

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

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Евразийская ассоциация университетов
Координационный научно-методический Центр
кафедр физического воспитания университетов

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

XIX Всероссийская научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 17 июня 2022 года)

Сборник научных трудов

Ульяновск
УлГТУ
2022

УДК 378.172 (082)
ББК 74.58 я43+75.1я43
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.

С 69 Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. XIX Всероссийская научно-практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 17 июня 2022 г.): сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2022. – 115 с.

ISBN 978-5-9795-2219-7

XIX 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 (082)
ББК 74.58 я43+75.1я43

ISBN 978-5-9795-2219-7

© Коллектив авторов, 2022
© Оформление. УлГТУ, 2022

ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ НА ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

Буянов В.Н., профессор, зав. кафедрой «Физвоспитание»

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты тренерско-педагогической деятельности, приводятся главные этапы базовой подготовки спортсменов.

Ключевые слова: тренерская деятельность, спорт, подготовка.

Главная задача тренерской деятельности – найти перспективного игрока и достичь с ним высоких результатов в оптимальные сроки. В статье исследуются главные с точки зрения автора этапы изучаемого процесса, а также определены резервы для улучшения тренировок и возможные при этом ошибки и недоработки.

Для достижения поставленной цели важно правильно расставить приоритеты. На первом этапе необходимо отобрать талантливых и перспективных детей. Без постоянного поиска, без надежды на встречу с талантом в каждом эпизоде тренерской жизни, спорта высших достижений просто не может быть. Иногда в этот процесс включаются 2-3 тренера, однако, как отмечают эксперты, здесь возможны ошибки, которые связаны как с переходом игрока от одного тренера к другому, так и с психологическими аспектами игрока и тренера. Исследования показывают, что зачастую тренеры не утруждают себя поиском особо одаренных детей и ограничиваются подготовкой чемпиона «районного» масштаба.

На втором этапе закладывается фундамент будущего мастерства спортсмена, от которого будут зависеть уровень и результат дальнейших выступлений на соревнованиях.

В процессе исследования были выделены 4 необходимых компонента, входящих в базовую подготовку:

- Освоение основных элементов техники игры и их соответствие индивидуальным особенностям игрока.
- Развитие физических качеств до необходимого уровня и поддержание их весь период для реализации всего технического ресурса на высоком уровне.
- Изучение технического построения розыгрыша очка и стратегии игры в целом, умение использовать тактические знания в соревновательном процессе.
- Ознакомление с основами психологической подготовки, в том числе с приемами саморегуляции, умением концентрировать внимание, а также мотивированность на нелегкую работу для достижения самых высоких результатов.

На данном этапе особенно следует обратить внимание на позиции, без которых невозможно спортивное совершенствование на следующем этапе.

- проблемы в технике могут привести к отставанию на следующих этапах тренировки;
- отличная физическая подготовка позволяет освоить сложные скоростные элементы и сложные координационно-двигательные действия;
- освоение технических элементов в соответствии с техническими действиями по направлениям с изменением времени, скорости выполнения и т. д.
- научиться настраиваться на преодоление, как тренировочных нагрузок, так и соревновательных испытаний.

На этом этапе спортивного совершенствования начинается путь в большой спорт. Тренировочный процесс переходит из групповой формы в индивидуальную. Происходит значительная индивидуализация тренировочного и соревновательного процессов.

На третьем этапе – этапе спортивного совершенствования – все качества, сформированные ранее, получают необходимую игровую огранку. Игрок формирует свой стиль игры. Спортсмен приобретает

соревновательный опыт, учиться достижению спортивной формы к конкретным стартам.

В это же время возникают типичные трудности, связанные с взрослением спортсмена, особенностями индивидуального планирования, поступлением в ВУЗ, переходом в другой клуб.

Анализ работы ведущих российских тренеров показывает, что далеко не всегда перечисленные проблемы разрешаются благополучно. Здесь важно проявить тренерско-педагогическое мастерство и компетентность, чтобы спортсмен не остался один на один с непростыми жизненными условиями.

КОРРЕКЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЕТЕРАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В ПОЛИАТЛОНЕ С ПОМОЩЬЮ ВОЗРАСТНЫХ ГАНДИКАПОВ

**Ермолаев В.М., заслуженный работник физической культуры РФ
Региональная Федерация полиатлона, Казань, Россия**

**Уваров В.А., кандидат пед. наук, профессор, зав. НИЛ кафедры
«Физвоспитание и спорт»**

**Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Москва, Россия**

Аннотация. В различных видах спорта, в том числе и в полиатлоне с целью выравнивания возрастных и функциональных различий ветеранов спорта и молодых спортсменов применяются возрастные коэффициенты, которые позволяют нивелировать эти различия и стимулировать ветеранов к продолжению занятий спортом. Методика, применяемая в полиатлоне, несовершенна. Авторами предлагается более удобная методика с применением рассчитанных гандикапов в полиатлоне для спортсменов от 21 года до 70 лет и старше.

Ключевые слова: полиатлон, ветераны спорта, возрастные коэффициенты, возрастные гандикапы.

В настоящее время в полиатлоне с целью выравнивания возрастных и функциональных различий ветеранов спорта и молодых спортсменов применяются возрастные коэффициенты, которые позволяют нивелировать эти различия и стимулировать ветеранов к продолжению занятий полиатлоном.

Однако существующая методика расчета в силу своей громоздкости не позволяет оперативно, без оргтехники, получить окончательный результат. Кроме того, возрастные коэффициенты рассчитываются в очках, а не в конкретных показателях (минуты, секунды, количестве раз и т. д.), что создает неудобства, как для участников, так и для организаторов соревнований.

В статье предлагается выполнять эту процедуру не с помощью возрастных коэффициентов, а с помощью возрастных гандикапов (см. таблицу), которые выражены в количественных показателях. Например, спортсмен 50-летнего возраста выполнил рывок гири 45 раз. На основании предложенной таблицы к его результату прибавляется 9 подниманий гири. Таким образом, спортсмену засчитывается окончательный результат – 54 раза. Представленная методика применима для всех видов полиатлона и охватывает спортсменов от 30 до 80 лет и старше.

Гандикапы основываются на объективных законах биологического старения организма, поскольку разработаны с учетом анализа результатов спортсменов, участвовавших в чемпионатах России и мира по полиатлону в период 2001-2015 гг. в возрасте от 21 до 70 лет и старше. Выборка в каждой возрастной группе охватывала от 85 до 100 % участников соревнований. Был обработан 718 результат, из них 458 – мужчины и 260 – женщины. Расчеты проводились для каждой возрастной группы спортсменов по каждой дисциплине полиатлона.

Предложенные возрастные гандикапы позволяют соотносить уровень достижений ветеранов относительно результатов спортсменов основного возраста (21-28 лет).

В 2020 году в г. Казань Региональным отделением Всероссийской Федерации полиатлона республики Татарстан была проведена апробация

предложенного метода оценки результатов ветеранов с помощью возрастных гандикапов. Апробация показала возможность их применения не только в полиатлоне, но и в других видах спорта.

Таблица 1

Возрастные гандикапы (мужчины и женщины)

Возраст (лет)	Плавание		Бег (с)			Лыжи				Гиря (кол-во раз)	Стрельба 10 выстр.
	25 м (с)	50 м (с)	300 м 500 м	800 м 1000 м	1500 м 2000 м	1 км	2 км	3 км	5 км		
30	0,0	0,1	0,5	0,7	0,8	1,0	2,0	3,0	5,3	1	0
31	0,1	0,2	1,0	1,3	1,6	1,8	3,6	5,4	9,0	1	
32	0,2	0,4	1,5	2,1	2,7	2,6	5,4	8,0	13,4	1	
33	0,3	0,6	2,0	2,2	3,8	3,4	6,8	10,2	17,0	2	
34	0,4	0,8	2,5	3,5	4,6	4,2	8,4	12,6	21,0	2	
35	0,5	1,0	3,0	4,4	5,7	5,0	10,0	15,0	25,0	3	
36	0,6	1,2	3,5	5,4	6,5	5,8	11,6	17,4	29,0	3	
37	0,7	1,4	4,0	5,9	7,4	6,6	13,2	19,8	33,0	4	
38	0,8	1,6	4,5	6,6	8,6	7,4	14,8	22,2	37,0	4	
39	0,9	1,8	5,0	7,3	9,4	8,2	16,4	24,6	41,0	4	
40	1,0	2,0	5,5	8,1	10,3	9,1	18,2	27,3	45,0	5	1
41	1,1	2,2	6,0	9,4	11,8	10,0	20,0	30,0	50,0	5	
42	1,2	2,4	6,5	10,0	12,4	10,9	21,8	32,3	55,0	6	
43	1,3	2,6	7,0	11,3	13,3	11,8	23,6	35,4	1.00	6	
44	1,4	2,8	7,5	12,0	14,0	12,7	25,4	38,1	1.05	6	
45	1,5	3,0	8,0	13,3	15,5	13,6	27,2	41,8	1.10	7	
46	1,6	3,2	8,5	14,2	16,4	14,5	29,0	43,5	1.15	7	
47	1,7	3,4	9,0	14,7	17,6	15,4	30,8	46,2	1.20	8	
48	1,8	3,6	9,5	15,4	18,3	16,3	32,6	48,0	1.25	8	
49	1,9	3,8	10,0	16,0	19,0	17,2	34,4	51,6	1.30	8	
50	2,0	4,0	11,0	16,7	20,4	18,1	36,2	54,3	1.35	9	2
51	2,1	4,3	12,0	17,3	23,1	19,1	38,2	57,3	1.40	9	
52	2,3	4,6	13,0	18,0	24,0	20,1	40,2	1.00	1.45	10	
53	2,4	4,9	14,0	19,1	25,0	21,1	42,2	1.03	1.50	10	
54	2,6	5,2	15,0	20,0	27,0	22,1	44,2	1.06	1.55	10	
55	2,7	5,5	16,0	21,1	28,0	23,1	46,7	1.09	2.00	11	
56	2,9	5,8	17,0	22,3	29,1	24,1	48,2	1.12	2.06	11	

57	3,1	6,1	18,0	24,0	33,0	25,1	50,2	1.15	2.12	12	
58	3,2	6,4	19,0	25,2	38,0	26,1	52,2	1.18	2.18	12	
59	3,3	6,7	20,0	27,0	40,0	27,1	54,2	1.21	2.24	12	
60	3,5	7,0	21,0	28,4	42,0	28,0	56,0	1.24	2.30	13	3
61	3,6	7,3	22,0	29,3	44,0	29,1	57,7	1.28	2.36	13	
62	3,8	7,6	23,0	30,0	46,0	31,2	1.02	1.32	2.40	14	
63	4,3	7,9	24,0	31,0	48,0	32,3	1.04	1.36	2.46	14	
64	4,4	8,2	25,0	32,0	50,0	33,4	1.06	1.40	2.52	14	
65	4,5	8,5	26,5	33,5	53,5	34,5	1.08	1.44	2.56	15	
66	4,6	8,8	28,0	35,0	56,0	35,6	1.10	1.46	3.04	15	
67	4,7	9,1	29,5	37,5	59,0	36,7	1.12	1.52	3.10	16	
68	4,8	9,4	31,0	39,0	1.02	37,8	1.14	1.56	3.16	16	
69	4,9	9,7	32,0	41,5	1.04	38,9	1.16	2,00	3.22	16	
70	5,0	10,1	34,0	44,0	1.06	39,9	1.18	2,04	3.30	17	4
71	5,2	10,5	35,5	47,0	1.08	40,8	1.20	2,08	3.36	17	
72	5,4	10,9	37,0	50,0	1.11	41,7	1.22	2,12	3.46	18	
73	5,6	11,3	38,5	53,0	1.14	42,8	1.24	2,16	3.54	18	
74	5,7	11,7	40,0	56,0	1.17	43,7	1.26	2,20	4.02	18	
75	6,0	12,2	42,0	59,0	1.20	44,6	1.28	2,24	4.10	19	
76	6,3	12,8	44,0	1.02	1.24	45,7	1.30	2,28	4.18	19	
77	6,6	13,4	46,0	1.05	1.28	46,8	1.32	2,32	4.26	20	
78	7,0	14,0	48,0	1.08	1.33	47,3	1.34	2,36	4.34	20	
79	7,4	14,7	50,0	1.11	1.40	50,0	1.36	2,40	4.42	21	
80+	8,0	15,0	52,0	1.15	1.50	1.00	1.40	2.45	5.00	22	

Список литературы

- Уманский К.Г. Невропатология для всех. – М.: Знание, 1985. С.89-120
- Уваров В.А. Полиатлон: учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов // Марийский госуниверситет, Йошкар-Ола, 2003, 120 с.: ил.
- Ермолаев В.М. Унификация полиатлона и совершенствование оценки его результатов. / В.М. Ермолаев, А.В. Гришин // Теория и практика физической культуры № 3, М. 2009, № 3 – С. 85-88.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Захарова В. В., старший преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Алькин И. В., студент гр. ИСЭбд-11

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. Данная статья рассматривает отношение студентов вузов города к занятиям физической культурой и причины нежелания ей заниматься.

Ключевые слова: физкультура, физическая культура, социальный опрос, физическая активность.

Сбор информации был выполнен с помощью рассылки сообщений, в которых содержалась ссылка на Google-опрос. В конечном итоге было опрошено 100 студентов из города Ульяновск.

Вопрос №1. В каком вузе Вы обучаетесь?

Вопрос №2. Посещаете ли Вы физкультуру в своём ВУЗе?

Вопрос №3. Нравится ли Вам посещать занятия по физкультуре?

Вопрос №4. Занимаетесь ли Вы дополнительно в спортивных секциях?

Вопрос №5. С какой целью Вы занимаетесь физкультурой?

Вопрос №6. Почему Вы не занимаетесь физической культурой?

По итогам опроса было выяснено, что физическая культура в жизни студентов играет немаловажную роль. При этом больше половины опрошенных студентов любят посещать занятия по физической культуре. Также студенты занимаются физической культурой и спортом в свободное от занятий время. Этому их мотивирует необходимость поддержания спортивной формы, снятие напряжения после тяжёлого учебного дня. На основе опроса можно сделать вывод, что для увеличения количества

занимающихся физической культурой студентов необходимо увеличить количество спортивных объектов.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Захарова В. В., ст. преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Ефремова О. С., студентка гр. ИЗОпбд-31

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В современном мире физическая культура и спорт занимают одно из ведущих мест в деятельности человека. От состояния здоровья молодых людей зависит здоровый потенциал нации, поэтому поддержка и укрепление здоровья учащихся, развитие их здорового образа жизни актуальны в данный момент.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ повышения физических качеств человека, необходимых для выполнения социальных обязанностей.

Здоровье – основополагающая часть в жизни каждого человека. От состояния здоровья зависит выполнение задач, планов, решение основных жизненных процессов, преодоление трудностей и перегрузок. К сожалению, многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми простейшими нормами здорового образа жизни [1].

Состояние здоровья молодых людей является основным элементом здорового потенциала нации, поэтому поддержка и укрепление здоровья учащихся, развитие их здорового образа жизни актуальны в данный момент, о чем и отмечается в реализуемом Правительством Российской

Федерации национальном проекте «Здоровье». Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года и концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» призваны выразить необходимость в здоровом образе жизни среди студентов [2].

Значение физической культуры как социального феномена, по мере развития общества будет повышаться. Председатель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Н. Вепс подчеркивает возрастающую роль физической культуры в современном мире. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая значимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на разворачивании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека.

На уроках физкультуры должен быть реализован принцип курсов «Сознание и деятельность», с целью формирования мотивации учащихся на регулярные физические упражнения, для укрепления чувства самостоятельности. Этот подход вносит вклад в решение проблемы социализации будущих специалистов.

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспорима и приветствуется на всех уровнях структуры человека: национальном, семейном, индивидуальном. Тем не менее, тема организации физического воспитания остается актуальной – соответствие понятий и правил, существующих для развития физической культуры через образовательный процесс, не приносит необходимых результатов. Остается уладить разногласия между большим объемом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным людьми, и низким уровнем формирования физической культуры человека [3, с. 25-30].

При оценке влияния спорта на здоровье, физическое развитие и успеваемость учащихся, необходимо принимать во внимание его

положительную роль на этапе адаптации, а также на рост результатов, посредством частых сборов, тренировок и соревнований. Тем не менее, спортивные мероприятия не только положительно влияют на выносливость, скорость, гибкость, но также способствует улучшению качественных показателей у студентов.

В рамках исследования было проведено анкетирование на тему: «Роль физической культуры в жизни студентов», где студенты должны были ответить на поставленные вопросы. В анкетировании приняли участие 20 студентов энергетического факультета, из них 10 юношей и 10 девушек.

Вопросы, заданные студентам:

- Посещаете ли Вы занятия по физкультуре?
- Если Вы не посещаете занятия по физкультуре, объясните причины?
- Нравится ли Вам существующая форма проведения занятий по физкультуре?

Результаты анкетирования показали:

На вопрос: «Посещаете ли Вы занятия по физической культуре?», большая часть студентов (76%) ответила положительно, 16% ответили, что посещают занятия иногда, а 8% ответили, что совсем не посещают занятия по физическому воспитанию.

На вопрос: «Если Вы не посещаете занятия по физкультуре, объясните причины?», большая часть респондентов (83%) ответила, что не посещает физкультуру по причине отсутствия интереса, в отношении неудобного расположения пар в расписании занятий высказалось 6% опрошенных студентов, а чрезмерные нагрузки отметило 11%.

На следующий вопрос: «Нравится ли Вам существующая форма проведения занятий по физкультуре?» мнение разделилось. 50% респондентов нравится форма проведения занятий, 25% ответили, что абсолютно не нравится и 25% респондентам это оказалось безразлично.

Физическое образование в учреждении высшего образования является обязательным предметом для формирования общей культуры и профессиональной личности специалиста. Физическая культура и спорт

являются средством гармоничного развития личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении цели, повышают эффективность, позволяют в рамках короткого рабочего дня выполнить все задачи, планировать и развивать потребность в здоровом образе жизни. В качестве учебной дисциплины, физическое воспитание является обязательной для всех программой обучения специалистов, так как является одним из инструментов, который помогает сформировать хорошо развитую личность, оптимизировать физическое состояние студентов в процессе получения высшего образования.

Список литературы

- Астранд П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П. О. Астранд П.О., Муравов И.В. // Валеология. 2004. – № 2. – С. 64–70.
- Григорьев В.И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / Григорьев В.И., Давиденко Д.Н.; С.-Петербургский государственный университет экономики и финансов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 119 с.
- Яшин В. Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для вузов / Яшин В.Н. – 3-е изд., перераб. – Москва: Флинта: Наука, 2011. – 123 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Захарова В. В., ст. преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Захаров В. П., учитель МБОУ лицей при УлГТУ

Любавин А. В., студент гр. МПГДбд-31

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы влияния физической культуры и спорта на формирование и развитие личности человека. Также для многих молодых людей спорт является средством самовыражения и самоутверждения и возможностью получить хорошую физическую подготовку. Спорт помогает быть уверенным в себе и улучшает настроение.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, личность, человек.

Физическая культура – это единство как минимум трёх граней личности человека:

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- наличие определённого уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками);
- потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

Осознанное стремление каждого человека к достижению физической культуры есть необходимое условие свободного развития и раскрытия его духовных и физических сил, его гармоничного развития.

Однако стремление к занятию спортом у каждого человека является разным. На начальном этапе мотивами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть:

- Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).
- Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

- Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить спортивные семейные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).
- Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

В нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как: коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, обострённое чувство долга и ответственности перед коллективом и всем обществом, осознание своей чести и достоинства, совесть в ведении спортивной борьбы – таковы качества, которые формируются у молодых людей в процессе занятий спортом. Спорт формирует волю. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет силу духа. Спорт оказывает на формирование личности колоссальное влияние и заполняет внутренний мир человека так, что в нём не остаётся места на вредные привычки.

Занятия спортом позволяют достигать успеха в повседневной жизни, при применении полученных навыков с умом. Например, Владимир Владимирович Путин, который занимается дзюдо, использует приёмы выведения соперников из равновесия, и, воспользовавшись их дезориентацией, одерживает победу. Подобная черта могла сформироваться лишь под серьёзным влиянием спорта, так как только он способен позволить человеку выйти из заведомо слабой позиции, как в обычной жизни, так и на политической арене.

Также спорт и качества, которые он прививает людям, помогает при ситуациях, в которых жизнь оказывается под угрозой. Выдающийся боксёр Николай Королёв родился в 1917 году и попал на войну уже в

ранге звёздного спортсмена. На войне Королёв был курсантом школы лётчиков-истребителей. Для боксёра война закончилась в 1941-м. Спортсмен попал в аварию и был вынужден уволиться в запас. Тем не менее, боксёр успел проявить себя на фронте. Известно, что несколько он спасал на поле боя полковника и героя Советского Союза Дмитрия Медведева, в чём ему помогли приобретённые при занятии боксом навыки.

Список литературы

- Проскурина Е. Ф. Влияние спорта на формирование личности [Текст] / Е. Ф. Проскурина, А. С. Горбовская // Научные исследования: от теории к практике : материалы X Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 30 окт. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 4 (10). – С. 251–253. – ISSN 2413-3957.
- Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008.
- Спортсмены-герои. Чемпионы на фронте: [Электронный ресурс] // Живу спортом. URL: [https://живуспортом.рф/article/sportsmeny-geroi-chempionu -na-fronte](https://живуспортом.рф/article/sportsmeny-geroi-chempionu-na-fronte)

СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ПРОБЛЕМЫ И ОШИБКИ В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Захарова В. В., ст. преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Комлев А. Е., студент гр. ЭБХДбд-31

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В статье раскрываются основные факторы, влияющие на здоровье человека, пытающегося вести здоровый образ

жизни, а также перечисляются способы оздоровления и последствия от их несоблюдения.

Ключевые слова: *здоровье, физическая культура, правильное питание, оздоровление, похудение, здоровый сон.*

Каждый человек несет ответственность за свое здоровье и хорошее самочувствие. По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье людей в значительной степени (50%) зависит от образа жизни. Большинство россиян переживают именно за свое здоровье и здоровье своих близких. Что же наиболее позитивно влияет на здоровье человека?

