа жизни в семье // Наука-образованию, производству, экономике. – 2020. – С. 320.

⁶ Шаповалова В. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – 2018. – С. 82.

Также исследования показывают, что восприятие детьми важности занятий спортом в их семье снижается в подростковом возрасте; это изменение наиболее заметно в том, ожидают ли родители от них занятий спортом⁷. Тот факт, что многие родители уделяют больше внимания вовлечению своих детей в спорт, может отражать центральное место, которое родители часто придают обеспечению социальной интеграции своих детей младшего подросткового возраста, однако, изменения в том, как дети воспринимают интерес своих родителей к спорту, также можно интерпретировать в контексте высоких показателей отсева из занятий спортом в подростковом возрасте. Отсюда можно предположить, что на детей влияет не только то, как их родители ценят спорт, но и то, что сами юные спортсмены вносят свой вклад в культуру активного семейного спорта.

Обращаясь к отечественному опыту исследования влияния отношения семьи к спорту на участие детей в спорте, на их времяпровождение и здоровье, следует обратить внимание на исследование Л.А.Кудратовой. Автор статьи «Отношение родителей к занятиям детей физкультурно-спортивной деятельностью» пришла к выводу о том, что «физическая активность родителей, учителей, друзей может влиять как на повышение, так и на снижение уровня физической активности учащихся»⁸. Так, например, «если в семье родители понимают значение физкультурно-спортивной деятельности для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере»⁹.

М.В.Герасимова в исследовании «Семья как агент формирования мотивации молодежи к занятиям спортом» приходит к выводу о том, что в семье дети начинают «осваивать и навыки здорового образа жизни,

⁷ Шаповалова В. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. – 2018. – С. 84.

⁸ Кудратова Л. А. Отношение родителей к занятиям детей физкультурно-спортивной деятельностью // Проблемы науки. – 2019. – №. 11 (47). – С. 91.

⁹ Кудратова Л. А. Отношение родителей к занятиям детей физкультурно-спортивной деятельностью // Проблемы науки. – 2019. – №. 11 (47). – С. 92.

получает первые уроки по организации собственной двигательной активности»¹⁰.

Таким образом, понимание функций, которые выполняют семьи, может помочь в организации подхода к охране здоровья ребенка. Функции семьи можно разделить на две основные категории:

- обеспечение материальной поддержки и надзора;
- обеспечение аффективной и когнитивной поддержки, социализации и образования.

И то, и другое необходимо для здоровья и развития детей. В нашем обществе множество государственных учреждений и социальных программ могут помочь родителям в выполнении первой категории функций, но мало кто помогает им в выполнении второй. Будучи наблюдателями за частным, психосоциальным интерьером семьи, специалисты, например, педиатры, имеют уникальную возможность помочь родителям в выполнении их функций и успешном воспитании детей. Качество взаимодействия между родителем и ребенком является ключом к оптимальному развитию ребенка. Характеристики высококачественного родительства включают в себя время, мысли и энергию, направленные на детей, отзывчивость, чуткость и эмпатию, а также способность формировать близкие отношения. Дети, чьи ранние первичные отношения привязанности приносят удовлетворение и чьи семьи дают им надежное чувство любви, поддержки, ценности и принадлежности, чувствуют себя эмоционально защищенными и учатся считать себя любимыми, ожидать позитивного взаимодействия с другими и ценить близкие отношения. Дети же, которые сталкиваются с отвержением или грубым обращением, начинают считать себя недостойными любви, ожидают и вызывают дальнейшее отвержение.

Отсюда представляется возможным заключить, что члены семьи, как правило, похожи друг на друга с точки зрения состояния здоровья и поведения в отношении здоровья. Сходство отражает семейную, генетическую предрасположенность, общую физическую, социальную и

¹⁰ Герасимов М. В. Семья как агент формирования мотивации молодежи к занятиям спортом // Современная семья: изменяющиеся смыслы и практики. – 2019. – С. 228.

эмоциональную среду, а также усвоенные убеждения и ценности в области здоровья.

Использование детьми медицинских услуг в значительной степени контролируется их родителями и, что логично, напоминает модели использования услуг их родителями. Например, родители обычно решают за детей, какие симптомы требуют медицинской помощи или ограничения деятельности, хотя они могут устанавливать различные пороги для обращения за медицинской помощью для себя. Оставшись предоставленными самим себе, дети обращаются за медицинской помощью в том же порядке, в котором их родители обращались за помощью к ним.

Поведение, связанное с риском для здоровья, следует рассматривать как семейную, а не индивидуальную проблему. Дети, чьи родители курят, употребляют алкоголь или другие наркотики, или переедают, подвержены большему риску перенять эти привычки¹¹. Не всегда ясно, подражают ли дети поведению своих родителей или реагируют на аналогичное социальное и экологическое давление или побуждение.

