

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Российская академия наук
Российская академия архитектуры и строительных наук
Администрация Белгородской области
ФГБОУ ВО Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова
Международное общественное движение инноваторов
«Технопарк БГТУ им. В.Г. Шухова»

Национальная конференция с международным участием
**Международная научно-техническая
конференция молодых ученых
БГТУ им. В.Г. Шухова,
посвященная 300-летию Российской академии наук**



Сборник докладов

Часть 18

Физическая культура. Спорт и здоровье студентов

Белгород
18-20 мая 2022 г.

УДК 005.745

ББК 72.5

М 43

М 43

Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук: эл. сборник докладов [Электронный ресурс]: Белгород: БГТУ, 2022. – Ч. 18. – 1134с.

ISBN 978-5-361-01020-2

В сборнике опубликованы доклады студентов, аспирантов и молодых ученых, представленные по результатам проведения Национальной конференции с международным участием «Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова», посвященная 300-летию Российской академии наук.

Материалы статей могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами и молодыми учеными, занимающимися вопросами физической культуры, спорта и здоровья студентов.

УДК 005.745

ББК 72.5

ISBN 978-5-361-01020-2

©Белгородский государственный
технологический университет
(БГТУ) им. В.Г. Шухова, 2022

Оглавление

Аверьянов И.Г.	
ПОСЛЕДНИЕ СОБЫТИЯ БЕЛГОРОДСКОГО СПОРТА.....	31
Адрин М.Т., Малюгина О.И.	
РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	34
Алгазина В.А.	
ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ	39
Алгазина В.А.	
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	44
Алиев Э.Э.	
ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ДЫХАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.....	49
Андреева К.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ЕГО РЕЖИМА	54
Анкудович Ю.В.	
ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	58
Анохина А.Н.	
О ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ТАНЦЕВАЛЬНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ ФИТНЕСА В РАМКАХ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.....	65
Артебякина А.С.	
ВНЕДРЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПРИВЫЧЕК В МОЛОДЕЖНУЮ СРЕДУ	69
Афанасьева А.А.	
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	73

Бадулин А.В.	
ПРИМЕРЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ	77
Бадулин А. В.	
ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ	79
Бадулин А.В.	
ФАНАТ – 12 – Й ИГРОК ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	82
Баев И.В.	
НУЖЕН ЛИ ОБЩЕСТВУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?	86
Бакетова В.А.	
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	90
Бакланова П.М., Варламов П.П.	
ЗАКАЛИВАНИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ГОРНОЕ ДЕЛО».....	93
Баландина Т.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ	97
Баландина Т.А.	
МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	101
Баландина Т.А.	
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В РУКОПАШНОМ БОЕ	106
Бальцев Д.И.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	111
Барабашова В.С.	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	115
Бараковская К.А.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ	118
Барсегиан А.А.	

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	122
Бездетко Е.О.	
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ВОДНОГО ВИДА СПОРТА – ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	124
Беленькова Л.О.	
ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УНИВЕРСИТЕТА.....	128
Беликова А.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ	133
Бовтунова А.А., Малышева Ю.Г.	
РАЗВИТИЕ ИНВЕСТИЦИОННОГО КЛИМАТА В СИСТЕМЕ ИНВЕСТИЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ НА ПРИМЕРЕ РОССИИ	137
Бондарева А.А.	
СТУДЕНТЫ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	141
Бондарева Д.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА	145
Ботвиньева А.В.	
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА	148
Брагина В.С.	
ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ	152
Брынцева Е.С.	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ТРИАТЛОНЕ	157
Брынцева Е.С.	
ПИТАНИЕ ТРИАТЛОНИСТОВ.....	160

Булдыкова С.А.	
КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	165
Былина А.Е.	
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ.....	168
Былина А.Е.	
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	172
Вакуленко Д.А., Айдоочкин Е.В.	
ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	175
Варламов П.П., Трегуб О.С., Сергеев Е.П.	
СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	177
Верещагина И.В.	
ЗДОРОВЬЕ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ	182
Ветренко В.В.	
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА И САМОМАССАЖА.....	185
Ветренко В.В.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	189
Вешкурова М.Д.	
ЗНАЧИМОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	193
Вознюк Ю.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ.....	197
Высочин А.А.	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	201

Высочин А.А.

СРАВНЕНИЕ ЧАСТОТЫ ТРАВМИРОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА
ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ВИДАМ ТРАВМ. АНАЛИЗ
ЛЕЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ЛФК..... 207

Гавриш Д.И., Ломакович Е.О.

МИФЫ О ФИТНЕСЕ И ПИТАНИИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ
ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ ЧЕЛОВЕКА..... 210

Гавриш Д.И., Ломакович Е.О.

СВЯЗЬ МЕЖДУ МОЗГОМ, ПАМЯТЬЮ И ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ 213

Гайдук А.С.

СПОРТ ДОМА: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ
В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ 218

Гарбузов О.О., Филатов К.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В
ВУЗЕ..... 221

Гиренко М.Ю., Кудрявых А.Д.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ 224

Голубева Н.Д.

ЗНАЧЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА 229

Гончарук А.Д.