1. Сон очень важен.

Качественный ночной сон имеет наибольший приоритет для здоровья. Во время сна организм усиленно восстанавливает запасы сил, которые человек теряет, работая днем. Известно, что долгие периоды недосыпания плохо сказываются на качестве жизни. Если человек будет недосыпать 3 часа, его скорость реакции снизится на целых 40%. Память становится хуже, скрытые заболевания начинают переходить в следующие фазы.

Сон, не достигающий нормы, провоцирует повышение вероятности наступления инсульта или инфаркта, а также повышенного давления и еще множества тяжелых недугов. В то же время, полноценный сон является одним из самых действенных способов для профилактики болезней сердца и сосудов и прочих заболеваний, таких, как, например, ожирение. Как говорят эксперты, при недостатке сна не только падает способность к работе, но и начинают проявляться нервные расстройства.

Спать мало вредно, но не менее вредно – спать слишком много. По данным исследований, длительность сна человека должна составлять 7-8 часов в сутки, для детей эта норма повышается до 10 часов.

Недосыпы приводят к увеличению веса и, впоследствии, к ожирению. Согласно исследованию, проведенного Национальным институтом здоровья США, мало спящие люди, весят значительно больше, чем люди, имеющие здоровый сон. Фактически, недостаток сна – это один

из самых сильных стимулов к ожирению. А как станет ясно дальше, ожирение – серьезная преграда на пути к улучшению своего здоровья.

Нарушение сна способствует развитию различных хронических недомоганий, в особенности проблем с сердцем. Мало спящие люди в большей степени подвержены риску развития сердечно-сосудистого заболевания, в отличие от тех, кто имеет здоровый сон в 8 часов.

2. Поддержание здорового веса.

Здоровье человека зависит от его массы тела. Как ожирение, так и слишком малый вес тела (анорексия) говорят о неправильной работе организма. Ожирение у человека может возникать в результате многих причин: вредное питание, малоподвижный образ жизни, генетические факторы, проблемы с гормонами и т.д. Если масса тела человека значительно выше нормы, у него с высокой долей вероятности появятся проблемы с его здоровьем.

В первую очередь, избыточный вес резко повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии. Так как именно сердце в таком случае подвергается повышенной нагрузке. Чем больше лишнего жира у человека, тем большее количество кислорода и других веществ ему приходится доставлять до внутренних органов и клеток организма.

Лишний вес создает большую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, вследствие чего позвоночник начинает деградировать раньше положенного времени.

После похудения хрящевая ткань будет испытывать меньшую нагрузку, походка станет более легкой, повысится физическая активность. Также улучшения в позвоночнике станут ощутимы, ведь межпозвоночные диски станут менее подвержены дегенеративным изменениям, давление на них снизится в разы [1].

Также если из-за лишнего веса у человека есть психологические проблемы, которые тоже сильно могут повлиять на общее состояние здоровья, то с похудением они уйдут.

3. Правильное питание, макро- и микронутриенты.

Большинство опрошенных респондентов (девять людей, среди которых 6 молодых человек, в среднем 20 лет, и трое взрослых, в среднем 50 лет), считают именно правильное питание главной составляющей хорошего здоровья, а меньшинство (1 молодой человек) – физическую активность. На самом деле роль правильного питания немного преувеличена, – безусловно, питаться правильно важно, однако правильное питание является в большей степени инструментом для поддержания здорового веса, потому что можно есть только «здоровые» продукты и оставаться с лишним весом, нанося своему организму куда больший вред, а можно принимать обычную для россиян пищу и быть с нормальным весом.

Для хорошей жизни человеку нужно выверенное содержание белков, жиров и углеводов (БЖУ) в продуктах. В ежедневном рационе правильно питающегося человека верными будут пропорции белков, жиров и углеводов равные 1:1:4. Также сильно влияет и поступление с продуктами необходимого количества витаминов и минеральных веществ – макро- и микроэлементов.

Не любой продукт может обеспечить организм всеми требуемыми полезными веществами, поэтому главным принципом правильного питания нужно считать разнообразие. Можно избежать дефицита веществ, употребляя пищу из следующих видов продуктов: зерновые культуры, овощи, молочная продукция (если нет непереносимости); белое и красное мясо. Важно, чтобы данная еда из каждой группы была в рационе каждый день.

При недостатке витаминов и минералов в рационе организм начинает испытывать авитаминоз, который проявляется довольно разнообразно и его последствия неприятны для человека. Недостаток витаминов, по итогу, приведет к гибели организма.

4. Физическая активность.

По сведениям ВОЗ, каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно физически активен. Даже зная, что недостаток физических

упражнений является одним из главнейших факторов риска смерти в мире [2].

Физическая активность не только снижает гипоксию, что значит предупреждение и устранение проявления большинства факторов риска главных болезней сердечно-сосудистой системы, но и имеет еще ряд существенных преимуществ:

1) повышает не только физическую, но еще и умственную работоспособность;

2) снижает частоту заражения распространенными инфекционными заболеваниями (ОРЗ, пневмония) и облегчает их течение.

Исследователи из Америки вели наблюдение за 8 тыс. мужчинами в течение 12 лет и выяснили, что прохождение трех километров за один день, уменьшает шанс преждевременно умереть почти что в два раза [3].

Исследователи из России подтверждают этот вывод – передвигаясь каждый день пару километров пешком, шансы на здоровую и продолжительную жизнь значительно вырастают.

Занятия ходьбой являются простым, доступным и одним из самых эффективных, с точки зрения полезности для здоровья, способов поддержания достаточной физической активности, а также самым не травмоопасным видом двигательной активности.

Список литературы

- Формирование принципов ЗОЖ. [Электронный ресурс]. URL: <http://dkb.smoladmin.ru/zozh/FPZOJ.html> (Дата обращения: 15.05.2022)
- Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / отв. ред. Айзман Р.И. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с.
- Польза физической активности. [Электронный ресурс]. URL: <https://kvd11.ru/polza-fizicheskoy-aktivnosti/> (Дата обращения: 15.05.2022).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Захарова В. В., ст. преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Курбаниязов Ш. Р., студент гр. ИСТбд-31

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы духовного развития личности студентов, психологические особенности духовности у студенческой молодежи в процессе занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: образование, здоровье, физическая культура, духовность, студенты, профессиональная деятельность.

На этапе глобализации общества, происходит глубокое перестроение его структуры, меняются приоритеты и ценности. Изменения, вызванные прогрессивным развитием общества, имеют как положительное, так и негативное влияние на все категории населения. В такой переход происходит уход от духовных ценностей и идеалов, повышается процент преступлений и разного рода зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой, компьютерной и т. д.), что предполагает пересмотр взглядов на систему образования, как ключевой механизм в процессе формирования личности.

В рамках государственной политики предлагается усилить работу по направлению ориентированности системы образования на личность, учитывая ее интересы и потребности. Необходимо акцентировать значение на духовной составляющей, как составной части общечеловеческих ценностей и основе процесса воспитания. Именно духовная составляющая может стать триггером, позволяющим выработать мировоззрение личности на основе устоявшихся убеждений и идей, а

также обеспечить полноформатное развитие культуры и духовности, как в рамках отдельного региона, так и государства в целом.

Происходящая реструктуризация общественной жизни во всех ее направлениях (экономика, политика, социальное, духовное состояние и т. д.) остро ставит проблему изменения подходов к воспитанию молодого поколения.

Именно многоаспектность воспитания (психического, социального и физического) позволит обеспечить полноценное становление личности индивида.

В рамках работы интересным становится выявить позиции отечественных и зарубежных ученых, касающихся проблематики исследования. Так, в направлении изучения влияния духовных ценностей на личность интересны труды таких авторов, как: С. Андреев, И. Бех, О. Вишневский, С. Гончаренко, З. Залевська, Г. Кузнецова, Г. Максимов, П. Моченов и др. Такие ученые, как: Ю. Азаров, Я. Коменский, Я. Корчак, М. Монтессори, И. Огиенко, С. Русова, В. Сухомлинский и др. посвятили свои труды изучению духовных ценностей как составляющей системы воспитания личности. Т. Адуло, В. Баранивський, В. Диденко, А. Комаров, С. Крымский, Д. Лихачев, С. Пролеев, П. Симонова, В. Федотова, П. Щербаня и др. обосновали в своих трудах философский подход к проблеме духовной самореализации.

Цель исследования – изучение существующих подходов, теоретико-методическое обоснование необходимости выделения принципа физкультурно-оздоровительной направленности физического воспитания. Задача исследования – провести теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы.

Развитие духовности в подрастающем поколении выступает важной задачей воспитания современной молодежи. В процессе гармоничного развития личности важным становится установить взаимосвязь между духовным и телесным компонентом, в том числе в процессе физического воспитания.

Нельзя недооценивать процесс духовного воспитания личности, так как ценностные ориентации, сформировавшиеся в личности студента, становятся составляющей вектора ценностного развития общества.

Данный вектор многогранен и определяет направления развития таких категорий, как:

- ценности здорового образа жизни;
- мотивационные компетенции;
- индивидуальные ценностные ориентации на занятие спортом;
- удовлетворение личностных и общественно значимых потребностей.

Базисом различия подходов к процессу духовного воспитания лежит многофакторная ориентация на сущность понятия «духовность». Такой феномен объясняется многогранной структурой общества и различием культуры и быта.

Построение системных научных знаний феномена духовности позволит выстроить учебно-воспитательный процесс с наибольшей эффективностью и продуктивностью. Авторы научных трудов в рамках предмета духовности ссылаются на методологические вопросы понимания духовности личности и общества в целом. Исходя из анализа разных научных подходов к феномену духовности, можно выделить разнообразие определений, описывающих ее сущность в спектре проблематики той или иной науки. С точки зрения философского понимания духовности, можно увидеть ее суть в единстве мира и человека. Философский взгляд на структуру мира отличается от дифференциального подхода различных научных школ, в нем мир – целостная сущность, определенная ступень развития человечества. В этом аспекте С.В. Пролеев описывал особенности советской философской литературы и утверждал, что в ней долгое время главенствовал постулат о духовности, как отражении человеческого бытия. Вследствие этого понимание духовного мира было очень тезисным и упрощенным.

Воспитание высокодуховного человека возможно только на основе идеологии, которая отражает взаимосвязи различных явлений общественной жизни и построена на принципах подлинной духовности.

Духовность – особое качество личности, формирование которой является составной частью процесса социализации, но она не полностью детерминирована влиянием социума, а развивается внутри конкретного индивида на пути его личностного становления под влиянием как рациональных факторов процесса социализации, так и стихийных, социальных и личностных. Развитие духовных качеств студенческой молодежи меняется и совершенствуется. Духовность личности предполагает изменения не ее натуры, телесности, а интеллектуальной сферы, нравственных качеств, мировоззренческих позиций и ориентаций. Духовность личности основывается на единстве рациональных и иррациональных составляющих врожденных и приобретенных качеств. Главным элементом личности является высокий уровень сенсорной открытости человека, способность воспринимать реальность, повышенная эмоциональность (как врожденные качества – задатки), специфические мотивационные установки (стремление к самоутверждению и самосовершенствованию), высокий уровень любознательности, эрудированности (как приобретенные качества) [4, с. 47].

Во взаимодействии с другими сторонами социального бытия духовность выступает как управляющая система по всем проявлениям человеческой активности. При этом реальное влияние на активность соответствует уровню развития личной духовности. Духовная жизнь студентов представляет собой сложное и многообразное явление, раскрывается во всех сферах жизнедеятельности, в различных связях и отношениях с обществом. Суть этого явления заключается в том, что процесс образования и воспитания является историческим процессом развития человеческих сил и отношений, формирования личности как общественного субъекта деятельности, его духовного развития. Рассматривая структуру личности студента, идя путем его формирования и воспитания, можно утверждать, что структура включает устойчивые объективные и субъективные социальные качества индивида, возникают и развиваются в процессе учебной деятельности, а также под влиянием

социальной среды. Значительная часть социальных качеств личности студента характеризует уровень его духовности.

Исходя из этого, в структуре личности студента необходимо воспитывать и развивать такие составляющие: потребности, духовные интересы, мотивы личностного поведения, знания, волю и духовную чувственность, культурные ценности общества, способность к творческой деятельности, ориентации, мировоззрение, веру, убеждения, идеалы и другие духовные регуляторы поведения и деятельности личности. Все эти структурные элементы той или иной степени присущи каждому студенту, потому что он как личность принимает непосредственное участие в жизни учебного заведения и в целом общества, обладает определенной суммой знаний, имеет свои убеждения, стремления, силу воли и прочее. Духовность творит будущее студенческое бытие, исходя из возможностей бытия имеющегося за активности студента как субъекта духовности. Динамика интересов, мотивов и заинтересованности студентов средствами физической культуры и спорта за время обучения в учебном заведении показывает, что происходят существенные изменения в понимании их значения для ведения здорового образа жизни, трудовой и профессиональной деятельности. Поэтому студенты после получения зачета или окончания учебного заведения прекращают занятия физическими упражнениями.

Для формирования духовного развития личности студента необходимы:

- четкая цель при посещении занятий по физическому воспитанию, определение ценности, места и роли физических упражнений в здоровом образе жизни;
- развитие интересов и мотивов, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта; внедрение новейших технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи;
- развитие и внедрение новых форм самостоятельных занятий физическими упражнениями, расширение спортивных интересов и

предпочтений, активизации студенческого самоуправления в области физической культуры.

Список литературы

- Баданов А.В., Воложанин С.Е. Формирование и потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы современной науки и образования. Физическая культура и спорт: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Уфа, февраль 2010 г.). Уфа: РИЦ БашГУ, 2010. Т. VIII. – 67-69 с.
- Бароненко В.А., Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
- Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КноРус, 2013. – 240 с.
- Дианов Д. В., Радугина Е. А., Степанян Е. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М.: КноРус, 2012. – 184 с.

МОТИВАЦИЯ И ЕЁ РОЛЬ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Захарова В. В., ст. преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Пальчун М. А., студент гр. ЭБХДбд-31

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. Данная исследовательская работа представляет собой результаты изучения уровней мотивации на избежание неудач, а также мотивации на успех. Исследования проходят по двум видам корреляции – корреляция от возраста и корреляция от пола.

Ключевые слова: мотивация, успех, юноши, девушки, методика Элерса.

Многие задумывались о том, что такое успех и от чего он зависит. Успех – это субъективное понятие, основанное на достижении поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо [1]. Один и тот же результат может удовлетворить одного человека, но будет недостаточным для другого. От чего же зависит успех? В достижении успеха можно выделить много факторов, среди них есть: удача, способности от рождения, связи, знакомства и другие. В данной работе акцент будет поставлен на мотивацию.

Мотивация – психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Цель исследования состоит в том, чтобы научным путём ответить на следующие вопросы, а также найти им логическое объяснение.

- Студенты каких курсов являются более мотивированными?
- Зависит ли мотивация студента от гендерной принадлежности?

Данное исследование основывается на методологии Теодора Элерса – немецкого психолога, профессора возрастной психологии Марбургского университета, автора методики диагностики личности на мотивацию достижения успеха, руководителя проекта «Марбургский тренинг концентрации в обучении». В исследовании рассматриваются тексты «Мотивация на избежание неудач» [2] и «Мотивация на успех» [3].

В исследовании приняли участие 24 студента инженерно-экономического факультета Ульяновского государственного технического университета, обучающихся по направлению «Экономика» специальности «Экономическая безопасность хозяйственной деятельности», в возрасте от 18 до 21 года, по 6 человек с каждого курса.

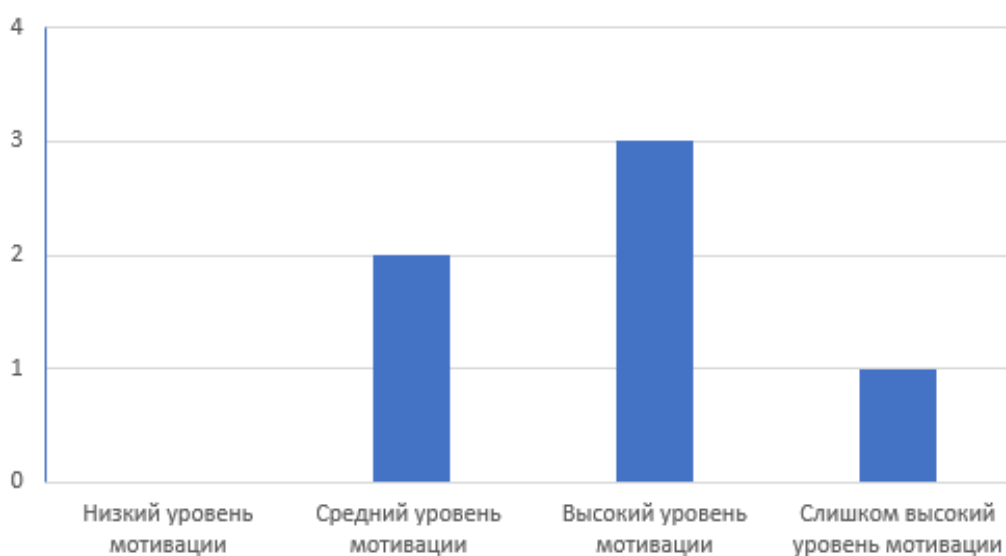
Таким образом, получилось 4 исследуемые группы.

Первыми были проведены исследования по мотивации на избежание неудач и на успех в зависимости от возраста.

Результаты теста на мотивацию получились следующими:

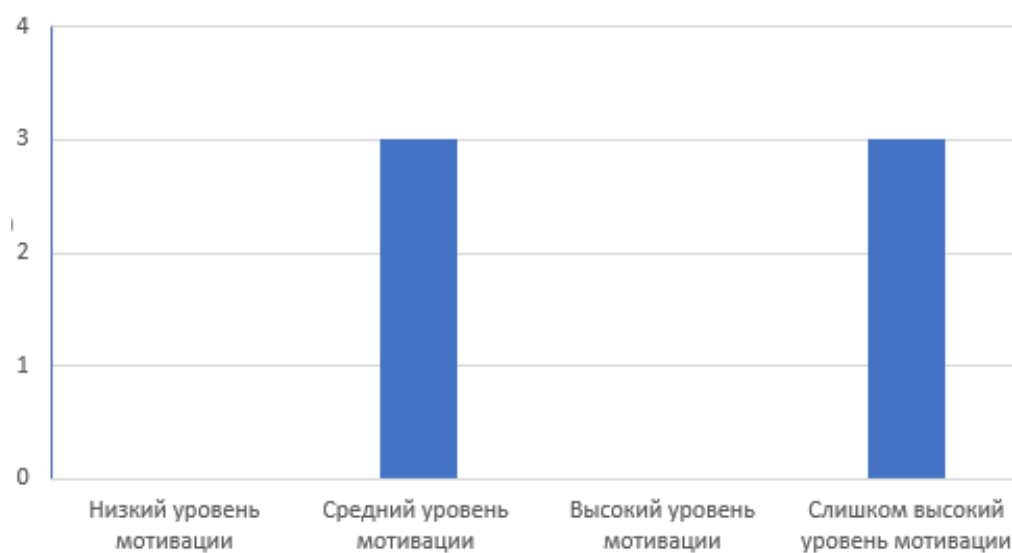
Студенты 1 курса – 1 юноша и 5 девушек в возрасте 18 лет.

Мотивация студентов 1 курса на избежание неудач



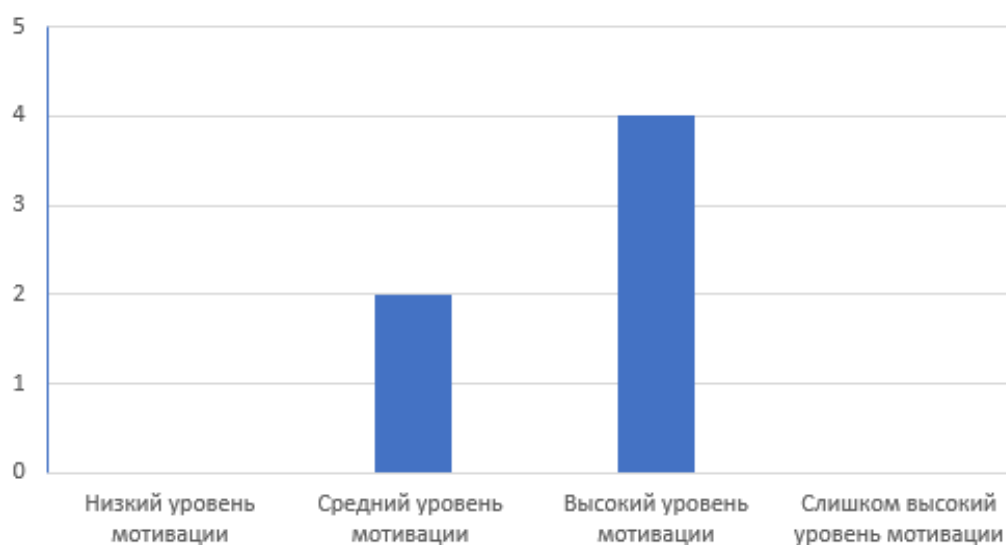
Студенты 2 курса – 1 юноша и 5 девушек в возрасте 19 лет.