Семейные отношения также могут влиять на поведение детей, связанное с риском для здоровья. Например, подростки со слабой привязанностью к семье чаще курят¹². Поведение детей, способствующее укреплению здоровья, похоже на поведение их родителей. Семья влияет на количество физических упражнений, которыми занимаются дети, подражая им, а также облегчая доступ детей к объектам, оборудованию и возможностям для занятий спортом и физкультурой.

На другие виды поведения, способствующие укреплению здоровья, также влияют отношения в семье. Дети, чьи семьи поддерживают их самостоятельность, с большей вероятностью почувствуют, что их позитивное поведение в отношении здоровья поддерживается. Такие дети с большей вероятностью будут придерживаться предписанного поведения

¹¹ Новицкая А. И. Семья как формирующая среда здорового образа жизни детей: социологический аспект проблемы // Вестник Витебского государственного университета. – 2020. – Т. 108. – №. 3. – С. 114.

¹² Там же. – С. 115.

в отношении здоровья, включая соблюдение терапевтических режимов.

Таким образом, следует заметить, что не существует какого-то одного типа семьи, который обязательно будет успешным или неудачным в воспитании здоровых, счастливых и социально компетентных детей. Ни доход, ни образование, ни занятость, ни семейное положение, ни возраст, родителей сами по себе не являются показателями успешного развития ребенка. Важно, чтобы материальные, эмоциональные, социальные и образовательные потребности детей были удовлетворены.

Семьи, способные выполнять свои необходимые функции, как правило, сплоченные, адаптирующиеся и с хорошей внутренней коммуникацией, формируют здоровое отношение детей к своему образу жизни. Кроме того, качества воспитания, которые ассоциируются с хорошими результатами для ребенка, включают теплоту и привязанность, чуткость, адекватное реагирование (как с точки зрения развития, так и ситуации) и последовательность.

Список литературы

1. Герасимов М. В. Семья как агент формирования мотивации молодежи к занятиям спортом // Современная семья: изменяющиеся смыслы и практики. – 2019. – С. 224-228.
2. Кудратова Л. А. Отношение родителей к занятиям детей физкультурно-спортивной деятельностью // Проблемы науки. – 2019. – №. 11 (47). – С. 90-92.
3. Новицкая А. И. Семья как формирующая среда здорового образа жизни детей: социологический аспект проблемы // Вестник Витебского государственного университета. – 2020. – Т. 108. – №. 3. – С. 111-116.
4. Новицкая А. И. Субъективно-объективные детерминанты ведения здорового образа жизни в семье // Наука-образованию, производству, экономике. – 2020. – С. 319-321.
5. Первичко Е. И., Довбыш Д. В. Личностный смысл болезни ребенка как фактор приверженности семьи лечению (исследование семей, воспитывающих детей с детским церебральным параличом) //

Национальный психологический журнал. – 2016. – №. 2 (22). – С. 61-72.

6. Шаповалова В. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – 2018. – С. 81-85.
7. Lian Y. et al. The Influence of Family Sports Attitude on Children's Sports Participation, Screen Time, and Body Mass Index // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – P. 5555-5562.

СОДЕРЖАНИЕ:

Аладьева Н.В.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 3

Захарова В.В., Башарин С. В.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
И МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИХ
АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7

Захарова В.В., Башарин С. В.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ И ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ..... 9

Захарова В.В., Башарин С. В.

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДДЕРЖАНИИ
ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ..... 12

Захарова В.В., Белоглазова В. А.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕЖИМ И
ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ..... 15

Бондарева С.А., Кумм Л.В., Иванова Т.С., Полиенко И.Н.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНЫХ КУРСОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА... 18

Вакуленко А.Н., Лахтин А.Ю.

МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА..... 22

Воробьева О.С., Белуничева Э.А.

ПОТЕНЦИАЛ КОНЦЕПЦИИ СЕНСИТИВНОСТИ В РАЗВИТИИ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ДЦП 28

Рыжкина Л.А.

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В СПОРТЕ: ВЫЗОВЫ,
ВОЗМОЖНОСТИ И БУДУЩИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ..... 32

<i>Галиуллина Д.Р., Юнусова А.А.</i> ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	34
<i>Гурьянов А.М., Коновалова Л.В., Вавилов В.В., Конилова А.А., Абдусамадова А.М.</i> ФУТБОЛ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	38
<i>Двинин Р.В., Лисаченко О.В.</i> ХОДЬБА И БЕГ КАК ДОСТУПНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	45
<i>Естерекова К.С., Юнусова А.А.</i> ПСИХОСОМАТИКА БОЛЕЙ В СПИНЕ У СТУДЕНТОВ.....	48
<i>Естерекова К.С., Юнусова А.А.</i> НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАСТЯЖКОЙ.....	52
<i>Захарова В. В., Алькин И. В.</i> РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ.....	56
<i>Зеленин Л.А., Морозов Д.П., Паначев В.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ МАЛОМОБИЛЬНЫХ СТУДЕНТОВ.....	58
<i>Захарова В.В., Игнатъев Д. С.</i> КАЛИСТЕНИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА БЕЗ ГРАНИЦ?.....	61
<i>Захарова В. В., Игнатъев Д.С.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И УРОВНЕМ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ	65
<i>Калашникова Е.Е., Захарова В.В.</i> АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	68
<i>Камалиева А.И.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 18-21 ГОДА.....	72