Мотивация студентов 2 курса на избежание неудач



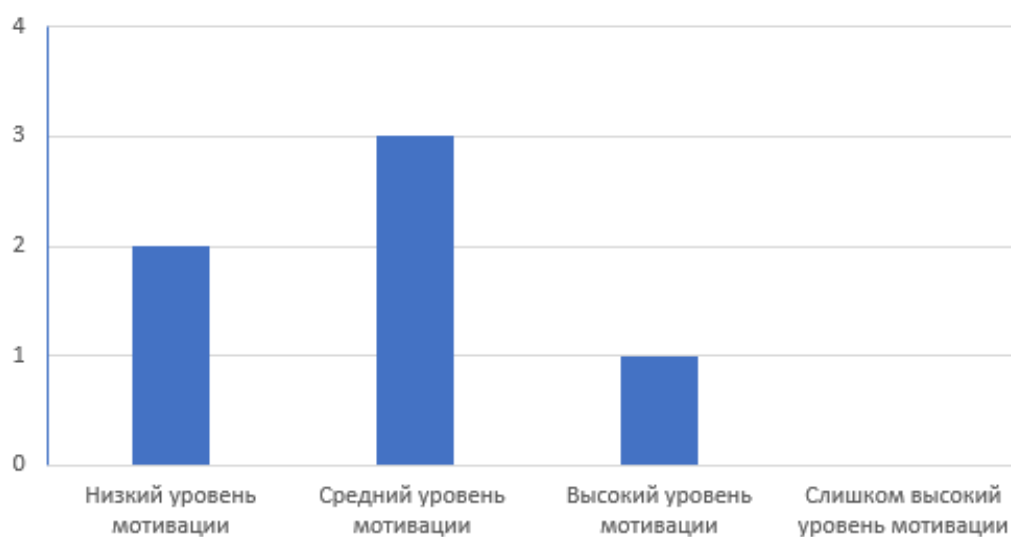
Студенты 3 курса – 5 юношей и 1 девушка в возрасте 20 лет.

Мотивация студентов 3 курса на избежание неудач



Студенты 4 курса – 3 юноши и 3 девушки в возрасте 21 год.

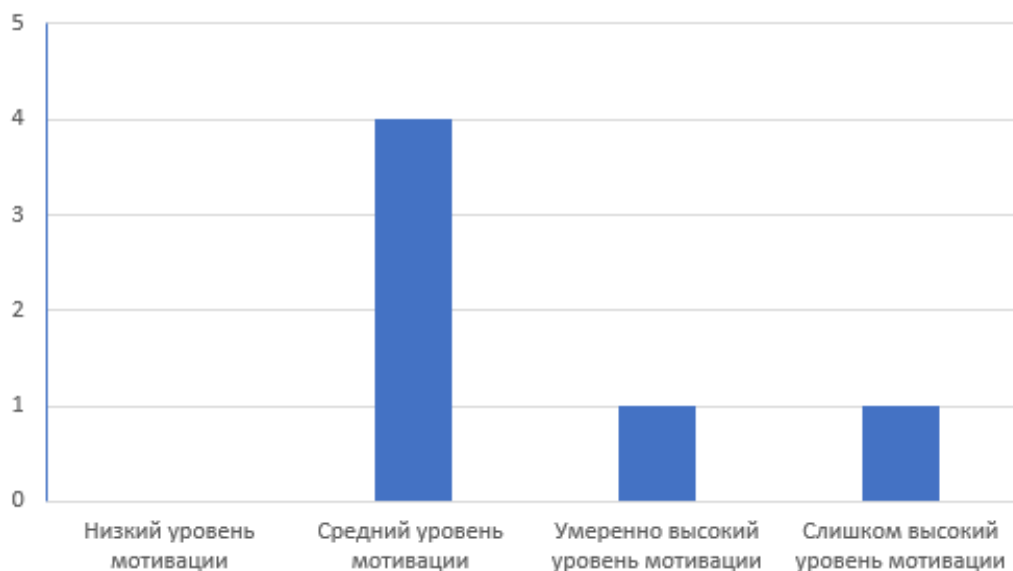
Мотивация студентов 4 курса на избежание неудач



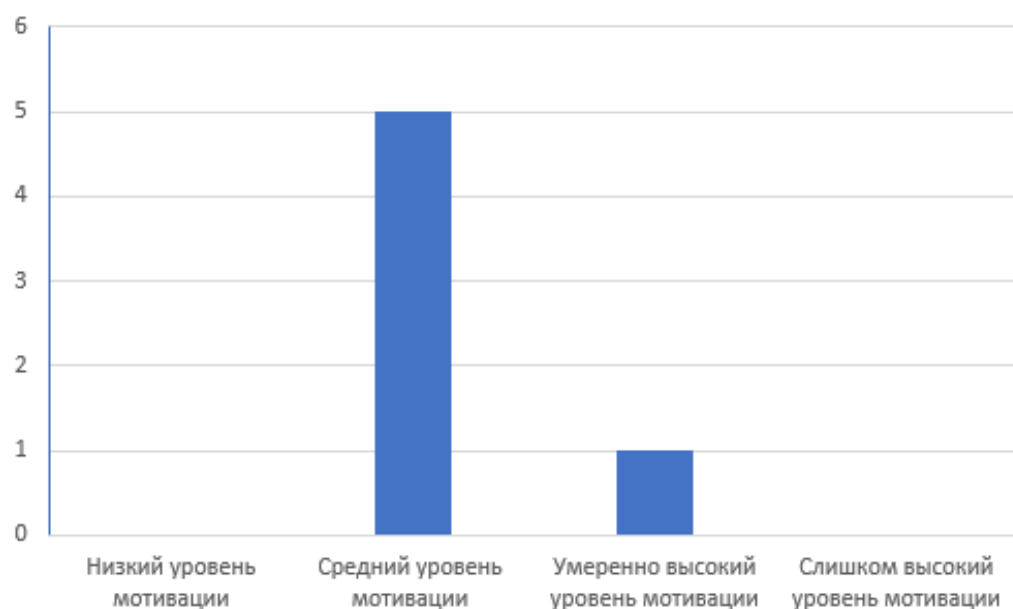
На графиках выше можно проследить, что с каждым годом обучения мотивация на избежание неудач у студентов падает, следовательно, они готовы больше рисковать.

Далее представлены результаты теста на мотивацию к успеху.

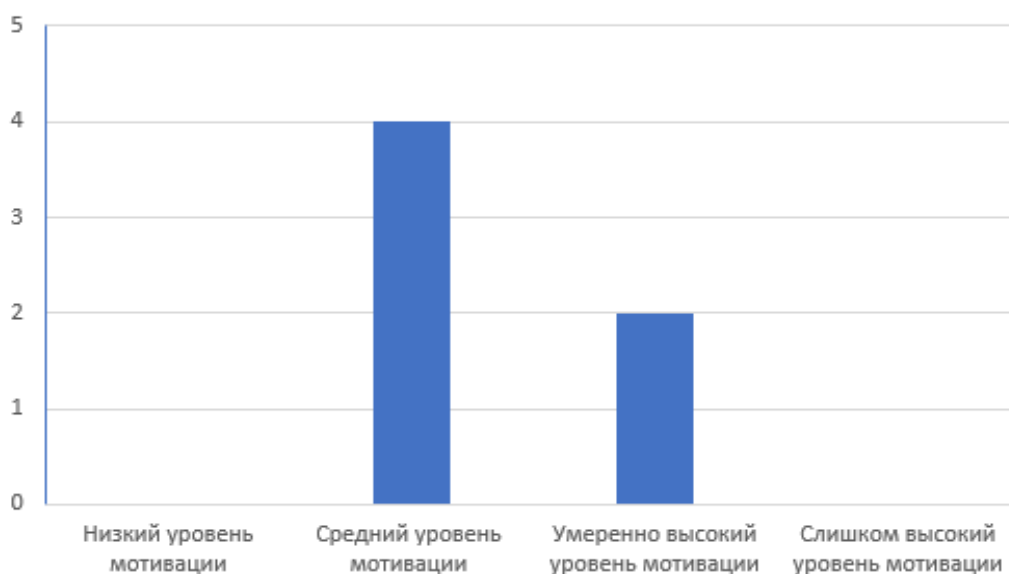
Мотивация студентов 1 курса на успех



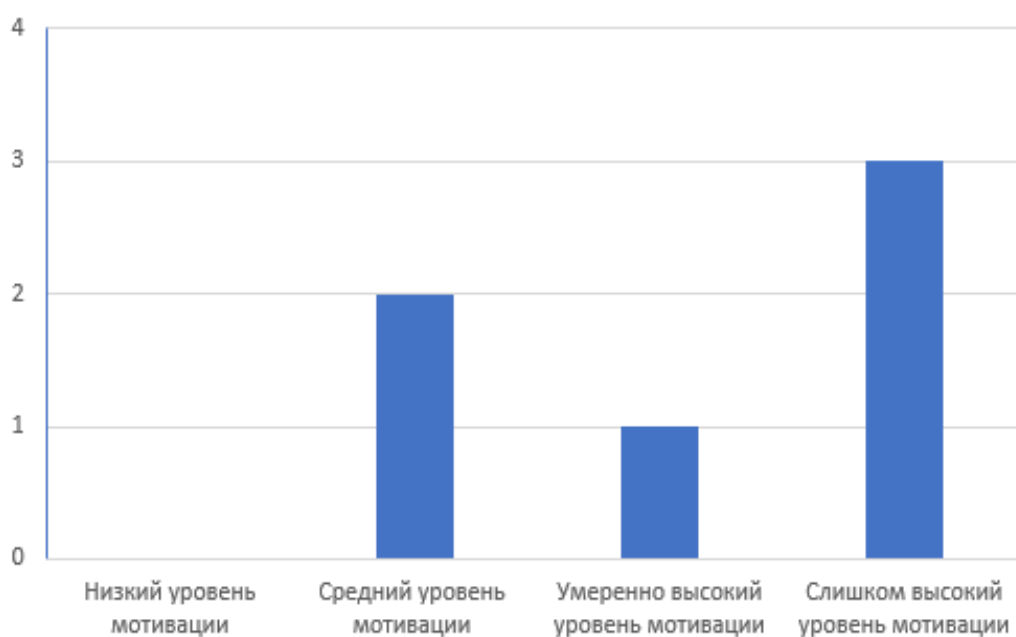
Мотивация студентов 2 курса на успех



Мотивация студентов 3 курса на успех



Мотивация студентов 4 курса на успех



На данных графиках можно наблюдать следующую картину: самые высокие уровни мотивации на успех прослеживаются у 1 и 4 курса, соответственно у студентов 18 лет и 21 года, самая низкая мотивация у студентов 2 курса, у 3 курса она чуть выше. Данный результат можно объяснить следующим образом: после окончания школы у студентов начинается «новая жизнь», появляются новые планы и надежды, затем уже в стенах университета студенты сталкиваются с первыми трудностями,

проходит адаптация, не всегда успешно, затем уже после 2 курса мотивация вновь повышается, а на 4 курсе, когда исследуемые уже на «финишной прямой» к выпуску, у них вновь повышается мотивация на успех в связи с новыми планами и надеждами.

Итак, обобщая выводы по двум методикам можно сказать, что студенты к выпуску из учебного заведения имеют мотивацию на избежание неудач ниже, чем когда они только поступили. Соответственно, готовы больше рисковать. Также получается, что самые заряженные студенты, имеющие высокую мотивацию на успех – студенты 1 и 4 курсов.

Далее представлены исследования по мотивации студентов в зависимости от пола.

Ниже приведено сравнение графиков с результатами теста на мотивацию на избежание неудач.



Мотивация студентов - девушек на избежание неудач



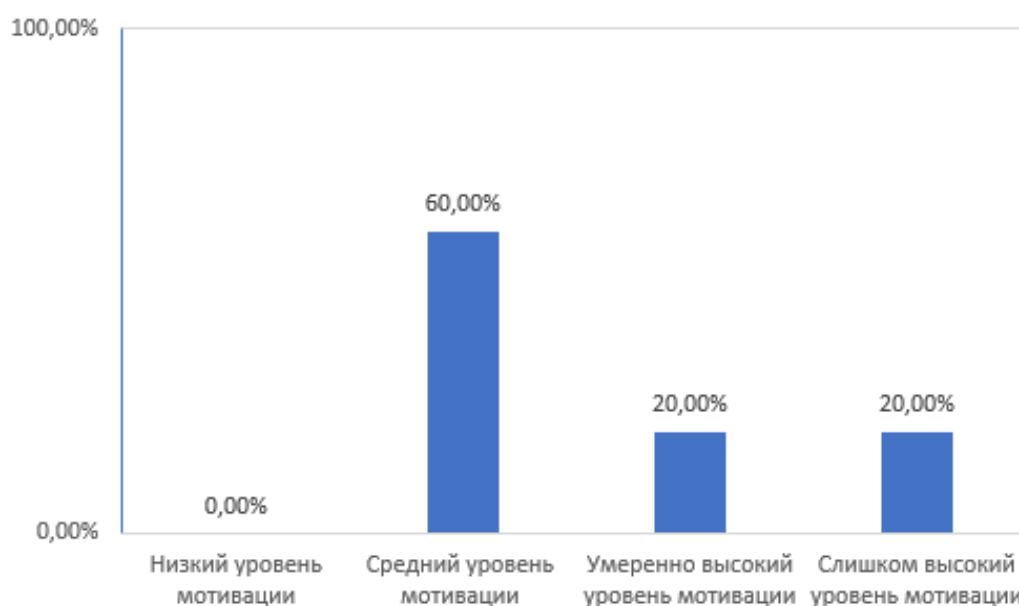
Сравнивая данные графики, можно сделать заключение, что девушки более осторожны, стараются меньше рисковать.

Ниже представлены результаты теста на мотивацию к успеху.

Мотивация студентов - девушек на успех



Мотивация студентов - юношей на успех



На данных графиках можно заметить, что средний уровень мотивации чаще встречается у девушек, а у юношей чаще встречается слишком высокий уровень мотивации.

Обобщая 2 теста можно сделать вывод, что юноши имеют более высокую мотивацию на успех, нежели девушки, которые более осторожны и осмотрительны при достижении своих целей.

Итак, в ходе исследования поставленные задачи были достигнуты, а именно, были получены ответы на поставленные вопросы.

- Самыми мотивированными студентами являются студенты 1 и 4 курсов.
- Мотивация зависит от пола. Например, мотивация на успех более ярко выражена у юношей, в то время как у девушек больше проявляется мотивация на избежание неудач.

Список литературы

1. Кузнецов С. А. Большой толковый словарь русского языка / И. А. Богданова, Л. А. Карпова, Л. М. Л. Лебедева, Н. Р. Либерман. Первое издание: СПб.: Норинт, 1998 – С. 1400

2. URL: <https://psycabi.net/testy/272-metodika-dagnostiki-lichnosti-na-motiva> tsiyu-k-izbeganiyu-neudach-t-elersa-oprosnik-t-elersa-dlya-izucheniya-motiva tsii-izbeganiya-neudach

3. URL: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-dagnostiki-lichnosti-na-motiva> tsiyu-k-uspekhu-t-elersa-oprosnik-t-elersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizh eniya-uspekha

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Захарова В. В., ст. преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Сабируллов А. И. студент гр. ПСбд-21

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме студенческого спорта в высших учебных заведениях. Рассматриваются наиболее острые проблемы на сегодняшний день, а также предлагаются варианты их решения.*

***Ключевые слова:** спорт, студенты, физическая культура, развитие спорта, молодёжь, физическое воспитание.*

Студенты, являясь научным, культурным и оборонным потенциалом страны, как никто другой нуждаются в поддержке и укреплении их здоровья. Вследствие этого у государства появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в учебных заведениях, направленные не только на развитие физических способностей у обучающихся, но на повышение интереса к занятию спортом.

Однако, в реальности дела обстоят не так гладко, как хотелось бы – большая часть университетов была построена в период СССР, а для

занятия многими видами спорта необходим специальный инвентарь, который встречается далеко не во всех учебных заведениях. Особо остро проблема ощущается в регионах – их техническое оснащение находится на низком уровне.

Так же проблемой выступает заинтересованность студентов занятиями спортом. Из-за недостатка мотивации, молодёжь неохотно посещает уроки физической культуры, лишь бы не получить плохую отметку, и всё равно большинство просто числится на факультетах физической культуры, но практически не посещают её. Негативное отношение к урокам физической культуры в вузах в большинстве случаев влечет за собой и отсутствие интереса к спорту.

Чтобы стимулировать рост мотивации занятиями физической культуры, в стенах учебного заведения следует проводить среди студентов постоянные опросы для учёта их мнения, обновлять перечень секций. Одним из видов стимуляции является привлечение соревновательного духа в занятиях физической культуры, где главным является не победа, а участие.

Таким образом, на данный момент имеется ряд проблем, связанных с развитием студенческого спорта, но все они решаемы. Сейчас наблюдается положительная тенденция по увеличению числа студентов, заинтересованных занятиями спорта и поддержанием здорового образа жизни. Ведь реформа спортивной жизни молодёжи, только начинает своё действие, и тренд на здоровый образ жизни, только набирает свои обороты.

Список литературы

- Развитие студенческого спорта в России: [top-technologies.ru] – URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35948>
- Особенности студенческого спорта [spravochnick.ru] – URL: https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/osobennosti_studencheskogo_sporta/

- Студенческий спорт: особенности, организация, развитие [zachnik.ru] – URL: <https://zachnik.ru/blog/studencheskij-sport-osobennosti-organizatsija-razvitie/>

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Захарова В. В., ст. преподаватель

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Терещенкова К. Э., студентка гр. Собд-31

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В этой статье рассматривается единая взаимосвязь занятий спортом и формированием персоны, воздействие спорта в формирование персоны и подобных значимых черт ее нрава, равно как целенаправленность, упорство, общительность и множества иных качеств, требуемых человеку. Кроме того, предоставляется сжатая оценка главным качествам личности и эмоциональным отличительным чертам, приобретаемым из-за регулярных уроков спортом. Рассматривается проблема успешности адаптации спортсмена к постоянным занятиям и соревнованиям.

Ключевые слова: физическая культура, индивидуальные свойства, вид, состязания, соперничество.

Физкультура и физиологическая культура в существовании человека заняли одну из основных зон в воспитании персоны. Физкультура и физиологическая культура формируют высоконравственные значения, мощь свободы, желание передвигаться в будущем.

Спорт сам по себе, как тип деятельности, – хорошее средство обучения индивидуальных свойств. Непосредственно процедура постоянных спортивных тренировок подразумевает развитие не только

конкретных умений и способностей физиологических свойств, но и также психологических свойств, качеств персоны [1].

Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий: целеустремлённость, настойчивость, уверенность, решимость, предприимчивость, независимость, терпение и спокойствие. Однако данные свойства нужны не только спортсмену, но и любому человеку с целью свершения конкретных целей в существовании.

Целеустремлённость – выражение свободы, характеризующееся ясностью целей и вопросов, планомерностью работы и определенных операций, сосредоточенностью операций, идей и эмоций в прямом перемещении к установленной миссии. Человека целеустремлённого отличает способность обращать собственную работу, отталкиваясь от основного, более значимого аргумента. Формируя данное волевое свойство при занятии спортом, студент вуза применяет его и в своей профессиональной подготовке, то есть производит движение к запланированной миссии, которая состоит в получении высококачественного образования согласно избранной профессии.

Роль спортивной деятельности в создании характера заключается в том, что она образует специфические потенциальные основы действий, в которых выражаются индивидуальные характерные черты человека, его желание [2].

Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надёжными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

На развитие психологических особенностей личности спорт проявляет воздействие лишь вследствие присущим ему особенностям. Главными из данных отличительных черт спорта считаются:

- соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;

- максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;

- систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим повседневной жизнедеятельности и бытовые условия.

Физические упражнения и спорт особенно значимы для многостороннего формирования личности в подростковом и юношеском возрасте. Педагогически правильное применение присущей этому периоду физиологической работоспособности способствует развитию сопряженных с нею психологических качеств и последующему формированию эмоциональных отличительных черт личности.

Развитие личности и психических процессов спортсмена ставит своими задачами развитие мотивов, воли, чувств, способностей, характера и других психологических особенностей, а также предстартовое состояние психической устойчивости, надёжности спортсмена.

Спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к развитости личностных качеств спортсмена и располагает большими возможностями для их улучшения.

Для того чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки и на соревнованиях стали устойчивыми, надёжными, они должны сформироваться в систему навыков.

Список литературы

- Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. М.: ФиС, 2008.
- Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М.: АСТ, 2013. – 116 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Зигангиров М. Ф., студент 2 курса

Факультет Инженерная экономика и предпринимательство

КНИТУ-КАИ, Астрономическая 3

Аннотация. Тема статьи заключается в том, что проблема сохранения здоровья занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества, физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, оздоровление.

Одним из главных факторов, определяющим на временном векторе истории человечества статус цивилизации, является здоровье. Оно во все времена считалось основной ценностью людей и фундаментом гармоничного развития человека, как личности. Как говорил Гиппократ, являющийся в свое время знаменитым врачом: «Здоровье является высочайшим богатством человека». «Здоровье является одним из главных благ, которое присуще человеку от рождения» – так отмечал Ф. Бекон. Здоровье определяет экономическое и демографическое развитие и состояние как государств, так и отдельных регионов, здоровье является одной из основных составляющих качества отдельного человека и народа в целом. Именно поэтому по мере развития общества неуклонно возрастает значение сохранения и укрепления здоровья.

Как правило, выделяют 3 вида здоровья – физическое, социальное и психическое. Социальное здоровье также называют нравственным.

Ниже представлены определения к каждому указанному виду здоровья:

- Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если бесперебойно и хорошо работают все органы организма

человека и его системы, то и весь организм в целом функционирует и развивается как положено;

- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе;

- Психическое здоровье организма человека находится в зависимости от развития волевых качеств человека, его степени эмоциональной устойчивости, развития памяти и мышления, от качества и уровня мышления, а также от состояния головного мозга в целом.

Существует несколько факторов, которые при своем взаимодействии достигают результата, который и является основой здоровья человека. К таким факторам относятся: биологический, средовой и социальный. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- влияние образа жизни на здоровье – 50%;
- влияние окружающей среды на здоровье – 20%;
- влияние наследственности на здоровье – 20%;
- влияние уровня медицинской помощи на здоровье – 10%.

В настоящее время условия жизни человека предъявляют ему повышенные и более строгие требования к интеллектуальным возможностям молодежи и, конечно, к здоровью. В условиях научно-технической революции и преобразований в нашей стране социальная значимость человека определяется образованием, профессиональной квалификацией и состоянием здоровья.

Во взаимодействии и взаимосвязи физических и психических сил организма проявляется целостность человеческой личности. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Человек является объектом живой природы. В диалектическом единстве он рассматривается как 2 структуры – социальная и биологическая. Человек, как биологическая подструктура, может иметь 3

состояния: нормальное состояние, когда человек здоров, предболезненное состояние и патологическое состояние, то есть болезненное. Для проявления социального образа жизни и его формирования одним из важных условий является биологическое начало человека. Люди благодаря характеру и силе духа устанавливают олимпийские и мировые рекорды, разрушают и создают, преобразуют и изменяют окружающий мир, создают историю. Поэтому принципы взаимодействия биологических и социальных закономерностей являются социально-биологическим фундаментом физкультуры.

Человек даже в самых трудных жизненных ситуациях может оставаться практически здоровым, так как функции организма обладают необычной устойчивостью. В самой природе людей заложена функциональная устойчивость, и поддерживается она при помощи механизмов саморегуляции организма.

Организм человека является биологической, саморазвивающейся, саморегулирующей, единой и слаженной системой.

В природе существуют 4 признака, которыми оно характеризуется. К ним относятся: рост организма, обмен веществ в организме, раздражимость организма и способность к своему самовоспроизведению.

Вышеперечисленные признаки присущи лишь живым организмам, и человек не исключение.

В организме человека осуществляется непрерывное поддержание на нужном уровне важных для жизнедеятельности факторов.

В жизни людей непрерывно происходит уменьшение мышечных напряжений организма. Этому способствуют многие факторы, например, развитие транспортной системы, расширение сферы бытовых услуг, рост автоматизированного производства, механизации в целом и т.п. Как утверждают медицинские работники, росту заболеваемости среди населения людей способствует гипокinezия, то есть, достаточно низкая активность организма.

Люди от физических нагрузок на организм в современное время практически избавлены. Особенно это относится к городским жителям. В

результате мышечная система организма функционирует не в полную силу.

Воздействие на человека продолжительного постельного режима изучал Федоров Б.М. В этом случае возникают такие проблемы, как пластический обмен в клетках, нарушение в кровообращении, аритмия сердца, нарушение питания и др.

Вышеуказанные изменения в организме человека являются нарушениями.

Скелетная мускулатура организма человека может непроизвольно сокращаться даже при умственной работе.

Распады белков постоянно увеличиваются, если человек ведет пассивный образ жизни, то есть, при довольно низкой двигательной активности в течение продолжительного промежутка времени. Жир накапливается в тканях мышц, и они становятся дряблыми и слабыми. Ухудшается также функция дыхательной системы – дыхание становится более частым и поверхностным.

Физические факторы окружающей внешней среды оказывают на продуктивность умственного труда человека большое влияние. К существенному напряжению физиологических функций организма приводит длительное нахождение в помещении с температурой в 25-27 градусов по Цельсию. При всем этом относительная влажность должна быть в пределах 50-70%, а средняя температура ниже вышеуказанной, то есть в пределах 18-22 градусов по Цельсию.

Гигиенические факторы, факторы природной среды, то есть естественные факторы, и физические упражнения также относятся к средствам физкультуры.

Двигательное действие организма человека, которое выполняется для усовершенствования, приобретения физических навыков, умений и качеств называется физическим упражнением.

Человек совершает многообразные движения. Соответствие сущности физической культуры ее закономерностям является главным признаком физических упражнений.

Во всех системах организма человека и во всех его органах по отдельности возникают изменения при выполнении физических упражнений.

При совершенствовании функций организма, закаливании и укреплении здоровья естественные факторы могут играть ключевую роль. К таким факторам следует отнести: водную среду, воздушную среду, солнечную радиацию и др.

Вышеупомянутые силы для оздоровления организма человека применяются в 2 основных направлениях: как условия занятий, которые сопутствуют основным упражнениям, а также как несопутствующие силы. Одним из основных результатов использования естественных факторов среды в процессе физической культуры является закаливание человека.

Начиная с момента зачатия и до своей смерти, то есть во все периоды своей жизни, происходит развитие организма человека. Оно называется развитием в онтогенезе, либо индивидуальным развитием организма. Существуют 2 периода развития – от момента зачатия до рождения и после рождения.

В жизни человека его индивидуальное развитие осуществляют особенности, которые он получил по наследству при своем рождении.

Развитие физических качеств в разной мере зависит от врожденных особенностей.

Главной формой поведения человека в окружающей среде является его двигательная деятельность. Функциональной двигательной системой регулируется выполнение двигательных движений человека. Такая система состоит из комплексов нейронов, которые находятся в центральной нервной системе человека, в ее различных отделах.

В организме человека различают произвольные движения и движения, управляемые осознанно.

Как следствие, из вышеизложенного – система регуляции движения является системой многоуровневой.

Процесс автоматического поддержания факторов, которые важны в жизни организма человека, находится в основе его жизнедеятельности.

Управляет и регулирует движениями человека центральная нервная система.

Тренировка организма человека совершенствует имеющиеся двигательные навыки и формирует новые, а также наиболее дифференцированно осуществляет двигательные действия человека.

По механизму образования условных рефлексов и формируется двигательный навык.

В жизни человека существуют временные отрезки, когда ему необходимо привыкать к новым условиям своего существования.

Адаптация человека зависит от того, какие появляются новые условия жизнедеятельности. Она проходит тем сложнее, чем данные условия необычнее.

Из многообразия факторов повышения адаптации особое место отводится занятиям физической культурой.

В ходе проделанной работы выполнены все задачи для достижения поставленной цели: рассмотрены понятие «здоровье», его содержание и критерии, организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система, воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека, средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека, физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека, а также двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды и другие моменты.

Из вышеизложенного материала необходимо сделать несколько выводов: охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине; во-вторых, какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего

здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни: закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Формирование и совершенствование различных морфофизиологических функций и организма в целом зависят от их способности к дальнейшему развитию, что имеет во многом генетическую (врожденную) основу и особенно важно для достижения как оптимальных, так и максимальных показателей физической и умственной работоспособности.

Список литературы

- Андрианов В.Р. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. В.Р. Андрианова: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2017. – 376 с.
- Иванова С.Ю. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с.
- Миронов С.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие С.В. Миронов. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2018. – 345 с.
- Батоцыренова Т.Е. (отв. ред.) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции (г. Владимир, 28 ноября – 1 декабря 2018 г.). – Владимир: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2019. – 348 с.
- Вавилин Е.В. (ред.). Сборник научных трудов по материалам II Международного Фестиваля саратовской юридической науки. – Сборник научных трудов по материалам II Международного Фестиваля саратовской юридической науки, Саратов, 20-21 апреля 2017 г. / под ред. Е.В. Вавилина, И.В. Швецовой. – Саратов: Научная книга, 2017. – 1216 с.

- Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи (2017). – XV Международная научно-практическая конференция: сборник научных трудов (Россия, г. Ульяновск, 26 июня 2017 г.). – Ульяновск: УлГТУ, 2017. – 28 с.

РОССИЙСКИЙ СПОРТ В ПОЛИТИЧЕСКОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Кирьянова Л. А., кандидат педагогических наук, доцент

Морозова Л. В., кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Западный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Переверзева И. В., кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается положение российского спорта в свете геополитических событий последнего времени. Сделана попытка анализа воздействия санкционной политики на российский спорт, обозначены проблемы, являющиеся следствием этого. Авторами предлагаются варианты решения, возникших проблем.

Ключевые слова: российский спорт, допинговые скандалы, политические события, СВО РФ на Украине, санкции, изоляция.

Введение. В начале XXI века происходит постепенное повышение не силовых методов влияния на международное спортивное движение отдельных государств. Политические события наступившего года спровоцировали глобальные изменения в мире, вследствие которых Российский спорт стал изгоем на спортивной арене. Остались считанные виды спорта, где российских атлетов готовы допускать на турниры, да и то под нейтральным флагом. Растет число скандалов с массовыми отказами западных соперников выходить и соревноваться с российскими атлетами.

Российских спортсменов и ранее отстраняли от соревнований под надуманными предлогами не имеющих под собой каких-либо оснований. К примеру, Олимпийские игры в Сочи 2014 года имели успех, они вызвали положительные оценки всех стран участниц и спортсменов, которые принимали в них непосредственное участие, защищая честь своих стран. Однако, после возвращения Крыма в состав Российской Федерации, ухудшились отношения со странами Европы и Соединенными Штатами Америки из-за этого разразились допинговые скандалы, начались необоснованные расследования в отношении российских спортсменов.

В 2016-2018 годах ситуация продолжала ухудшаться, российским спортсменам отказали в праве участвовать в Олимпиаде 2016 при это, не назвав конкретной причины. Многие из них не были уличены в нарушении каких-либо правил, но это не поменяло ситуацию. Без фактических аргументов от участия сборная РФ была также отстранена и от Паралимпийских игр. Позднее спортсменам все-таки разрешили участвовать, но только под «нейтральным флагом» и без указания страны. Ричард Макларен, глава Всемирного антидопингового агентства, сделал большой доклад, в котором беспочвенно обвинил многих наших спортсменов в том, что они нарушают правила и принимают допинг. В целом реакция российской и весомой части зарубежной общественности была на стороне наших спортсменов, эта ситуация и последовавшие за ней судебные разбирательства породили огромное количество «мемов», которые высмеивали «непредвзятость» Олимпийского комитета и связанных с ним структур. Все, что происходит в последнее время с нашими спортсменами, все это противоречит идеям и идеалам олимпизма (рисунок 1) [2].

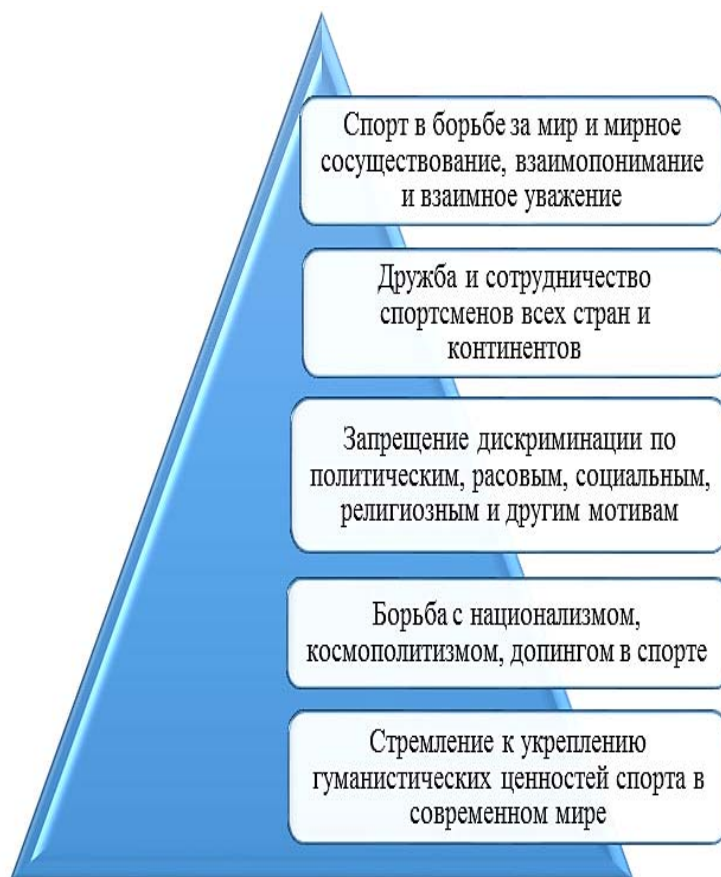


Рис. 1. Идеи и идеалы олимпизма

Цель работы: проанализировать воздействие санкционной политики на российский спорт.

Специальная операция Вооружённых Сил Российской Федерации на Украине, которая началась 24 февраля 2022 года не могла не вызвать реакции со стороны США и «просвещенной» Европы.

Куда же именно нанесли удар наши западные «партнеры», какие именно спортивные дисциплины оказались под ударом? На рисунке 2 представлены виды спорта, наиболее пострадавшие от санкций.

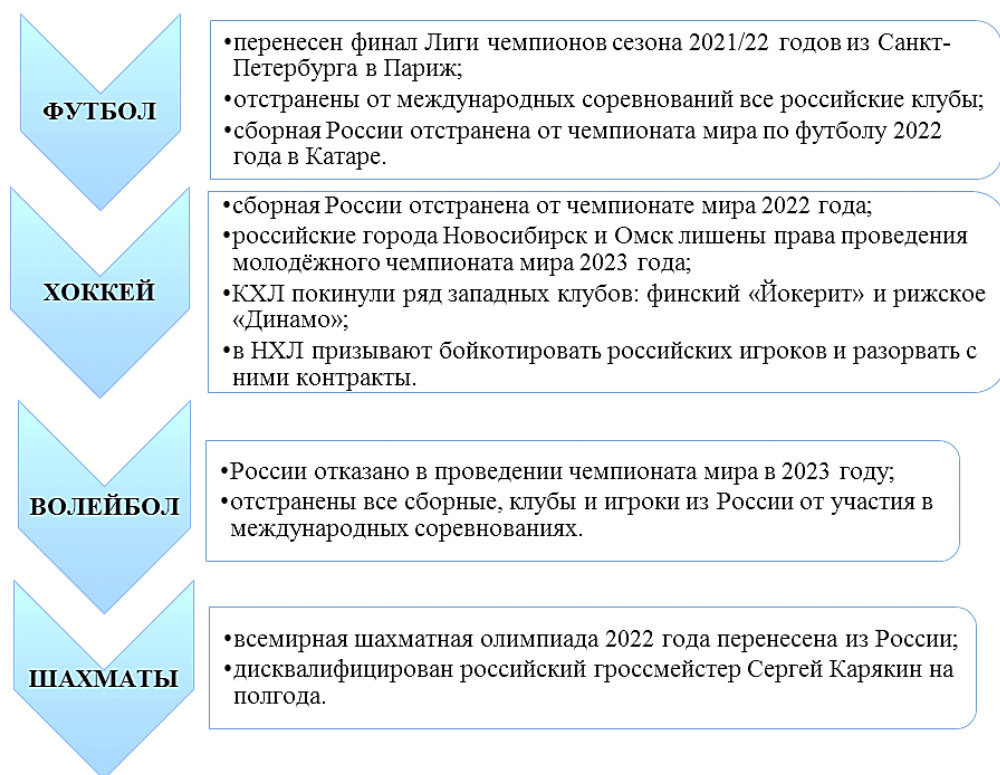


Рис. 2. Виды спорта под санкциями

В автоспорте, велоспорте и теннисе россияне могут продолжить выступления в нейтральном статусе, но в командных турнирах им отказано. Запрещено российским и белорусским гимнастам выступать на международных турнирах, так же, как и фигуристам. А европейская федерация гандбола отстранила Россию и Беларусь от участия в турнирах под эгидой организации, так же, как и совет Международного союза конькобежцев. Отстраняя российских спортсменов, проигрывает, в большей степени, сам мировой спорт, отсутствует здоровая конкуренция, и нарушаются принципы состязательности.

Спорт и все, что с ним связано, должно актуализировать взаимодействие между государствами [1, с. 153], но Россию показательно отсекают от всех направлений мировых связей: в спорте, в экономике, даже в культуре! И мы наблюдаем со стороны спортивных руководителей Европы и США по отношению к России «неспортивное поведение». И нет никаких причин, на которые нужно уповать, и надеяться, что МОК и федерации по видам спорта в ближайшее время признают, что отстранение спортсменов и сборных нашей страны было ошибочным и

необоснованным решением. Поэтому важно не ждать, когда соблаговолят «вершители» мира восстановить Россию в правах, необходимо создавать свою систему внутренних и внешних соревнований, и заниматься перестройкой нашего спорта надо уже сейчас.

Изоляция от внешних соревнований и внешних рынков – действительно ли деградация для спорта? Представим, что Россия закрыта надолго от участия в международных соревнованиях и у нее есть единственная возможность соревноваться внутри страны, и приглашать на свои площадки внешних гостей дружественных стран. В сложившихся условиях становится понятным то, что сохранить высочайший уровень будет очень сложно, даже если государство будет щедро «раздавать» преференции и льготы за высокие места. Все прекрасно понимают, чтобы выиграть самое большое спортивное соревнование в мире – Олимпиаду, нужно побеждать равных или даже превышающих тебя по уровню соперников и показывать наилучший результат на разных международных состязаниях. А когда ты ограничен в международных соревнованиях и нет конкуренции извне, то мотивация постепенно угасает. Конкуренция только между своими, как в узком, так и в широком смысле этого слова, постепенно убивает сопернический дух, желание забраться, как выше на пьедестал, а именно оно является основой «большого» спорта. Любая изоляция или обособленность не способствует прогрессу, а наоборот может привести к стагнации. Получается, что даже при самом позитивном варианте развития событий, если не деградация, то снижение уровня подготовки и мотивации спортсменов более чем реально, а за ними и упадок профессионального спорта в целом.

Степень же упадка, будет зависеть, только от старания людей «мира спорта» и поддержки его развития со стороны государства, то будут организованы и межнациональные соревнования ограниченного охвата, это поможет, поскольку по целому ряду спортивных дисциплин будет достаточно соперничества с китайскими спортсменами, будут выделяться бюджетные средства и преференции, и льготы для компаний, которые занимаются развитием и производством фармакологии, а также

необходимого инвентаря, технических средств и их комплектующих. Специальная операция Российских Войск на Украине стала своеобразной точкой в многолетнем и целенаправленном «выдавливании» России из некоторых сфер международной жизни, спорт не стал исключением. Спорт, хоть и должен быть не политизированным, однако всегда являлся таковым, на протяжении всей своей истории.

Ситуация для Российского спорта складывается плачевная, но выходы из неё есть. По мнению авторов, лучшим выходом будет восстановление старых советских традиций массовости спорта в жизни людей, увеличения финансирования существующих спортивных школ, грамотная пиар кампания спорта – как способа перехода из одного социального слоя в другой и просто продления жизни. Всё это требует дополнительного осмысления, проработки и финансирования, но это вполне реальный выход.

В заключении хотелось бы сказать, о том, что надежда умирает последней, конкретно надежда на то, что мировые спортивные организации будут на практике реализовывать тезис «спорт вне политики» и будут обеспечивать честную конкуренцию всех спортсменов.

Для отечественного спорта это новый вызов, и самое главное не опускать руки в такой непростой ситуации.

Список литературы

- Кирьянова, Л. А. Мир спорта в условиях пандемии / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12. – № 2(49). – С. 153-159. – EDN WBCNBN.

- Кубертен П. де. Ода спорту / П. де Кубертен. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

- [Электронный ресурс]. URL: https://booksafe.net/download/kuberten_per-oda_sportu-39717.fb2.zip (дата обращения: 11.05.2022).

КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ – ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**Переверзева И. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание»**

**Чернышева А. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание»**

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. Основной целью подготовки высококомпетентного специалиста должно быть формирование у него профессиональных ориентаций, нужно учить учиться, надо быть грамотным специалистом, человеком компетентным в своей сфере деятельности. К сожалению, данная осмысленная и продуманная, признанная важной и необходимой идея не реализована в требуемой мере. Любые педагогические идеи, инновации и реформы могут воплотиться в жизнь только через их принятие педагогами-практиками, через некоторые изменения профессионального сознания и поведения людей. Эффективность работы каждого педагога и вуза в целом, должна оцениваться, главным образом, по тому, готовят ли они будущих специалистов к самостоятельной творческой деятельности, к постановке и решению новых задач, или направленность их деятельности обращена во вчерашний день. Образовательный процесс в вузе будет эффективнее, если качество подготовки преподавателей будет выше. Повышение качества образовательного процесса тесно связано с формированием педагогических способностей у преподавателей по физическому воспитанию.

Ключевые слова: подготовка высококвалифицированных специалистов в вузе, роль педагога-новатора, инновационная деятельность педагогов по физическому воспитанию, направления

деятельности преподавателя по физическому воспитанию, требования к деятельности преподавателей по физическому воспитанию, условия необходимые для развития творческих способностей преподавателя по физическому воспитанию.

Подготовить студента к будущей профессиональной деятельности – значит организовать соответствующим образом его учебу в вузе, заложить элементы будущей деятельности специалиста в учебный процесс различных кафедр вуза, учесть его психологическую предрасположенность к тому или иному процессу мышления и творчества, управляемому волей, эмоциями, стремлением. Каким же должен быть учебный процесс в вузе, чтобы он не являлся «каторгой» для обучающегося и вместе с тем «наградил» его великолепными способностями к созиданию, творчеству [2, 3, 4, 7, 8]?

Цель организации учебного процесса в вузе определена и не подлежит сомнению – подготовка высокообразованного специалиста, способного выполнять свои функции четко и грамотно, проявляя при этом способности к творчеству, саморазвитию, способного в короткий срок адаптироваться к изменяющейся ситуации в научно-техническом прогрессе. Главной целью подготовки высококомпетентного специалиста должно быть формирование у него профессиональных ориентаций, нужно учить учиться. Для этого, акцент должен быть перенесен с заучивания и запоминания на развитие творчества, самостоятельности, при этом, безусловно, следует осознавать определенную меру. В итоге – надо быть грамотным специалистом, человеком компетентным в своей сфере деятельности. Но почему же данная осмысленная и продуманная, признанная важной и необходимой идея не реализована в требуемой мере? Ответ прост – любые педагогические идеи, инновации и реформы могут воплотиться в жизнь только через их принятие педагогами-практиками, через некоторые изменения профессионального сознания и поведения людей [13].

В настоящее время в обществе и в системе образования сформировался устойчивый и долговременный социальный запрос на личность, на яркие педагогические индивидуальности, на преподавателя свободного и инновационно мыслящего, раскованного и творческого, самобытного и инициативного. Функции педагога, в этих условиях, не могут ограничиваться лишь передачей определенной суммы знаний и навыков, ему необходимо содействовать формированию генеративных, порождающих структур мышления и поведения будущих специалистов [1]. Если понимать образование как процесс, направленный на расширение возможностей компетентного выбора личностью стиля профессиональной деятельности, выбора пути на самообразование, то педагог, при таком понимании процесса образования, превращается в организатора соответствующего образа жизни. С таких позиций главной профессиональной задачей педагога становится поиск путей, способов, посредством которых возможно, по определению американского психолога А. Маслоу, помочь человеку стать тем, кем он способен стать. Эффективность работы каждого педагога и вуза в целом, должна оцениваться, главным образом, по тому, готовят ли они будущих специалистов к самостоятельной творческой деятельности, к постановке и решению новых задач, или направленность их деятельности обращена во вчерашний день [11, 12].