<i>Захарова В. В., Карпович К. А.</i> ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕБЯ В ФОРМЕ.....	77
<i>Коновалова Л.В., Вавилов В.В., Гурьянов А.М., Мартьянов А.А., Есин В.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА	81
<i>Ларин А.С., Захарова В.В.</i> ВЛИЯНИЕ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.....	87
<i>Лушников Л.Л., Захарова В.В.</i> СПОРТ ПРОТИВ СТРЕССА: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ.....	89
<i>Лясун В.И., Скрипко Д. А.</i> ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ КОРЕЙСКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА – ТХЭКВОН-ДО.....	94
<i>Меринова Е.Д., Дудкина С.Н.</i> ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	99
<i>Морозов Д.И., Захарова В.В.</i> ВЛИЯНИЕ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	102
<i>Муллагалиев А.Р.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	108
<i>Муллагалиев А.Р.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА	111
<i>Захарова В.В., Муслимов Д. Р.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ: МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ	113

<i>Мухина В.А., Марчукова С.Ф.</i> ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	116
<i>Захарова В.В., Надеждин Г.Д.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	119
<i>Захарова В.В., Надеждин Г.Д.</i> БЕГ КАК АКТУАЛЬНЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В САМОПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТА.....	124
<i>Захарова В.В., Надеждин Г.Д.</i> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ	128
<i>Захарова В. В., Захаров В.П., Неклюдов Г. В.</i> БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	132
<i>Ларин А.С., Захарова В.В.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАВАНИЯ.....	135
<i>Полевой С. В., Захарова В.В.</i> СПОРТИВНЫЙ ПОМОЩНИК. КАКОМУ ПРИЛОЖЕНИЮ СТОИТ ДОВЕРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	138
<i>Сергеев К.Р., Юнусова А.А.</i> МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	140
<i>Слинков А.В., Юнусова А.А.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ У СТУДЕНТОВ.....	143
<i>Слинков А.В., Юнусова А.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	147

<i>Голубева О.В., Коновалова Л.В.</i> СОВРЕМЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ (На примере Ульяновского государственного университета).....	151
<i>Сухова Е.А.</i> САМБО В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ, ЗНАЧИМОСТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СТОРОНЫ ДАННОГО ВИДА СПОРТА, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	156
<i>Захарова В.В., Тепечин К.Д.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	159
<i>Уваров В.А., Булавина Т.А., Сагова З.А.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВКЛЮЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРУ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	162
<i>Захарова В.В., Халиуллов Р.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	167
<i>Чванов Н.И., Захарова В.В.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	173
<i>Чечетин Д.А., Макарович А.В.</i> РАССЛАБЛЕНИЕ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ПРИ СКОЛИОЗАХ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	175
<i>Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.</i> ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	178
<i>Захарова В.В., Кирсанова К.М.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	183
<i>Григорьева И.А., Катрина М.И.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК 1 КУРСА ОМГУ.....	187

<i>Савицкая Г.В., Константинова О.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ.....	191
<i>Рыжкина Л.А., Карташова Д.А.</i> ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК МОЩНЫЙ ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ.....	196
<i>Чистяков С.Э.</i> ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ ГОРНЫХ ЛЫЖ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ДИСЦИПЛИНЕ «СКИ-КРОСС»	199
<i>Шубин Д.А., Калинин А.В., Орлова Д.К.</i> ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПОСТПАНДЕМИЙНЫЙ ПЕРИОД (НА ПРИМЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРАСГАУ).....	206
<i>Рыжкина Л.А., Карташова Д.А.</i> ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЯ СЕМЬИ К СПОРТУ НА УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ, НА ИХ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.....	213

Научное электронное издание

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

XX Всероссийская научно-практическая конференция
(г. Ульяновск, 15 июня 2023 года)

Сборник научных трудов

Отв. за выпуск Л.А. Рыжкина

ЛР № 020640 от 22.10.97

Дата подписания к использованию 12.07.2023.
ЭИ № 1825. Объем данных 3,4 Мб. Заказ № 336.

Ульяновский государственный технический университет
432027, Ульяновская обл., Ульяновск, Сев. Венец, 32.
ИПК «Венец» УлГТУ, 432027, Ульяновская обл., Ульяновск, Сев. Венец, 32.

Тел.: (8422) 778-113
E-mail: venec@ulstu.ru
venec.ulstu.ru