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что работа по эффективной подготовке к будущей профессии студентов начинается с создания необходимых для этого условий. Общеизвестно, что образовательный процесс в вузе будет эффективнее, если качество подготовки преподавателей будет выше. Повышение качества образовательного процесса тесно связано с формированием педагогических способностей у преподавателей по физическому воспитанию.

Существует перечень профессиональных функций, набор существенных проблем или задач, которые приходится решать специалисту физической культуры в его повседневной деятельности.

Составим так называемый «реперный» перечень направлений деятельности преподавателя по физическому воспитанию: проведение учебных занятий по физической культуре; участие в планировании мероприятий по физической культуре, ремонт и содержание в порядке учебно-материальной базы по спорту; обучение и воспитание студентов в процессе физической культуры с использованием инноваций в деятельности; работа с руководящими документами; организация спортивной работы в вузе и подразделениях; выполнение поручений руководства вуза, заведующего кафедрой физического воспитания.

Помимо перечня профессиональных функций для создания модели деятельности преподавателя по физической культуре необходимо определить требования к уровню его профессиональной подготовленности, условия, в которых протекает деятельность преподавателя, психофизиологические качества, необходимые в его практической деятельности. На базе модели деятельности специалиста по физической культуре вуза разрабатывается модель по профессиональному развитию, которая содержит: основные направления подготовки и перечень требований к ним; бюджет учебного времени и его распределение; обоснование дидактической системы обучения; наиболее рациональные методики обучения, прогнозирование поведения преподавателя. Эффективность профессиональной деятельности педагога по физическому воспитанию зависит от стиля работы, способности реализовать себя в работе со студентами. В стиле деятельности педагогов физического воспитания выделяются такие компоненты: *мотивационно-целевой* (интересы, мотивы, цели, жизненные планы, идеалы); *коммуникативный* (подражание, общение, взаимодействие, авторитет, мастерство, образец); *операционный* (навыки, умения, привычки, опыт профессиональной деятельности). Наше исследование позволило дополнить такими компонентами, как: *креативный* (эвристический) – способность к инновациям, умение наиболее целесообразно проявить себя в работе с обучаемым; *рефлексивный* (видение себя, свое поведение, деятельность). Рассматриваемые компоненты проявляются в стиле

инновационной педагогической деятельности, наполняют ее неповторимостью, своеобразием индивидуальности и педагогического творчества.

Таким образом, профессиональное развитие преподавателей по физическому воспитанию в вузе должно включать мероприятия по психолого-педагогической подготовке педагогов; обучению их новым педагогическим технологиям, методам и методикам; формированию и развитию оригинальной педагогической техники; созданию творческого самочувствия; самоактивизации; саморегуляции, самоконтролю; овладению культурой речи; развитию искусства воздействия на студентов и взаимодействия с ними; побуждению к критическому самоанализу поведения, общения и педагогической деятельности.

Без чего невозможно формирование творческих педагогических способностей преподавателя? Первейшим условием создания обстановки, способствующей развитию творчества (причем ничем не компенсируемым), является обеспечение свободного времени преподавателя. Нарушение этой объективной закономерности, делает бесполезной, какую бы то ни было управленческую деятельность по развитию творческих способностей преподавателя, поскольку при отсутствии свободного времени, уставший, измотанный и раздраженный преподаватель, вряд ли может быть способен на творческие действия. Проблематично рассуждать о перспективах творческого стиля деятельности преподавателя, без соответствующей материальной обеспеченности. Речь идет об укомплектованности учебно-методических кабинетов соответствующей методической литературой, периодическими изданиями [5, 6, 9]. Не менее важны для развития творчества и морально-психологические условия в коллективе кафедры – отсутствие конфликтов, склок и преобладание духа сотрудничества, единства в достижении коллективных целей. Создание благоприятных морально-психологических условий для творчества преподавателя, предполагает умение руководителя увидеть в каждом педагоге его творческую жилку, поддержать и развить полезные инициативы, предвидеть возможные конфликты в коллективе и

предотвратить их [10]. Развитие творческих способностей преподавателей не должно быть стихийным, оно должно быть спланировано, осознано всем педагогическим коллективом кафедры, конкретизировано в реальных целевых установках с четко определенными путями, способами их реализации. Усилить творческий потенциал преподавателя способна грамотная система стимулирования его высокоэффективного труда. Выполнение данных условий, позволит с полным основанием рассчитывать на то, что преподавательский коллектив сможет справиться с задачей повышения качества и моделирования творческой педагогической деятельности в учебном процессе вуза.

Преподавателям со средним и, особенно, выше среднего уровнями профессионализма присуще желание осуществлять рефлексию педагогического опыта. Рефлексию, без применения которой невозможно учиться и учить других, в том числе в сфере физической культуры и спорта, способствующую профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, стремлению эффективно противостоять профессиональной деформации и инволюции. Рефлективное сознание и самосознание педагога наиболее полно и целостно проявляется и развивается в ситуациях моделирования профессионально значимой деятельности, анализа и решения педагогических задач, совместной творческой деятельности, направленной на преобразование педагогической реальности и собственных установок и ориентаций. Рефлективная организация совместной деятельности – важный фактор формирования организационной культуры кафедры. Использование рефлексивных средств в управлении оказалось настолько действенным, что появилась возможность выделить новую функцию самой организационной культуры, наиболее соответствующую именно отечественным условиям, которые характеризуются наличием многих трудностей в деятельности бюджетной организации. За рубежом организационная культура трактуется как механизм, выполняющий в основном продуктивную, генеративную функцию, как дополнительное средство повышения эффективности деятельности организации. Эта функция становится особенно выраженной

в тех случаях, когда все иные (или многие) средства – экономические, социальные и др. – уже исчерпаны, когда они уже использованы на практике. В наших же условиях, особенно для бюджетных организаций, когда даже не приходится говорить о такой ситуации их «полного обеспечения» всеми условиями и ресурсами нормального функционирования, организационная культура вынуждена выполнять (и, что самое интересное, выполняет!) иную, компенсаторную функцию. При этом она выступает уже не как дополнительное средство повышения эффективности, а как вынужденный механизм сопротивления или даже простого выживания кафедры в неблагоприятных социально-экономических условиях.

Список литературы

- Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни/ К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991, – 299 с.
- Аكوпова, М.А. Высшее профессиональное образование в России: проблемы и перспективы/ М.А. Аكوпова// Вопросы методики преподавания в вузе.– Вып.5. – СПб.: СПбГПУ, 2003. – С. 3-7.
- Батаршев, А.В. Психология профессионального становления учащейся молодежи: Учебное пособие/ А.В. Батаршев. – М.: Академия, 2007. –208с.
- Булаев, Н.И. Будущее России создается в школьных классах и аудиториях вузов / Н.И. Булаев // Высшее образование сегодня. – 2007. – № 8 – С. 2-6.
- Булынин, А.М. Эволюция ценностей высшего педагогического образования: историко-теоретический аспект: Автореф. дис... докт. пед. наук/ А.М. Булынин. – М., 1998. – 56 с.
- Бурцева, Г.А. Формирование образа «Я» как условие профессионально-педагогической подготовки студентов/ Г.А. Бурцева//Личность в современном мире (социально-психологические проблемы): Материалы междунар. конф. – Курган: КГУ, 2001. – С. 202-204.

- Виленский, В.Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: Учеб. пособие/ В.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 192 с.
- Воробьев, Г.А. Структуризация содержания обучения/ Г.А. Воробьев, В.Н. Малыш// Высшее образование сегодня. – 2007. – №5. – С. 14.
- Гриф, М.Р. Проблемы общекультурного развития студентов/ М.Р. Гриф// Высшее образование сегодня.- 2007.-№4.- С.72
- Деркач, А.А. Акмеологические основы психологической и профессиональной зрелости/ А.А. Деркач, Л.А. Орбан. – М., 1995. – 75 с.
- Монастырская, Т.И. Требования к академическому образованию со стороны делового сообщества/ Т.И. Монастырская, Х.Вайс // Высшее образование сегодня. – 2008. – №1. – С. 16.
- Проходимова, Е.М. Совершенствование воспитательной системы как условие развития личности специалиста/ Е.М Проходимова// Сб. мат.-лов междунар. науч.-практ. конф.: Проблемы взаимодействия МВД и МЧС России в сфере обеспечения безопасности дорожного движения. – СПб.: СПбИГПУ МЧС, 2006. – С. 52-54.
- Пряжников, Н.С. Мотивация трудовой деятельности: Учебное пособие/ Н.С. Пряжников. – М.: Академия, 2007. – 368 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Репина Н. А., ст. преподаватель

Жданов В. А., ст. преподаватель

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Петрук Д. А., студент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Аннотация. В данной статье проанализированы вопросы эффективности использования оздоровительных технологий в физическом воспитании студенческой молодежи. Поставлены цели разработки физкультурно-оздоровительных технологий, а также их содержание. Сформулированы предложения по эффективности применения этих технологий в образовательном процессе вуза.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, студенческий спорт, физическое воспитание студентов вуза.

Ухудшение физической подготовленности студенческой молодежи свидетельствует о несоответствии организации процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях нынешним требованиям. По этой причине оздоровительные технологии физического воспитания занимают значительное место среди средств снабжения удачной учебной деятельности. Задачи сохранения и укрепления здоровья студентов являются приоритетными в современном образовании, решение которых возложено на физкультурно-оздоровительную деятельность.

Проблемы организации занятий физической культурой студентов и формирования здорового образа их жизни сегодня анализируются в существенном числе исследований. Анализ этих работ изображает, что большинство авторов подходят к выводу о том, что к достижению цели формирования физических качеств и упрочения здоровья надобно привнести структурные модификации в процесс физического воспитания студенческой молодежи [1, с. 15].

Физическая культура и технологии укрепления здоровья – это способ осуществления мероприятий, устремленных на достижение и поддержание физического благополучия, уменьшение риска формирования заболеваний посредством занятий физической культурой и укреплением здоровья. К таким технологиям причисляются главные правила применения специальных знаний и умений, а также способы организации и реализации конкретных действий, надобных для проведения спортивно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные технологии, как правило, разрабатываются специалистами с учетом достижений медицины. Все без исключения физкультурно-оздоровительные технологии содержат в себе не только выполнение физкультурно-оздоровительных мероприятий, но и установление состояния здоровья, обследование физической подготовленности. С помощью серии контрольных тестов совершается оценка уровня физического и функционального состояния студентов. Это указывает на то, что физическая подготовленность студентов различна. Каждый отдельный студент имеет разнообразный уровень общей физической и функциональной подготовленности. Поэтому в учебную группу, как правило, определяются задания средней сложности [2, с. 260].

В результате требуются качественные модификации в организации и методах проведения обучения для ликвидации завязавшихся проблем.

Одним из решений организационных проблем является введение в учебный процесс нынешних физкультурно-оздоровительных технологий. Помимо традиционно применяемых средств – разнообразных видов бега, ходьбы, плавания, игр – часто употребляются комплексы аэробных упражнений и фитнес-программ. Не только перечень потребных физических упражнений и особенности их выполнения на групповых занятиях и самостоятельно, но и объем и интенсивность выполнения в зависимости от состояния тренированности организма устанавливаются содержание физкультурно-оздоровительных технологий [3].

Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий включает в себя не только организацию двигательной активности студентов при занятиях физической культурой, но и массово-спортивные мероприятия, в том числе соревнования по многообразным упражнениям, обладающими высокой эмоциональной окраской и содействующим снятию интеллектуального напряжения студентов [1, с. 20].

Исследование главных проблем проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях позволило сформировать общие требования к организационно-методическим позициям физкультурно-оздоровительных технологий.

- На первом занятии проводится оценка уровня развития некоторых физических характеристик и общей физической подготовленности. На втором занятии обучающиеся осваивают самые простые упражнения, которые будут применяться в ходе будущих комплексных тренировок.

- Для каждого студента содержание физической подготовки должно обуславливаться с учетом персонального подбора упражнений из специально разработанного перечня упражнений для двигательной активности.

- В рамках любой технологии оздоровления и физической культуры частота самостоятельных занятий физической культурой должна быть не менее 4 раз в неделю.

- Студенты перед началом деятельности, соединенной с организацией и введением физкультурно-оздоровительных технологий, должны изучить основной объем теоретических знаний и практических навыков самостоятельного выполнения упражнений из арсенала оздоровительно-физкультурных технологий, а также умение самостоятельно проверять свое физическое состояние.

- Мониторинг уровня физического созревания, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов.

- Исполнение через выработку индивидуальных домашних заданий, дифференцированных с учетом уровня функциональной подготовленности студентов, управление процессом самоподготовки, реализуемых в рамках любой физкультурно-оздоровительной технологии.

- Систематическое проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, в том числе соревнований. Управление спортивно-массовой работой должно реализовываться через организацию мотивационных установок и стимулов, которые стимулируют студентов на участие в массовых соревнованиях [3].

Регулярная организация мероприятий, направленных на знакомство с понятием здорового образа жизни, обязана мотивировать молодежь на пересмотр своего образа жизни и ликвидацию влияния на организм

неблагоприятных факторов, таких как: курение, употребление алкоголя, наркотиков, перегрузки в рабочем процессе [2, с. 261].

Залогом успеха человека является гармония интеллектуального и физического развития. В век научно-технического прогресса не следует забывать, насколько вредной для здоровья может быть внешняя среда. Каждый человек должен стараться каждый день укреплять и следить за своим здоровьем, и этому содействует физическая культура.

Для студентов ведущей деятельностью является учебная, т.к. им нужно обрести высшее образование, чтобы стать высококвалифицированными специалистами. Тем не менее, не секрет, что собственно физическое развитие человека организует условия для полноценной интеллектуальной работы.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, сформированный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудолюбивый, закаливающий себя от негативного воздействия окружающей среды, разрешающий до глубокой старости оставаться здоровым.

Список литературы

- Гармаев Ц.К. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Ц. К. Гармаев, Д. Н. Платонов. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 136 с.
- Чекан Е. А. Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры / Е. А. Чекан, Г. В. Ханевская // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 8 апреля 2020 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2020. – С. 260-263.
- Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Витько С.Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Репина Н. А., ст. преподаватель

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Жданов В. А., ст. преподаватель

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Петрук Д. А., студент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Аннотация. Статья посвящена проблемам и перспективам формирования студенческого спорта в системе работы организаций высшего профессионального образования. Студенческая молодежь как культурный, научный и военный потенциал страны, как генофонд нации жизненно нуждается в государственной помощи для сохранения и упрочения здоровья. В статье анализируется состояние развития студенческого спорта в российских вузах на нынешнем этапе, обнаруживаются важнейшие проблемы и области для их улучшения. Выявлено, что развитие студенческого спорта в России снабжается действенным функционированием государственных, общественных и предпринимательских организационно-распорядительных структур, занимающихся продвижением спортивных идей среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, физическая культура, молодежная политика, здоровый образ жизни, здоровье, развитие студенческого спорта.

Процесс формирования личности молодежи происходит в студенческом возрасте, что придает спорту как социальному явлению

дополнительную значимость. Он способствует гармоничному развитию человека как личности.

Система физкультурно-спортивного воспитания студентов ВУЗов находится в процессе модернизации. Весь этот процесс пока находится в активной стадии, так как анализ уровня реализации студенческого физкультурного движения и его характеристик убеждает в необходимости дальнейшего реформирования этой системы.

Студенческий спорт – сложный и многогранный процесс. Соответственно явление студенческого спорта сложное. Опираясь на анализ теоретической литературы, можно сказать, что в современной науке данное явление анализируется с различных сторон познания.

Современный период становления студенческого спортивного движения в России характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и на стимулирование их интереса к физическому воспитанию, культуре и спорта, формирования ценностей здорового образа жизни, реализации задач по профилактике социально-негативных явлений среди молодежи [3].

Тем не менее, нельзя игнорировать наличие объективных проблем, не позволяющих в настоящее время студенческому спортивному движению стать основой формирования здорового образа жизни молодежи и развития российского спорта:

- несовершенство нормативно-правовой базы развития студенческой молодежи в спорте, в том числе в вопросах его регулярного бюджетного финансирования, состояния и деятельности спортивных секций;
- неопределенность статуса РССС в системе взаимоотношений с федеральными органами исполнительной власти в сфере образования и спорта, отсутствие четкой регламентации проявляемых связей;
- отсутствие назначенных полномочий РССС в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», хотя РССС является темой физической культуры и спорта в Российской Федерации.

- отсутствие нормативно-финансового механизма совершенствования процесса физической культуры и спорта в системе Минобрнауки России;
- отсутствие в Минобрнауки России специализированного структурного подразделения, который отвечает за физическое развитие в образовательных учреждениях;
- слабая мотивация администрации вуза в развитии студенческого спорта, деятельности спортивных секций и участии студентов в соревнованиях;
- плохой инвентарь и оборудование для занятий спортом и физической культурой в учреждениях высшего профессионального образования. В подавляющем большинстве вузов материально-техническая база не соответствует современным требованиям и стандартам аккредитации;
- малая заинтересованность и ответственность большинства общероссийских спортивных федераций в формировании студенческого спорта;
- отсутствует четкий регламент присвоения спортивных званий по результатам всероссийских соревнований среди студентов. В ЕВСК нет студенческих олимпиад;
- отсутствие юридического статуса студенческих команд, что формирует существенные трудности для ВУЗов по направлению студентов для участия в российских и международных студенческих спортивных соревнованиях [1, с. 79].

Одной из важнейших проблем студенческого спорта в России является отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Организация спортивной подготовки студентов в условиях вузов научно не разработана и не систематизирована.

Показано, что обучение в вузе для многих студентов является относительно сложным периодом, так как наука в высших учебных заведениях развивается с необычайной скоростью, а успешная учеба требует значительных умственных и физических усилий. Поэтому для студента спорт может стать единственным источником отдыха во время

занятий в вузе. Также следует отметить, что развитие спорта в высших учебных заведениях является основным инструментом формирования у студентов ряда необходимых компетенций и навыков, способствующих их стремлению вести здоровый образ жизни. Следует отметить, что период обучения будущих специалистов в вузе практически совпадает с периодом достижения высших спортивных результатов в избранном виде спорта.

Для построения результативно работающей системы студенческого спорта в РФ необходимо:

- основать единую систему организации и управления студенческим спортом в Российской Федерации;
- обусловить правовой статус студенческих отрядов;
- ввести критерий, который определяет действенность организации культурно-массовой и спортивной работы, в перечень аккредитационных показателей оценки деятельности высшего учебного заведения;
- обусловить принципы и меры государственной поддержки студенческого спорта, его статуса и места в физкультурно-спортивном движении;
- укрепить спортивную материально-техническую базу вузов;
- разрешить проблему контроля физической подготовленности студентов;
- сформировать системы информационной поддержки студенческого спорта;
- выработать сферы международного сотрудничества за счет усиления роли России в деятельности Международной федерации студенческого спорта и Европейской федерации студенческого спорта [2, с. 9-10].

Развитие студенческого спорта должно стать одним из приоритетов в деятельности государства, поскольку высокие спортивные достижения студентов-спортсменов на международном уровне способствуют укреплению политического имиджа страны и являются показателем ее экономического потенциала.

Список литературы

- Кушнаренко Е.А. Физическая культура и спорт: основные проблемы и перспективы развития отрасли в России // Дни студенческой науки: сборник статей V Междунар. студн. конф. (Казань, 15 апр. 2022 г.) / редкол.: Е.А. Астраханцева [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 79-81.
- Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8 ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – 356 с.
- Блог о студенческом спорте. Проблемы развития студенческого спорта в России. [Электронный ресурс] URL: <https://studsportclubs.ru/problemy-studencheskogo-sporta-v-rossii/html>.

ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА РЕЖИМ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

**Рыжкина Л. А., канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания
УлГТУ**

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Садыкова Ландыш Эрековна, студентка гр. СОБд-21 УлГТУ

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. Данная статья посвящена влиянию самоизоляции на физическую активность студентов и их режим дня. Приведены статистические данные о двигательной активности людей во время изоляции и карантинных мер в 2020 году. Сделаны выводы о значимости и необходимости поддержания высокой двигательной активности как в период самоизоляции, так и в обычное время.

Ключевые слова: самоизоляция, двигательная активность, режим дня, дистанционное обучение, коронавирусная инфекция COVID-19, влияние самоизоляции, физическая культура и спорт.

В 2020 году всему миру пришлось столкнуться с новой инфекцией COVID-19, вызванной коронавирусом SARS-CoV-2. Малоизученный вирус и высокая смертность от него привели к неизгладимым последствиям. Чтобы снизить процент заболеваемости, в Российской Федерации был введен режим карантина и самоизоляции. Самоизоляция – комплекс ограничительных мер по самостоятельной изоляции населения или отдельных лиц в целях предотвращения распространения инфекционного заболевания. Ежедневная активная деятельность студентов в ВУЗе сменилась на пребывание в домашних условиях. В связи со срочной потребностью в переходе на более интерактивные, виртуальные онлайн-площадки, выросла значимость интернет-платформ как инструмента удовлетворения потребностей людей в коммуникационных, учебных целях.

Актуальность темы заключается в том, что социальная изоляция студентов вынудила их быстро адаптироваться к изменившейся обстановке, что не могло не сказаться на привычном режиме дня и двигательной активности человека. Цель данной работы – определить, в какой степени повлияли условия самоизоляции на режим дня и двигательную активность студентов.

Пандемия COVID-19 вынудила учебные заведения перейти на дистанционный формат обучения с использованием онлайн-платформ для получения необходимых знаний, умений и навыков. В значительной части пострадала такая учебная дисциплина, как физическая культура и спорт. По большей части это связано с невозможностью и ограниченностью условий проведения тренировок в домашних условиях. Дистанционный формат получения образования для студентов привел к рискам для здоровья и увеличению негативных факторов, таких как: малоподвижный образ жизни, проведение большей части своего дня в сидячем положении,

как правило, перед экранами мониторов, нарушение режима дня и питания. Все это сыграло свою роль на психическом и эмоциональном здоровье студентов. Вопрос о сохранении здоровья населения и поддержании его на должном уровне сыграл ключевую роль. Во многих учебных заведениях занятия физической культурой стали проводиться в формате прохождения различных тестов, изучения теории, что никак не повышало двигательную активность обучающегося в течение дня. Некоторые проводили онлайн-тренировки со студентами по видеосвязи или просили прислать видеотчет домашней тренировки. Однако, как показала практика, ни первый, ни второй способ не смогли в полной мере заменить обычные занятия спортом [1].

По результатам исследования, проведенного всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в 2020 году было выявлено, что с различной частотой занимаются физкультурой и спортом 75% россиян. Стоит отметить, что, как и было довольно ожидаемо, среди молодого поколения наблюдается максимальный уровень вовлеченности в спорт – молодые люди в возрасте 25-34 лет (32% опрошенных) сообщили о регулярных занятиях (27%), молодежь 18-24 лет (41%) не соблюдают регулярные тренировки, однако отмечают, что время от времени выполняют различные упражнения (27%) [2]. Во многом данные показатели зависят от загруженности молодых людей в течение дня.

Для того чтобы узнать причину снижения двигательной активности во время режима самоизоляции было проанализировано исследование, проведенное всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в 2020 году. Примерно на равных долях большинство респондентов отмечали, что проводили свой досуг за просмотром телевидения – 30%, чтением книг – 26%, просмотром фильмов/видео – 21%. С наименьшей популярностью люди занимались получением образования, полезными навыками и занятием спортом дома (13%) [3]. Также 42 % россиян отметили, что занятия спортом у них остались на том же уровне, как и было до введения мер по предотвращению распространения коронавирусной инфекции (см. таблицу). На основании данных

результатов, можно прийти к выводу, что ведение активного образа жизни – это сознательный выбор людей. Те, кто занимался спортом и до пандемии продолжали поддерживать свою физическую форму с помощью домашних тренировок. Напротив, люди, которые вели малоподвижный образ жизни, не стали более подвижными.

Во время самоизоляции, карантина Вы стали чаще, реже или так же, как раньше, заниматься следующим? (закрытый вопрос, один ответ по строке, % от всех опрошенных)

	Скорее чаще	Скорее реже	Скорее так же, как раньше	Не занимаюсь этим	Затрудняюсь ответить
Общение с родными, близкими	32	15	51	2	0
Просмотр кино, видеофильмов	28	6	52	13	1
Получение образования, в том числе прохождение краткосрочных курсов, просмотр учебных видео	19	4	21	56	0
Хобби и другие увлечения	19	8	45	27	1
Спорт, фитнес, утренняя зарядка	15	8	42	35	0
Игры, в том числе компьютерные	7	6	19	67	1

Рис. 1. Характер влияния самоизоляции на двигательную активность (2020 г.)

Исходя из полученных результатов, можно сказать, возросшую актуальность домашних тренировок для сохранения и поддержания крепкого здоровья населения. Нельзя отрицать, что распространение опасного вируса привело к стрессу, однако, даже в таких экстремальных для человеческого организма условиях необходима активная физическая деятельность. Долгое нахождение в положении лежа или сидя, а также малоподвижный образ жизни, чреват ослаблением иммунитета, увеличению рисков сбоя работы различных органов. Также, нельзя забывать, что занятия физическими упражнениями позволяют получать человеку психологическое удовлетворение. Поэтому занятия физической

культурой и спортом выполняют функцию психологической разгрузки, которая помогает избежать проблем со здоровьем.

В ходе исследования было выяснено, что введение ограничительных мер оказало значительное влияние на режим дня и двигательную активность студентов. Условия самоизоляции способствовали дальнейшему укоренению среди студенческой молодежи малоподвижного образа жизни, особенно среди тех, кто и до пандемии мало уделял время спорту. Конечно, образ жизни каждого человека зависит во многом от его отношения к своему здоровью, от особенностей характера и т.д. Как никогда возросла значимость самостоятельных занятий спортом, самоконтроля и силы духа каждого студента во время ограничительных мер. Также было выяснено, что процесс физического воспитания практически невозможно реализовать в дистанционном формате обучения. Поддержание физической активности и соблюдение режима дня важно, как во время самоизоляции, так и в обычный период. Любая физическая нагрузка на организм, при соблюдении мер безопасности, систематичности и регулярности окажет положительное влияние на организм человека, наполнит его тело жизненной энергией, силой и выносливостью, а также зарядом положительных эмоций от проделанной работы.

Список литературы

- Милько М.М. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции / М.М. Милько, Н.В. Гуремина // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195-200; [Электронный ресурс]. – URL: <http://top-technologies.ru/article/view?id=38056> (дата обращения: 08.05.2022).
- Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ). – Электронный ресурс – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-vyssshaya-czennost>
- Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ). – Электронный ресурс – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/dosug-na-fone-samoizolyaczii>

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

**Савицкая Г. В., старший преподаватель кафедры физвоспитания
УлГТУ, Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия**

Аннотация. В статье рассказывается об объеме двигательной активности во время дистанционного обучения студентов 1-3 курсов технического вуза.

Ключевые слова: двигательная активность, формирование мотивов, физкультурно-спортивная деятельность, физические качества, двигательные навыки.

Двигательная активность – это неотъемлемая составляющая здоровья человека, охватываемая в периодическом, подходящем полу, возрасту, здоровью и интересам, применением разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физкультурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности организма (В.А. Коваленко, 2000).

Человек 21-го века утратил естественный ритм жизни, находясь в трудном и развивающемся социальном мире. Однако обстоятельства труда и жизни предъявляют высокие требования к выпускникам учебных заведений, чей профессионализм и творческая деятельность может реализоваться только при хорошем состоянии организма. Введение в современную промышленность широкого диапазона средств автоматизации, компьютеризации ведут к глобальному сокращению уровня физического труда. Смещение акцентов с двигательной сферы на интеллектуальную, психоэмоциональную приводит к снижению природной двигательной активности, что активизирует развитие многофункциональных и адаптационных способностей организма средствами двигательной деятельности.

Обучение в ВУЗе предполагает от студентов значительных умственных и нервно-психологических напряжений, особенно во время экзаменационных сессий. Накладываясь на социальные, бытовые, экологические и прочие причины, могут приводить к психологическим и другим срывам.

Возросли также требования к умственным и адаптационным возможностям человека. Но, воздействие на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом и активной физкультурно-спортивной деятельностью, таких субъективных факторов, как личностная значимость, духовное обогащение, от младших курсов к старшим непрерывно снижается.

Увеличение сложности и интенсивности труда предъявляют завышенные требования к развитию быстроты и точности решений, выдержки и силы воли, умения общаться со сверстниками, концентрации внимания, а экстремальные и стрессовые ситуации требуют наличия крепкого физического и психологического здоровья, устойчивой высокой трудоспособности. Всё это неминуемо ведёт к высокому напряжению работы организма, увеличению координации и культуры движений. Эти свойства нуждаются в непрерывном развитии, так как чем сложнее и совершеннее техника, тем более абсолютным и гармонично развитым обязан быть человек, управляющий ими.

Существует и наименее приметная снаружи, но очень значимая для здоровья личности тенденция к изменению персонально-психических параметров и свойств характера в итоге переживания тех или иных состояний. Замкнутость, нерешительность, тревожность, апатичность часто возникают как результат различного рода высоких нагрузок в условиях изоляции.

Это ведет к появлению психологической вялости, утомлению, понижению трудоспособности, возникновению разных заболеваний.

Всё произнесенное выше полностью относится и к учебному труду студентов. Относительно малая двигательная активность затрудняет и

учебу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду. Недостаток движений, если верить словам академика В. Парина, содействует развитию физической детренированности, которая распространяется на все функциональные системы организма. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что долгое и значительное ограничение двигательной деятельности человека приводит к отрицательным изменениям его нервной деятельности: усугубляется интеллектуальная работоспособность (вырастает число ошибок), возрастает время простых и трудных реакций, понижаются характеристики функции внимания, мышления, памяти, ослабляется чувственная устойчивость.

Долгая продолжительность ограничения движений приводит к понижению точности двигательных деяний, к ухудшению временной и пространственной координации включая специализированных, но и обычных двигательных навыков. Недостаток мышечной активности, представляет из себя одну из основных причин тяжелых приобретенных болезней внутренних органов.

Недостаток мышечных нагрузок у современного городского обитателя, создавая дефицит возбуждения в нервных центрах, приводит к дезорганизации систем организма на всех уровнях – от молекулярного до целостного. Человеческому организму характерна врожденная потребность в мышечной активности, которая возможно приравнена к потребности самосохранения. Скелетная мускулатура, связанная с физическими нагрузками, запрограммирована природой на физическую работу, и двигательная активность человека принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов в организме, состоянию костной, мышечной, сердечно-сосудистой и прочих систем.

На взгляд В. Зациорского, оптимальные занятия физическими упражнениями могут затормозить процесс старения человеческого организма на 5-10 лет. Учеными установлено, что если человек не занимается интенсивно физическими упражнениями, то после 25-ти лет у

него очень быстро ухудшаются физические качества: сила, быстрота, выносливость, упругость, ловкость. Стоит заметить, что у тренирующихся схожих изменений не наблюдается примерно до 60 лет.

Движение – наиглавнейший естественный катализатор роста, развития, поддержания и совершенствования физиологических характеристик, также формирования всего организма. «Ничто так не истощает и не разрушает человека как длительное бездействие», – считал древнегреческий философ Аристотель. Гимнастика, физические упражнения, ходьба обязаны крепко войти в ежедневный быт каждого, кто желает сохранить трудоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Учение М. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах указывает на связь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц, вегетативных органов и центральной нервной системы (ЦНС). До 90% структур мозга, связаны с механическим движением. В итоге от недостаточной двигательной активности в человеческом организме нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в ходе физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности разных систем организма.

Одним из главных физиологических механизмов в действии физических упражнений считают ту доминанту, которая появляется в коре полушарий при выполнении физических упражнений и которая оказывает многостороннее воздействие на проявления всего организма.

Физкультура дает возможность хранить телесное здоровье, делать тело прекрасным, править им, и, что особенно важно, значительно расширять спектр компенсаторно-приспособительных устройств организма, повышать иммунитет, устойчивость к влиянию многих неблагоприятных факторов: гипоксии, раздражающих факторов и ситуаций, больших и низких температур, инфекции, проникающей радиации, токсических веществ.

Физические упражнения, оказывая трудное, необычайно сильное и разнообразное воздействие на организм, содействуют совершенствованию

определенных функций, являются самым надежным фактором укрепления здоровья. Так как главная цель воспитания и образования современной молодежи остается формирование гармонично развитой личности, то следует признать, что важно воспитание у студентов осознанного отношения

к поддержанию и укреплению собственного здоровья, понимание его значимости как общечеловеческой ценности.

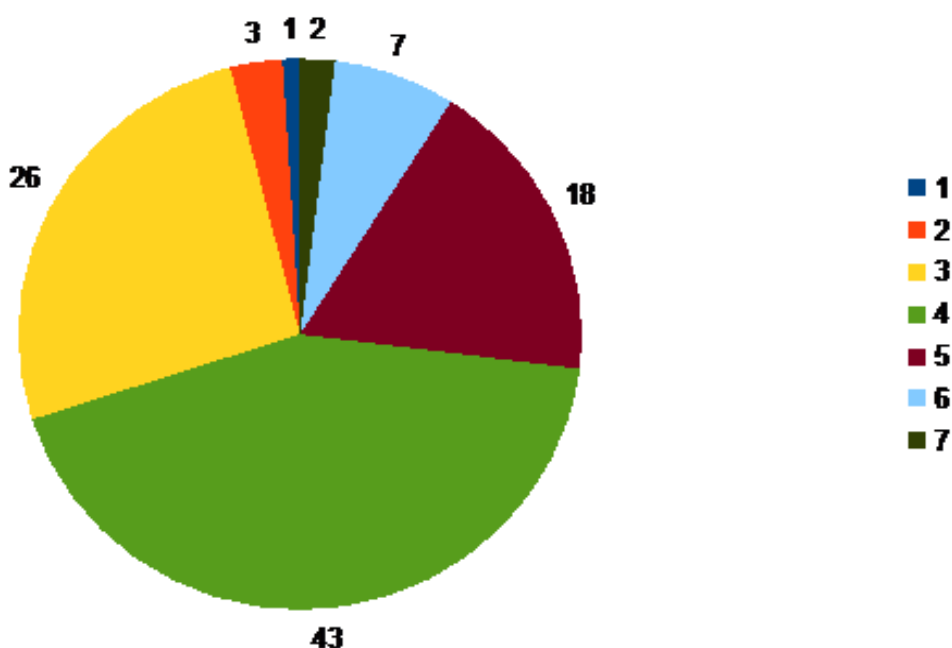
По данным ВОЗ, существуют пробелы в научных исследованиях. Несмотря на многочисленные данные, подтверждающие значение физической активности, и всевозрастающий объем информации по вопросу о влиянии малоподвижного образа жизни на показатели, связанные со здоровьем, на всех этапах жизненного цикла, все еще сохраняются значительные пробелы в соответствующих научных данных. В частности, меньше данных поступает от стран с низким и средним уровнем дохода и экономически неблагополучных и недостаточно обеспеченных услугами общин, и также ощущается нехватка данных, поступающих от различных подгрупп населения, в том числе лиц с ограниченными возможностями.

Во время дистанционного обучения студенты должны были по заданию преподавателя самостоятельно заниматься физической культурой, выполняя необходимый объем двигательной активности. Допускались также любые виды занятий, будь то групповые в фитнес-центрах, тренажерных залах или индивидуальные дома. Для определения двигательной активности среди студентов 1-3 курсов УлГТУ специализации «Волейбол» был проведен опрос, в котором выяснялся их уровень физической активности во время дистанционного обучения.

Студентам предлагалось 7 вариантов ответа:

- Без физической нагрузки.
- Физическая нагрузка 3 раза в неделю.
- Физическая нагрузка 5 раз в неделю.
- Интенсивная физическая нагрузка 5 раз в неделю.
- Ежедневная физическая нагрузка.

- Ежедневная интенсивная физическая нагрузка.
- Ежедневная физическая нагрузка + физическая работа.



Результаты оказались неожиданными – были сделаны выводы, что-либо была дана завышенная оценка, либо студенты действительно уделяли занятиям столько времени.

Отсутствие учебных занятий по физической культуре подтолкнуло многих к дополнительным занятиям, что означает появление осознания значимости физической культуры в жизни человека или превалирует необходимость получения зачета по дисциплине.

Исходя из полученных данных, можно заметить, что 43% опрошенных имеют достаточную физическую активность, 4% опрошенных не занимаются физкультурой или удовлетворяют потребности двигательной активности только на бытовом уровне, ведут малоподвижный образ жизни, 26% занимаются только по заданию преподавателя, в режиме учебного времени. Также есть студенты, занимающиеся в спортивных секциях по различным видам спорта в ежедневном тренировочном режиме – таких студентов от общего числа 18%. И 9% студентов ежедневно имеют больше нагрузки, которые включают в себя учебу, тренировочные занятия и подработку.

Физическая активность – важная составляющая жизни всего человечества, но немалую роль играет её правильное распределение.

Многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Умение рационально корректировать свое состояние средствами физической культуры и, прежде всего, двигательной деятельностью, формирует физическую культуру личности будущего специалиста, что немислимо без достаточной двигательной активности.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ СИЛЫ УДАРА НАЧИНАЮЩИХ БОКСЕРОВ ОТ ИХ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Симонов В. Н., кандидат исторических наук, доцент кафедры физвоспитания и спорта, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Пермяков И. А., кандидат медицинских наук, с. н. с., Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Белов К. И., преподаватель кафедры физвоспитания и спорта, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Аннотация. В работе представлена информация о наличии достоверных зависимостей между силой удара боксеров первокурсников, их росто-весовых показателей и физических качеств.

Ключевые слова: сила удара спортсменов новичков, росто-весовые показатели, физические качества.

В последние десятилетия у студенческой молодёжи растёт популярность различных видов спортивных единоборств, среди которых бокс занимает одно из ведущих мест.

В стенах ВУЗа студенты, как правило, занимаются массовым спортом, уровень спортивных результатов здесь невысок и общедоступен. Тем не менее занимающиеся в учебной спортивной группе по каждому виду спорта должны получить основы техники конкретного вида спорта.

В данной статье был проведен анализ основных составляющих, обеспечивающих правильное выполнение техники ударов руками и изучение зависимости силы удара от физических качеств, оцениваемых стандартным набором тестов.

Известно, что в основе техники ударов боксера лежит следующая последовательность движений: а) отталкивающее разгибание ноги; б) вращательное движение туловища; с) движение руки к цели [1].

Исследования показали, что наиболее эффективная техника прямых ударов зарегистрирована у боксёров высокой квалификации уровня мастера спорта и выше. Проявляется это прежде всего в увеличенных скоростно-силовых характеристиках, в том числе и за счёт рационального вклада звеньев тела в ударное движение (ног – 39 %, туловища – 37 %, рук – 24 %) [2].

В данном исследовании (107 боксеров МГУ со стажем занятий от полугода до года) представлены данные об изучении корреляционной зависимости характеристик физического развития и скоростно-силовых показателей ударов.

Сила удара обеих рук студентов измерялась на приборе «Кик-Тестер».

Установлено, что росто-весовые показатели, безусловно влияют на силу удара любой руки, что выражено в высоком уровне достоверной зависимости (масса: $r_{\text{пр}} = 0.33$ (правая рука) и $r_{\text{лев}} = 0.34$ (левая рука), $p < 0.001$, рост: $r_{\text{пр}} = 0.30$ и $r_{\text{лев}} = 0.40$, $p < 0.001$).

Сила рук оценивалась двумя тестами: жим штанги лёжа и подтягивания в висе на перекладине. Жим лёжа (максимальный вес) показал тесную корреляционную связь с силой удара с обеих рук ($r_{\text{пр}} = 0.39$ и $r_{\text{лев}} = 0.42$, $p < 0.001$). Подтягивании на перекладине ($r_{\text{пр}} = 0.20$ и

$r_{\text{лев}}=0.19$, $p < 0.05$), достоверная зависимость присутствует, но носит менее выраженный характер.

Для оценки скоростно-силовой работы ног использовался тест в виде прыжка с места в длину. Корреляционный анализ показал наличие достоверной зависимости работы ног с результатами ударов правой и левой руками ($r_{\text{пр}} = 0.21$ и $r_{\text{лев}}=0,22$, $p < 0.05$).

Для определения скоростно-силовых способностей мышц туловища использовался 30-секундный тест на мышцы брюшного пресса (подъем корпуса с обхватом колен из положения лежа на спине, максимальное количество раз). Достоверная зависимость в данном тесте выявлена только с правой рукой ($r_{\text{пр}} = 0.37$, $p < 0.05$).

Вместе с этим, выявлено, что сила удара как правой, так и левой рукой тесно связана со стажем занятий боксом ($r_{\text{пр}} = 0.23$ и $r_{\text{лев}}=0.28$, $p < 0.01$).

В настоящее время на основании полученных данных и проводимых дополнительных исследований осуществляется попытка построения математической модели зависимости силы удара от уровня развития физических качеств студентов и их морфометрических параметров.

Список литературы

- Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования – М.: «ИНСАН», 2001, 400 с. – 43 с.
- Хусяйнов З.М. Формирование ударных движений с учётом скоростно-силовых особенностей боксёров юношей. Дисс. на соиск. канд. пед. наук, М., 1983. – 196 с.

**ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА**

Федосюк И. В., старший преподаватель

Институт бизнеса БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Платонова Е. П., старший преподаватель

Институт бизнеса БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного педагогического наблюдения за студентами специального учебного отделения, имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем и использующих для своей реабилитации элементы игры в баскетбол.

Ключевые слова: оздоровление, состояние здоровья, заболевания, физические упражнения, баскетбол.

В соответствии с Законом Республики Беларусь «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Вместе с тем состояние здоровья студенток, особенно отнесенных к специальному учебному отделению (СУО) вызывает обоснованную тревогу. Прослеживаются негативные тенденции – за время обучения в учреждении образования ухудшается состояние здоровья студенток, увеличивается численность студенток с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями. Эта категория учащихся, обучаясь в общеобразовательной школе и имея конкретный диагноз заболевания, либо не приобщалась к физической культуре или вообще освобождалась от нее, т. е. была лишена ее оздоровительного влияния. Именно поэтому значительная часть студенток первого курса, отнесенных к СУО, негативно относится к занятиям по физической культуре. Уверенность в положительном воздействии физических упражнений на состояние здоровья не появляется у человека сама собой, а может быть сформирована в результате

определенного педагогического воздействия [1]. В этой связи в структуре обеспечения жизнедеятельности особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого, по словам И. И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью» [2].

Методика построения занятий в специальном учебном отделении (СУО) имеет свои особенности. Об этом указывается в ряде работ отечественных и зарубежных авторов [3, 4, 6].

Во-первых, основное отличие занятий со студентами СУО состоит в том, что нормирование нагрузок для них более дифференцировано и имеет выраженное негативное последствие при его нарушении. Во-вторых, при проведении занятий с такими студентами необходимо ограничить арсенал физических упражнений.

Проведение занятий по физическому воспитанию в СУО имеет ряд особенностей, одна из которых – ограничение или полное исключение соревновательного и игрового метода как педагогического приема. Это продиктовано тем, что соревнования в физическом воспитании всегда сопровождаются значительным эмоциональным и функциональным напряжением, способным негативно повлиять на лиц с ослабленным здоровьем. Но вместе с тем этот педагогический прием привлекателен для студентов, занимающихся физическими упражнениями для своей реабилитации, поскольку позволяет проверить и сопоставить свои возможности с другими, побуждает интерес к самостоятельной двигательной активности и повышает общую физкультурную образованность [5].

В СУО используются только те упражнения, которые не вызывают субъективного ухудшения самочувствия и не провоцируют обострение имеющихся патологий. Но вместе с тем методику занятия в СУО нельзя строить по аналогии с занятиями в группах лечебной физической культуры (ЛФК). В группах ЛФК используется преимущественно щадящий режим выполнения физических упражнений. На занятиях в СУО необходимо применение двух видов физических нагрузок: тонизирующих (поддерживающие) и щадяще-тренирующих.

Тонизирующая (поддерживающая) нагрузка стимулирует функции и поддерживает достигнутое функциональное состояние организма. Она может быть большой и умеренной интенсивности и равномерно распределяться в течение занятия.

Щадяще-тренирующие физические нагрузки повышают работоспособность организма, увеличивая его функциональные резервы. Эти нагрузки должны строго дозироваться, а сам тренировочный эффект может быть достигнут от воздействия нагрузки в 40–70 % от максимально допустимой. Включение в тренировочные занятия элементов спортивных игр, таких как мини-баскетбол и мини-футбол, расширяет тренирующее воздействие физических упражнений.

Для проведения текущего контроля своего состояния студентов СУО необходимо научить методам самоконтроля. К ним относятся объективные – частота сердечных сокращений (ЧСС) и субъективные – самочувствие, активность, настроение. При правильно организованном занятии происходит последовательный переход щадящего режима в щадяще-тренирующий, затем в тренирующий и интенсивно-тренирующий. Контролем перехода от одного режима к другому может служить ЧСС, надежно коррелирующая (до известных пределов) с интенсивностью выполняемой мышечной работы.

При осуществлении контроля можно ориентироваться на следующие значения ЧСС как интегрального показателя: ЧСС до 130 уд./мин – оздоровительная зона; ЧСС 130–150 уд./мин – тренировка аэробных возможностей; ЧСС 151–180 уд./мин – тренировка аэробных и анаэробных механизмов.

Студенты СУО в основной своей массе малоподвижные, зачастую не верящие в свои физические возможности и стесняющиеся проявлять их. По данным исследований среди студентов СУО, поступивших в Институт бизнеса БГУ, 40 % вообще не занимались физической культурой, т. е. были лишены ее оздоровительного воздействия. В зависимости от преимущественного поражения той или иной функциональной системы все заболевания студентов СУО были объединены в 6 групп:

- заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС);
- поражение органов зрения (миопия);
- заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- болезни мочеполовой системы (МПС);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ);
- прочие (сахарный диабет, ожирение, тиреотоксический зоб и др.).

Характер и частота заболеваний по выделенным группам представлена на рис. 1.

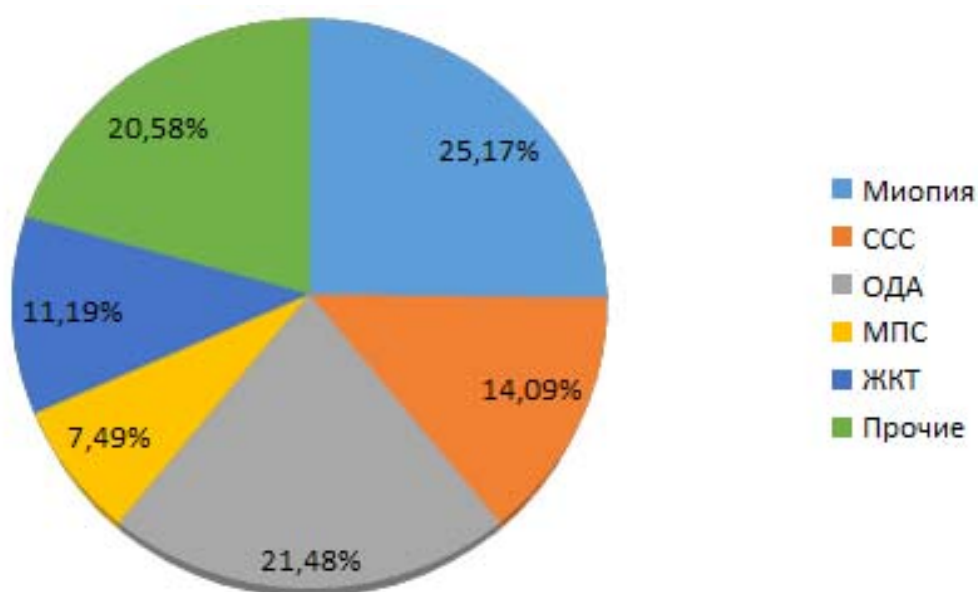


Рис. 1. Характер заболеваний студентов СУО

Поэтому актуальной становится проблема рационального использования форм физической культуры при проведении оздоровительно-массовых мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем.

Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей человека:

- в самопознании и общении;
- в духовном и физическом развитии;
- в отдыхе и развлечении и т. д.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении от других средств воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с общепринятыми играми, например, с футболом, волейболом, баскетболом или с другими подвижными играми [7]. По нашему мнению, игровой метод или его элементы могут быть применены на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в качестве реабилитационного средства.

По результатам анкетирования, проведенного среди педагогов вузов, оказалось, что 45% преподавателей на занятиях со студентами СУО используют общеразвивающие упражнения, предпочитая их всем остальным средствам физической подготовки. И лишь 15% педагогов применяют подвижные игры на своих занятиях. В тоже время 70% преподавателей положительно относятся к перспективе использования элементов подвижных игр на учебных занятиях, мотивируя это повышенным интересом студентов к подвижным играм.

Используя новые педагогические технологии в работе со студентами СУО, т. е. после проведения физкультурно-образовательных мероприятий ряд студентов выбрали для своей реабилитации, как один из видов физических упражнений, элементы игры в баскетбол.

Баскетбол состоит из естественных движений – ходьба, бег, прыжки. Специфических двигательных действий без мяча – остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты, а также с мячом – ловля, передача, ведение, броски. Противоборство, целями которого являются взятие кольца соперника и защиты своего, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная, центральная и периферическая нервная система), включая основные механизмы энергообеспечения.

Одной из задач исследования было проследить, как использование элементов игры в баскетбол отразится на физическом и функциональном состоянии студентов. Динамические изменения в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния следует рассматривать как показатели эффективности занятий и оптимального выбора средств физической культуры.

Целью исследования явилось изучение оздоровительного влияния элементов игры в баскетбол на состояние здоровья занимающихся физической культурой. Для этого проведено педагогическое наблюдение за студентами 2-го курса СУО Института бизнеса БГУ, имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем и использующих для своей реабилитации элементы игры в баскетбол.

В основной части занятия проводились эстафеты с элементами баскетбола, или студенты организовывали игру в баскетбол по упрощенным правилам, которые заключались в уменьшенной игровой площадке (игры проводились в стандартном игровом зале, баскетбольные щиты располагались по ширине зала, одновременно игры проводились на 3–4 площадках), в количестве времени, отводимого на один тайм (1 тайма по 5 мин, 10 мин перерыв, включающий упражнения на расслабление и дыхание), количественном составе игроков (от 3 до 4), а также игру можно проводить в быстром шаге с не сложными координационными действиями.

Поскольку игра в баскетбол требует скоростных качеств и общей физической подготовленности, студенты совмещали данный вид с другими видами упражнений аэробной направленности. На занятиях использовался интервальный бег, отдельные элементы круговой тренировки, общие развивающие, дыхательные упражнения. В занятия были включены упражнения, способствующие развитию крупных мышечных групп: ног, туловища, рук.

В результате у студентов, использовавших для своей реабилитации элементы игры в баскетбол, улучшились физиологические показатели, что

выразилось в достоверных изменениях ЧСС и результатах функциональной пробы (рис. 2, 3).

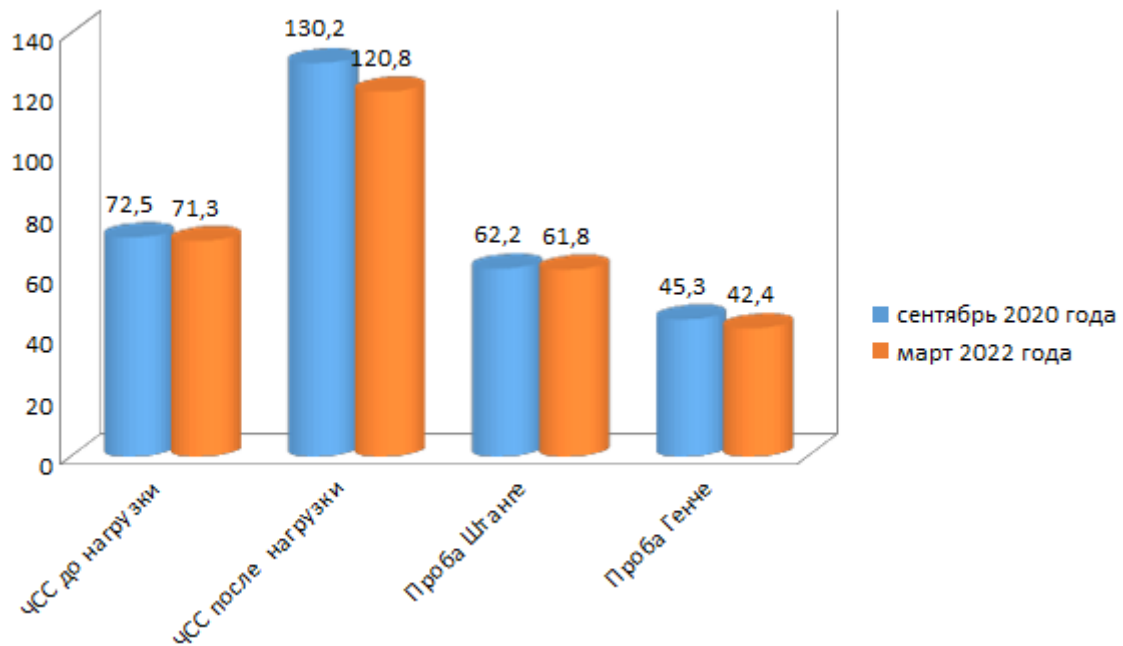


Рис. 2. Средние показатели ЧСС и функциональных проб студенток II курса СУО Института бизнеса БГУ

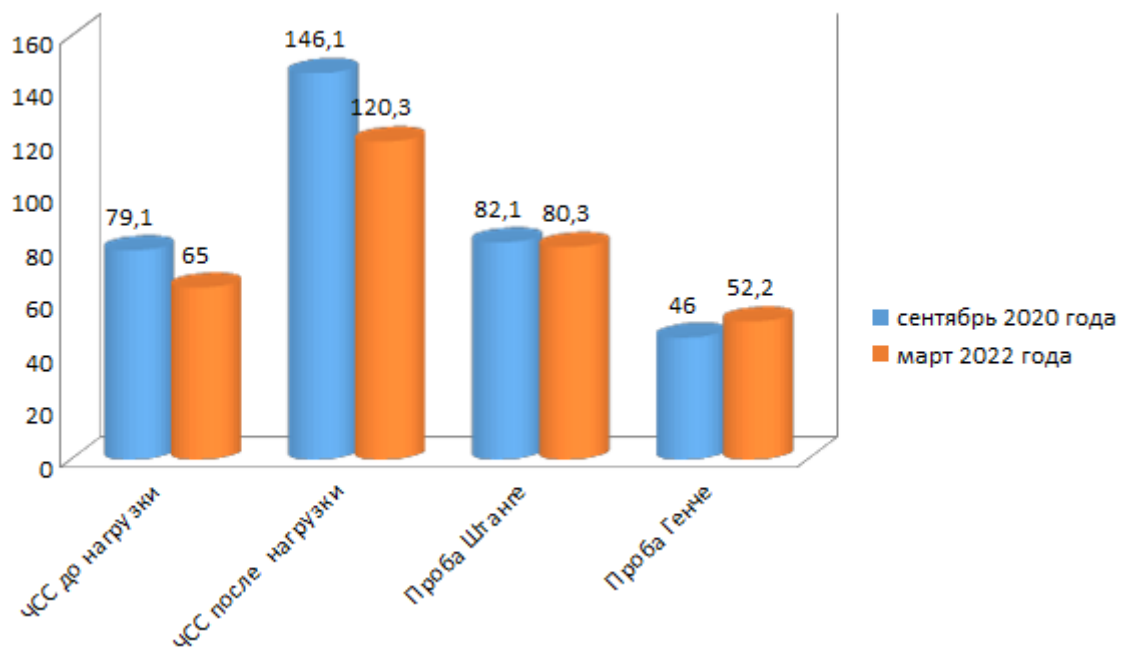


Рис. 3. Средние показатели ЧСС и функциональных проб студентов 2-го курса СУО Института бизнеса БГУ

Это позволяет сделать следующие выводы:

- в процессе игры в баскетбол развиваются такие физические качества, как выносливость, координация, быстрота и ловкость;
- занятия баскетболом способствуют общему укреплению мышц, развивается силовая выносливость мышц кисти и увеличивается амплитуда движений в лучезапястном суставе;
- использование элементов игры в баскетбол оказали положительное воздействие на организм, совершенствуя функции кровообращения, дыхания, обменные процессы, повышая работоспособность.

Применение на занятиях со студентами СУО элементов игры в баскетбол воспринимается учащимися, как правило, с большим желанием и интересом. Такая форма работы постепенно вовлекает их в повышенный двигательный режим. Игра вызывает положительные эмоции, наблюдается подъем активности занимающихся. При этом значительно повышается плотность учебных занятий.

Список литературы

- Апанасенко, Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. :Медкнига, 2011. – 107 с.
- Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – [2-е изд., доп., и перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
- Детков, Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л. Детков, В.П. Платонова, Е.В. Зафирова. – СПб.:СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
- Зотин, В.В. Применение фитнес технологий в вузах / В.В. Зотин, А.А. Мельничук, В.В. Щукина //Аллея науки– 2017. – № 8. – Т.2. – С. 90–93.
- Левин, М. Я. Влияние физических упражнений на организм человека // Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / М. Я. Левин, И. С. Дамаскер. – Минск, 1995. – Гл. 1. – С. 9–54.

- Федосюк, И.В. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специального учебного отделения. / И.В. Федосюк, И.Г. Нигреева, К.С. Вашкевич // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской науч.-метод. конф. с междунар. участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 284–285.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Филь В. В., старший преподаватель, Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Осипов Д. Н., студент, Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Пчёлкина О. С., студент, Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. На основе анализа литературы определены основные мотивы молодежи к двигательной активности и спорту. Данные проведенного опроса позволили сделать вывод о том, что большая часть студентов имеет положительную мотивацию и заинтересованность в физической культуре, однако испытывает трудности в организации занятий спортом в силу различных причин. В связи с важностью двигательной активности для здоровья и долголетия, были разработаны рекомендации для

формирования положительной мотивации молодежи к занятиям спортом и физической культурой.

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое совершенствование, активный образ жизни, мотивация, здоровье.*

Здоровье является одним из важнейших условий для успешного развития личности. Занятия физической культурой приобретают особую актуальность для выполнения социальных обязанностей, так как способствуют формированию и развитию гармонически развитой личности безопасного типа с достаточным уровнем здоровья и развития психофизических качеств для успешной профессиональной и социальной деятельности. На различных уровнях системы образования в нашей стране происходит закрепление интереса к спорту, осознания его необходимости для качественной жизни и долголетия. От того, как привита любовь к физической культуре у молодежи, зависит здоровье нации в целом и будущее страны [2, с. 7].

Важной задачей физического воспитания является не только зарождение и усиление мотивации к занятиям, но и включение их в обиход индивида, в систему личностных ценностей. На создание мотивационной структуры личности как предметного воплощения его внутреннего выбора, по мнению Е.А. Додоновой, непосредственно влияет система ценностей, а значит и то, на основе чего она формируется: мода, социальное научение, воспитание и т.д. Несмотря на колоссальное значение в жизни индивида в физическом совершенствовании, реальное состояние здоровья у молодежи находится на низком уровне. Основной причиной тому является недостаточная мотивация и отсутствие потребности в физическом совершенствовании [3, с. 201].

Цель исследования – изучение особенностей формирования мотивации студенческой мотивации к физическому совершенствованию средствами физической культуры. Для реализации цели важными задачами являются определение мотивов для занятий физической культурой у студентов на основе теоретических подходов, эмпирическое

выявление специфики мотивационных стремлений к физическому самосовершенствованию, разработка рекомендаций, которые будут способствовать формированию положительной мотивации молодежи к занятиям спортом и физической культурой.

Методы исследования: теоретический анализ специфики мотивации студентов к физической культуре, проведение опроса обучающихся и моделирование рекомендаций для формирования положительной мотивации молодежи к занятиям спортом и физической культурой.

Мотивация – психологический процесс, который направляет индивидуальное поведение на достижение определенных целей, внутреннее стремление человека удовлетворить неудовлетворенные потребности.

Под мотивами обычно выступают установки, потребности, интересы и стремления, связанные между собой и основанные на анализе, выборе, оценке этого выбора и принятии конкретных решений, чтобы потребностная сторона личности была реализована как можно в большей мере. Мотивация определяет направления социальной деятельности человека. Она является важным механизмом для определения путей и средств взаимодействия в обществе.

По мнению исследователя О.Н. Семеновой у студенческой физкультурной деятельности существует определенная классификация мотивов, которую можно представить следующим образом:

- мотивы, которые тем или иным образом ведут за собой удовлетворение - результатами физических занятий, они направлены на овладение новыми умениями, знаниями, улучшение своих предыдущих результатов и т. д.;
- мотивы, несущие видение, ожидание каких-либо прорывов, перспектив (к ним можно отнести улучшение состояния своего здоровья, достижение высоких планок в спортивной карьере и т.д.);
- мотивы, приносящие удовлетворение самим процессом занятий (это и общение, и определенное разнообразие в деятельности и эмоциональном состоянии и т.д.).

Присутствуют и определенные гендерные предпочтения, которые указывают на то, что девушки чаще заинтересованы в привлекательности фигуры, которую можно достичь, выполняя определенные упражнения. Молодые люди предпочитают совершенствовать силу, ловкость, выносливость [5, с. 16].

По мнению исследователя А.С. Павловой, процесс появления мотивации к занятиям физкультурой занимает много времени, ее закрепление требует систематической и планомерной работы как от преподавателя, так и от студента. Необходимо постепенно, от повседневных гигиенических знаний и навыков переходить на более серьезные ступени познания самой науки и методики физического воспитания и постоянных занятий спортом. Мотивация и ориентация индивида направлены на серьезное отношение к спорту во всех сферах жизнедеятельности и показывает сформированную потребность в системе знаний и убеждений, направляющих на познавательную деятельность и практику непосредственно с учетом интересов и потребностей, гендерных особенностей и т.д. [4, с. 263].

Каждый преподаватель, по мнению В.А. Бароненко, должен выработать определенные методы работы в учебное и внеучебное время, благодаря которым появится потребность у учащихся заниматься физическими упражнениями не только в период обучения, но и всю последующую жизнь [1, с. 29].

В связи с важностью формирования положительной мотивации студентов к физической культуре, в социальных сетях в мае 2022 г. был проведен опрос среди молодежи, в котором приняли участие обучающиеся ВУЗов г. Вологды в количестве 100 человек в возрасте от 18 до 25 лет: 55 юношей и 45 девушек. Респондентам было предложено ответить на вопросы анкеты, которая содержала 5 вопросов с выбором ответов.

На вопрос о наличии занятий по физической культуре в распорядке дня, 58% студентов ответили утвердительно, 42% – отрицательно. Полученные данные указывают на то, что большое количество обучающихся недостаточно уделяют внимание своей физической

активности. На вопрос о том, какие формы занятий выполняются, 10% студентов назвали утреннюю гимнастику, 43% – спортивные тренировки, 47% – плавание, бег, ходьбу на лыжах. О систематических занятиях заявили лишь 34% респондентов, 66% обучающихся признались, что занимаются спортом и физическими упражнениями 1 раз в неделю в ВУЗе. Эти данные указывают на необходимость проведения дополнительной работы преподавателями, направленной на популяризацию физической культуры и спорта.

На вопрос о том, какие сложности возникают для системной организации занятий физической культурой, 53% опрошенных отметили недостаток времени в связи с высокой учебной нагрузкой и трудовой занятостью, 33% – отсутствием интереса к занятиям спортом, 14% – проблемами со здоровьем и невозможностью высокой физической активности.

Последним вопросом анкеты, на который возможно было выбрать несколько вариантов ответа, был выделен вопрос о том, что может способствовать повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой. 46% респондентов выделили необходимость популяризации физической культуры и ее значения для здоровья; 54% выразили готовность к занятиям при условии работы с консультированием у инструктора или преподавателя; 80% заявили о важности участия молодежи в массовых мероприятиях, соревнованиях. 98% студентов считают, что следует максимально разнообразить формы методы работы при проведении занятий по физической культуре, что усилит интерес к ней.

Данные поведенного опроса доказывают необходимость повышения уровня физической активности студентов, популяризации интереса к спорту и физическим упражнениям как важнейшему условию сохранения и укрепления здоровья. Предложим ряд рекомендаций, которые будут способствовать формированию положительной мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой.

Методы физической культуры универсальны и с их помощью можно решать проблемы, связанные с формированием различных качеств у студентов, занимающихся любыми видами спорта [6]. Во-первых, следует развивать у студентов вузов стремление к овладению системой определенных умений, а также навыков, которые могут обеспечить сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств каждой личности. Для этого важно учитывать индивидуальные мотивационные потребности молодежи, их предпочтения в различных формах двигательной активности, определенных видах спорта. Спорт важно воспринимать как неотъемлемую черту человеческого развития.

Во-вторых, следует делать занятия физической культурой разнообразнее, с применением игровых, соревновательных методов, занятий фитнесом. Важно, чтобы каждый студент ощущал интерес к физической культуре, так как это важно не для оценки в зачетной книжке, а для своего здоровья.

В-третьих, следует прививать студентам интерес к самостоятельным занятиям спортом. Под руководством преподавателя обучающиеся могут выполнять различные комплексы упражнений дома, на свежем воздухе, на каникулах. Постепенно все это станет полезной привычкой, которая закрепится в сознании.

В-четвертых, молодежь следует привлекать к участию в различных массовых соревнованиях, марафонах, спортивных праздниках. Это не только будет полезно для развития двигательной активности, но важно для общения, осознания необходимости командной работы и проявления творчества, креативности.

В-пятых, личный пример преподавателя, его убежденность в особой значимости физической культуры, спорта станет примером для обучающихся. Позитивная атмосфера на занятиях, внимание к индивидуальным интересам, способностям студентов, убежденность в важности физической культуры, внимание к своему здоровью и его укреплению, сотрудничество преподавателей и студентов – все это

является стимулами для формирования мотивации к совершенствованию двигательной активности.

Популяризация физической культуры и спорта предполагает знание системы мотивов и ценностей молодежи, которые призывают к занятию физкультурно-спортивной активностью. Вместе с этим сама система занятий физической культурой должна быть направлена на то, чтобы как можно шире и глубже развить в личности как внутреннюю, так и внешнюю мотивацию. В своей деятельности преподаватели учреждений высшего образования должны учитывать факторы развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурной и спортивной деятельности, вооружить студентов знаниями и умениями, на основе которых формируется сознательное отношение к физической культуре. Предложенные рекомендации будут способствовать формированию положительных мотивов молодежи к двигательной активности, что станет основой для поддержания и укрепления здоровья, социальной зрелости.

Список литературы

- Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, Инфра-М, 2017. – 336 с.
- Держинская Л.Б., Прохорова И.В., Держинский Г.А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. Обучения. Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС. 2016. – 122 с.
- Додонова Е.А. Научно-практические положения формирования мотивов у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2018. – № HYPERLINK
"https://elibrary.ru/contents.asp?id=35450769&selid=35450804"7. – С. 201-205.
- Павлова А.С. Педагогические условия активизации физического самовоспитания студентов. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы V Международной научно-

методической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, 2019. – С. 262-265.

- Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорт. – М.: СпецЛит, 2018. – 192 с.
- Соколова, И. Ю. Формирование дисциплинированности и волевых качеств студентов посредством физического воспитания / И. Ю. Соколова, Е. В. Луценко, В. В. Филь // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова», 2021. – С. 443-448. – EDN CPQAIS.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ

Чекулаева Л. В., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. Статья посвящена проблеме студенческого спорта в высших учебных заведениях Российской Федерации. В настоящее время студенты мало заинтересованы в физическом развитии, достижении спортивных результатов и поддержании высокой степени физической подготовленности к предстоящим профессиональным нагрузкам. Студенческое спортивное движение является одной из основных частей спортивного развития всей молодежи страны. В данной статье проанализировано состояние развития студенческого спорта на нынешний момент, сформулированы главные проблемы и предложения по модернизации. Автором сделан вывод, что нынешняя система физического развития в вузах не является качественной, так как имеется

спад физического развития и ухудшение качества физического воспитания. Решение проблемы видится в воспитании у студентов положительного отношения к физическому развитию.

***Ключевые слова:** спорт, студенчество, студенческий спорт, спортивное развитие, студенческое развитие, физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, система физического образования, развитие спорта, развитие здоровья.*

В нынешнее время имеется повышенное внимание к проблеме физического развития у будущих специалистов. Интерес вызван тем, что имеются значительные падения качества здоровья у современной молодёжи.

На данный момент в ВУЗах страны появляются новые задачи физического воспитания студентов. Основным направлением является физическое развитие, но мало затрагивается стимулирование интереса к занятиям спорта в свободное время.

Система физического воспитания и спортивной работы студентов в вузах сейчас находится на этапе медленного развития. Не использует доступные ресурсы для модернизации и реформации. А также отсутствует повышенный интерес преподавателей к изменению в этой области.

Сегодня организация, поддержание и развитие студенческого спорта в молодежной среде не только потребность, вызванная ухудшением физического и психологического здоровья подрастающего поколения, но и потребности в здоровых и активных специалистах. Так, основными направлениями развития на 2022 год являются:

- создание условий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья у студентов;
- создание новых методов организации занятий физкультурой, в учебное и не учебное время;
- подготовка условий для создания и функционирования спортивных клубов;

- обеспечение современным инвентарём и оборудованием, а также высококвалифицированными специалистами.

При анализе видно, что спортивная деятельность задействует все составляющие человека, начиная от психологической, заканчивая физической. Мнение специалистов гласит, что основательную роль в приобщении молодежи к спорту играют эмоции, вызывающие чувство удовлетворения от мышечной активности, эстетическое наслаждение красотой своего тела, а также стремление в достижении четких результатов.

Сегодня многие исследователи отмечают, что главными проблемами падения уровня физического развития являются:

- низкая заинтересованность управления вузов в развитии спорта среди молодёжи;
- недостаток мотивации у преподавателей кафедр физической культуры;
- низкое состояние спортивной основы, её несоответствие нынешним требованиям;
- низкое качество обеспечения оборудования и инвентаря;
- малая заинтересованность региональных федераций по развитию спортивной среды;
- недостаток пропаганды спорта в СМИ и других источниках, направленных на обучающихся.

На основе вышеперечисленных проблем, формирование новой структуры управления физической культурой должно советоваться в следующих рамках:

- гармоничное сочетание учебной и вне учебной работы;
- финансово-экономическая и хозяйственная самостоятельность организаций и учреждений.

Решением проблем занятости и позитивного отношения молодежи к физическому развитию и, студенческому спорту, в частности, видится в спортизации физического воспитания молодежи.

Основными путями этого являются:

- открытие различных секций спортивной направленности и развитие спортивного движения;
- совершенствование и разнообразие спортивного инвентаря, поддержание его соответствия современным требованиям;
- использование современных способов педагогики, а также достижений медицины и остальных наук в направлении физического развития;
- повышение внимания со стороны работодателей к студентам со спортивными достижениями;
- мотивация молодёжи к постоянному занятию физической культурой с помощью проведения спортивных мероприятий и соревнований.

Но стоит учесть, что выполнение вышеперечисленных направлений не является гарантией повышения развития спорта в высших учебных заведениях, а тем более единственными средствами по улучшению в сложившейся ситуации. Приветствуются дополнительные направления по развитию, в частности повышение статусной составляющей спорта в глазах молодёжи.

Подводя итог, можно сказать, что на данный момент существует потребность в исследовании проблем студенческого спорта, а также создание и обеспечение средств по улучшению спортивного развития студентов в высших учебных заведениях страны.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ПУТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Чернова Н.А., доцент кафедры «Физическое воспитание»

**Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются основные правила выбора пути в спортивном ориентировании для повышения результативности спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены-ориентировщики, выбор пути, оптимальность, расстояние.

Основной задачей спортсмена-ориентировщика на дистанции является быстрее, относительно других, собрать необходимое количество контрольных пунктов и закончить дистанцию. Конечно, основополагающей в этом случае является скорость спортсмена. Но немаловажным фактором служит и выбор пути. Выбор пути в идеале должен быть оптимальным. Эта оптимальность может заключаться в минимальной затрате времени, сил, преодолении наиболее короткого расстояния, возможности определить местоположение по наиболее заметным ориентирам, уменьшении надобностей чтения карты, использования компаса и т. п. [1].

Изучением этого вопроса долгие годы занимались многие ученые: Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. В результате изучения выяснили определенную закономерность, что существуют сложные участки леса, тормозящие скорость: заболоченности, болота, непроходимый или сильно захламленный лес, завалы. В результате исследований сформировалось общее мнение, что участки леса, выделенные на карте темно-зеленым цветом или непроходимки необходимо оббегать и планировать выбор пути, учитывая этот фактор. Градацию лесного массива, т. е. заросший лес или проходимый, даже опытный спортсмен не всегда определяет на глаз. Поэтому, первое железное правило выбора пути – непроходимый лес, независимо от проходимости, – оббегать. На рисунке 1 с КП 14 на КП15 выбор пути по птичьему полету выполнить невозможно. Заболоченность и густая непроходимая местность, исключает этот вариант. Оранжевым цветом выделен правильный выбор пути.



Рис. 1

Бег в гору тяжелая физическая работа. Чем выше рельефный объект, тем больше спортсмен тратит энергии. Причем рельеф существует и с отрицательной высотой и понижения большой глубины, также тормозят скорость. Поэтому второе правило – алгоритм в выборе пути – если есть возможность оббежать рельефные объекты – оббегаем. На рисунке 2 представлен участок лесного массива с ярко выраженным рельефным объектом. Высота объекта около 15 метров. Поэтому выбор пути напрямую исключаем. Добраться от 6КП до 7КП участнику поможет просека. Не смотря на видимое удлинение маршрута, спортсмен сможет преодолеть данный перегон, с наименьшими потерями физических сил.



Рис. 2

Скорость движения по дороге или тропе всегда выше, чем по пересеченной местности. Потому что на пересеченной местности почти всегда присутствует разнообразная растительность, такая как высокая трава, кустарник, иногда колючие кустарники и травы. Поэтому, если параллельно движению спортсмена идут дороги, тропы, сухие канавы, ЛЭП, обязательно используем их в выборе пути. В топографии они называются линейные ориентиры. Тактически их применение всегда оправдано. Поэтому, следующее правило выбора пути – если параллельно курсу движения спортсмена не далее 50 метров, присутствуют линейные ориентиры, используем их.

Следующее правило-алгоритм – при выборе траверс использовать как ориентир (от лат. transversus – «поперечный»), без набора высоты. Если перемещаться по склону горы не снижаясь, и следующее КП находится на этом же уровне, то можно попасть в нужную точку. Так же можно использовать и траверс понижения.

Далее следующее правило – азимут брать только от точных ориентиров! Исследования выявили, что при длинном азимуте, более 100 метров отклонение в обе стороны может превышать до 50 метров. То есть чем короче азимут, тем точнее попадешь в определенную точку. Поэтому азимут брать только от точных ориентиров и чем он короче, тем точнее попадание в точку нахождения КП.

Перечисленные выше основные правила выбора пути для начинающих спортсменов-ориентировщиков, выработаны на основании многолетнего опыта и исследований в области изучения спортивного ориентирования.

Они являются основополагающими в выборе пути. Их применение неоспоримо и будет служить тому, что спортсмены, придерживающиеся данных правил смогут тактически грамотно преодолевать дистанции спортивного ориентирования и показывать достойный результат в спортивных состязаниях.

Список литературы

- Всё о туризме. Туристическая библиотека. [Электронный ресурс] URL: https://tourlib.net/books_tourism/ogorodnikov63.htm (дата обращения: 06.05.2022 г.).

СОН КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Юнусова А. А., тренер-преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»

Казанский научно-исследовательский технический университета имени А.Н.Туполева, Казань, Россия

Каров Я. С., студент гр. 3138

Казанский научно-исследовательский технический университета имени А.Н.Туполева, Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается важность здорового сна в воспитании как физического, так и психического здоровья.

Ключевые слова: сон, фазы сна, цикл сна.

В современном мире, где образование играет одну из главных ролей в жизни такой большой прослойки общества как студенты, проблемы со сном не являются чем-то необычным. Данный недуг, который больше не недуг, а следствие долгой, необходимой для завершения работы, деятельности, может поразить любого человека, в любой общественной сфере. Одним из аспектов, определяющих количество часов сна человека, может стать возраст.

В число последствий недосыпа входят: разбитость, усталость, а также сонливость. Противоположностью недосыпу становится, так называемый, «пересып», когда человек спит больше положенного. В связи с пересыпом могут появиться последствия не менее опасные, чем при недосыпе.

Люди, что предпочитают чересчур долгий сон, по статистике имеют куда больший шанс получить определённые проблемы с сердечно-сосудистой системой, что в свою очередь может значительно сократить продолжительность жизни. Данные статистики говорят, что 12% людей, находящихся в состоянии сна менее 6 часов в сутки, имеют риск сократить продолжительность своей жизни; среди тех, кто проводит в состоянии сна

более 9 часов, этот риск возрастает до 30%, что является внушительным показателем возможных смертей.

Для взрослых людей, находящихся в возрасте, от 18 до 25 лет нормой сна станут 7-9 часов, при таком количестве часов сна человек спокойно восстанавливает все необходимые для функционирования силы. Организм человека сам в состоянии обозначить для себя норму сна, однако важно отметить, что эта норма все равно не выходит за рамки двух часов разницы.

Сон человека имеет циклический характер. Во время непосредственного отдыха взаимно сменяются две фазы сна, которые условно названы «быстрой» и «медленной». Длительность их различна – в то время как «медленная» фаза длится 1,5-2 часа, «быстрая» занимает всего 5-10 минут. За ночь может происходить от 4 до 5 таких циклов. Когда человек приближается к пробуждению, фаза медленного сна укорачивается, а быстрая увеличивается в продолжительности. Таким образом, при помощи небольших расчетов, можно сказать, что при 8-ми часовом сне, медленная фаза насчитывает в общей сложности, примерно, 6,5 часов. Именно медленная фаза обеспечивает хороший, глубокий и «крепкий» сон. Данная фаза включает в себя 4 стадии:

- Лёгкий сон, стадия засыпания организма, замедление процессов внутри тела. Мышцы расслабляются, сознание путается, коммуникации в таком состоянии будут иметь скорее односторонний характер.
- Непосредственное засыпание, погружение в сам сон, однако чуткий, возможно пробуждение от малейшего воздействия на человека. В течении второй стадии сердце замедляет свои ритмы, немного снижается температура тела, сознание постепенно отключается.
- Углубление в сон. Работники медицины называют эту стадию дельта-сном.
- Процесс погружения в одну из фаз сна, а именно медленный дельта-сон.

Медленная фаза в цикле человеческого сна очень важна, поскольку именно в этой фазе происходит непосредственная компенсация сил,

затраченных за день. Так проходит необходимый, для нормального функционирования организма, отдых:

- тело человека расслабляется, в связи со снижением уровня активности симпатической нервной системы, уровень восприимчивости к внешним раздражителям также снижается, для обеспечения нормального и спокойного сна;
- активно воспроизводятся восстановительные процессы;
- идёт замедление обменных процессов в разных областях организма;
- существенно замедляется пульс из-за ненужности в больших объёмах перегонять кровь, сердцу в таком случае становится значительно проще работать в столь медленном режиме;
- происходит выброс в организм анаболических гормонов, а именно гормона роста соматотропина, а также тестостерона;
- в достаточной мере снижаются выработки гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол.

В то время как медленный сон занимается восстановлением физических ресурсов человеческого организма, быстрый сон занимается восстановлением психологических и моральных ресурсов. Поэтому можно смело заявлять, что крепкий, нормализованный по своей длине, сон является универсальным лекарством от большого количества недугов, болезней и недомоганий.

Сон занимает треть человеческой жизни не просто так. Количество функций, которые выполняет сон в жизни человека, очень велико, и переоценить его необходимость в процессе жизнедеятельности человека тоже непросто, так как недостаток самого сна, или же наоборот, его избыток, может в корне менять состояние человека как моральное, так и физическое. Поэтому стоит знать, как правильно и наиболее полезно спать, в особенности это относится к студентам.

Список литературы

- Вейн А.М., Хехт К. Сон человека. Физиология и патология. М: Медицина, 1989

- Латаш Л.П. О функциональном назначении сна // Физиология и патология сна человека: Тез. науч.-прак. конф. М., 1975. С. 34.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНОВ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Юнусова А. А., тренер-преподаватель кафедры ФКиС

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

Сергеев К. Р.

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

Аннотация. Целью исследования является изучение подготовки спортсменов в циклических видах спорта с учетом функционального состояния органов внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы (на примере академической гребли), что достаточно актуально в настоящее время для спортсменов. Анализ литературы по проблеме исследования и обобщения подготовки спортсменов в циклических видах спорта на этапе подготовки к высшим достижениям выявил проблемные вопросы, которые помогает разрешить данная статья.

Ключевые слова: академическая гребля, спорт, дыхание, спортсмен, сердечно-сосудистая система.

Важным условием достижения высоких результатов в спорте, высших достижений является наличие у спортсменов комплекса теоретических и практических знаний.

Проблемами изучения функционального состояния системы внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы спортсменов занимался ряд специалистов, которые предложили современные методы

исследований в физической культуре и спорте. Наиболее перспективным подходом к повышению физической подготовки спортсменов в циклических видах спорта является учет их текущего функционального состояния системы внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы. Анализ литературы показывает, что отсутствуют исследования, касающиеся влияния определенных методов подготовки спортсменов в циклических видах спорта с учетом функционального состояния органов внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Предполагалось, что использование экспериментальных методов повышения физической подготовленности спортсменов окажет положительное влияние на их функциональное состояние системы внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы. Информация о функциональном состоянии тела спортсмена необходима для выявления особенностей деятельности организма. Функциональное состояние органов внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы играет важную роль в спорте с преобладающей ролью выносливости.

Как раз к таким видам спорта относится академическая гребля. В этом виде спорта для рационального планирования и контроля физической подготовленности необходимо определить уровень функционального состояния некоторых систем. По мнению ученых, практическое решение обозначенной проблемы является наиболее возможным за счет поиска новых способов повышения физической подготовленности гребцов в разные периоды годового цикла. Это приводит к разработке новых учебных программ. Эти программы должны учитывать уровень корреляции между физической подготовкой гребцов и функциональным состоянием.

Улучшение физического состояния спортсменов было основано на ключевых моментах тренировочной системы. Учитывался общий и специфический принцип спортивной подготовки, задачи этапа подготовки к высшим достижениям, научные подходы к планированию тренировочного процесса. Было предложено изменять нагрузку в комплексах упражнений для развития силы, максимальной силы, силовой

и скоростной выносливости. В соответствии с задачами были включены упражнения для развития ведущих качеств. Чтобы повысить общую физическую форму, были использованы общеразвивающие упражнения, бег трусцой, катание на лыжах, плавание, упражнения со штангой, силовые упражнения с партнером, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка была направлена на развитие особых физических качеств. Для этого применялись такие упражнения, как гребля с гидравлическим тормозом, гребля с отягощениями, гребля на элементах, гребля в гребном бассейне, поднятие штанги. Также включались упражнения для формирования специальных двигательных действий: ловить мяч (для правильного захват весла) и прыжки на платформе высотой 25 см (для правильного удара ногами в лодке).

По итогу установлено, что под влиянием ряда вышеуказанных упражнений и методов показатели сердечно-сосудистой системы претерпели положительные изменения. Это показатели диапазона вариаций, индекс давления, максимальное потребление кислорода, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, период восстановления. Всё это положительно сказалось на работоспособности спортсменов. Поэтому было предложено изменить нагрузку в комплексах упражнений для развития силы, максимальной силы, силовой и скоростной выносливости.

Повышение физической подготовленности нашло отражение в формировании плана годового тренировочного цикла. В соответствии с задачами периода были включены упражнения, направленные на развитие ведущих качеств гребцов. На примере академической гребли эти вопросы касаются особенностей совершенствования процесса физической подготовки гребцов, особенностей функционального состояния, изучения показателей их физической и функциональной подготовленности. Исследована дыхательная и сердечно-сосудистая системы спортсменов циклических видов спорта (на примере академической гребли). Выявлены некоторые положительные изменения в результатах вегетативного индекса ритма у спортсменов.

Эти показатели приблизили значение вегетативного баланса спортсменов в сторону парасимпатической регуляции. Наблюдалась тенденция к снижению индекса давления, а также снижение частоты сердечных сокращений, увеличение максимального потребления кислорода и уровня физической работоспособности.

СОДЕРЖАНИЕ

Буянов В. Н. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ НА ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ	3
Ермолаев В. М., Уваров В. А. КОРРЕКЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЕТЕРАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В ПОЛИАТЛОНЕ С ПОМОЩЬЮ ВОЗРАСТНЫХ ГАНДИКАПОВ.....	5
Захарова В. В., Алькин И. В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	9
Захарова В. В., Ефремова О. С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	10
Захарова В. В., Захаров В. П., Любавин А. В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ.....	13
Захарова В. В., Комлев А. Е. СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ПРОБЛЕМЫ И ОШИБКИ В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	16
Захарова В. В., Курбаниязов Ш. Р. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	21
Захарова В. В., Пальчун М. А. МОТИВАЦИЯ И ЕЁ РОЛЬ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	26
Захарова В. В., Сабируллоев А. И. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	35

Захарова В. В., Терещенкова К. Э. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ.....	37
Зигангиров М. Ф. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	40
Кирьянова Л. А., Морозова Л. В., Переверзева И. В. РОССИЙСКИЙ СПОРТ В ПОЛИТИЧЕСКОЙ ИЗОЛЯЦИИ.....	47
Переверзева И. В., Чернышева А. В. КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ – ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	53
Репина Н. А., Жданов В. А., Петрук Д. А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	60
Репина Н. А., Жданов В. А., Петрук Д. А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	65
Рыжкина Л. А., Садыкова Ландыш Эрековна ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА РЕЖИМ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ	69
Савицкая Г. В. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ	74

Симонов В. Н., Пермяков И. А., Белов К. И. ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ СИЛЫ УДАРА НАЧИНАЮЩИХ БОКСЕРОВ ОТ ИХ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	80
Федосюк И. В., Платонова Е. П. ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА	83
Филь В. В., Осипов Д. Н., Пчёлкина О. С. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	91
Чекулаева Л. В. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ.....	98
Чернова Н. А. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ПУТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ.....	101
Юнусова А. А., Каров Я. С. СОН КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	106
Юнусова А. А., Сергеев К. Р. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНОВ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.....	109

Научное издание

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

XIX Всероссийская научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 17 июня 2022 года)

Сборник научных трудов

Ответственная за выпуск Л.А. Рыжкина

ЛР № 020640 от 22.10.97

Подписано в печать 27.06.2022. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 6,74. Тираж 35 экз. Заказ 323.

Ульяновский государственный технический университет
432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.
ИПК «Венец» УлГТУ, 432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.