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ
..... 234

Горбачева А.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ ГТО 238

Городничева А.С.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ИГРУ
ВОЛЕЙБОЛ 240

Городова Е.А.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	244
Гримов Н.П.	
БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.....	249
Гримов Н.П.	
СПОРТ КАК ПОМОШНИК В РАЗВИТИИ.....	252
Гримов Н.П.	
СТИМУЛ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	254
Гримов Н.П.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	257
Гримов Н.П.	
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ.....	259
Гримова А.Р., Колос А.Д.	
НРАВСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	262
Губченко А.А.	
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	265
Гузенко Д.В.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	269
Давыдов А.Ю.	
ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.....	272
Долбина К.И., Мягкий А.А.	
ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	276
Долбина К.И., Мягкий А.А.	
ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ.....	279

Долгодуш Д.С., Илясов Н.С.	
ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ХОККЕЯ В РОССИИ	283
Дромашко М.Е.	
ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ....	286
Дромашко М.Е.	
ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ ВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ К СПОРТУ	289
Дромашко М.Е.	
ВРЕД ДОПИНГА	293
Дурнева Т.Е.	
КАЛОРИИ, БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА.....	297
Евдокимов Н.Р.	
КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ КАК НОВОЕ ПЕРЕДОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩИХ ПОКОЛЕНИЙ.....	301
Езерский С.Ю.	
МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ	304
Елманов В.И.	
ВЛИЯНИЕ ГОСУДАРСТВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ НАСЕЛЕНИЯ	308
Емельянова Е.Ю.	
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МЕРЫ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА ТРАВМАТИЗМА.....	311
Еремченко А.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПЕРСОНАЛА.....	315
Жердева Д.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ	319

Журавлёва К.Д.	
СПОРТ+ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ=?.....	324
Завьялова В.В.	
ЗАНЯТИЯ НА ЛЫЖАХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ.....	328
Задорожный Д.Ю.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	332
Задорожный Д.Ю.	
ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	335
Зайцев К.А.	
СДАЧА ВФСК «ГТО» КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	338
Зайцев К.А.	
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	341
Зайцева В.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА.....	344
Захарова А.С.	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ	347
Золотухин В.С.	
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ.....	350
Зубкова М.Н.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	354
Зубкова М.Н.	
ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	358

Ибоян Д.Л.	
БАД И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	361
Идрисова Э.Э.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	365
Идрисова Э.Э.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛНОЦЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА	370
Ильиных А.И., Калинина К.М.	
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ	375
Илясов Н.С., Куцан Л.И.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УЧЕБНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ	380
Исаева А.С.	
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	383
Исаева Е.Д., Траст М.	
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА	387
Кайдалов М.В.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	392
Кайдалов М.В.	
РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА	396
Кайдалова А.А.	
ВАЖНОСТЬ ПРЕДСТАРТОВОЙ «ПОДВОДКИ» В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)	401
Кайдалова А.А.	

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК ОДИН ИЗ ИНДИКАТОРОВ РАСЧЁТА ИНДЕКСА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ	405
Калинина Л.М.	
ПРОБЛЕМЫ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ .	409
Калинина Т.В.	
К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.....	411
Канева К.М.	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	418
Канева К.М.	
ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	422
Канунников И.А.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ	427
Канунников И.А.	
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ	429
Канунникова А.А.	
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	431
Каршков А.П.	
СПОРТИВНЫЙ ОТДЫХ.....	437
Кашкарев М.Е.	
ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ФУБОЛЬНОГО КЛУБА «СПАРТАК»	440
Керывив А.В.	
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПЕКИНЕ – 2022.....	446

Керытив А.В.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 450

Кирина А.С.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ..... 453

Кириченко А.В.

ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ БЕГА
НА ДИСТАНЦИИ В 100 МЕТРОВ 456

Кирюхина М.Э.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА 461

Кирычѐк А.Э., Уджуху И.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
..... 463

Клименко М.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК..... 468

Ковалева Д.О.

ДОРСОПАТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 472

Кожемяков А.Д.

ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА 479

Козий Д.В.

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ
ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
..... 483

Козина А.И.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ
ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ 486

Колодезная Л.И.	
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ПРОГРЕССИВНОЕ ТЕЧЕНИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	489
Коломиец К.Н.	
ДВИЖЕНИЕ ФЭЙР ПЛЭЙ	493
Коломышева А.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	496
Кондратьева А.Д.	
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕГБИ В УНИВЕРСИТЕТЕ	500
Коновалова А.А.	
КОСТНЫЙ ЭКЗОСТОЗ.....	503
Коробкова П.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	506
Корякина А.Л.	
ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ	509
Косоплёткин М.В.	
ПОИСК ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ДНЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	512
Кофанова Я.С.	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА	515
Кофанова Я.С.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА	519
Кошкарова А.И.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСПЕШНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ В ШАХМАТНЫХ ТУРНИРАХ.....	524

Кравцова В.В.	
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	527
Крайнюк А.А.	
ИСТОРИЯ ФУТБОЛА В СССР	531
Крайнюк А.А.	
ИСТОРИЯ ЛУЧШЕГО ВРАТАРЯ В СССР.....	534
Крайнюк А.А.	
ТРАВМАТИЗМ В КИКБОКСИНГЕ.....	537
Кузубова М.И.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	541
Кузьменко В.Е.	
АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	544
Курносова Т.С.	
НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА .	549
Кутергина А.Н.	
КОРРЕКЦИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	554
Кутовая А.К.	
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	557
Кутоманов Д.Е.	
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ БГТУ ИМ. В. Г. ШУХОВА ИМЕЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ.....	560
Кутоманов Д.Е.	
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ.....	564

Кутькина В.Д.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.....	567
Куцан Л.И., Илясов Н.С.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ У СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ.....	571
Куценко М.П.	
ОТДЫХ И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	575
Ланина А.В.	
БИОРИТМЫ И СИСТЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	579
Леконцев М.С.	
ЗНАЧЕНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В БАСКЕТБОЛЕ	583
Липявский К.Е., Таскаева Д.А.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА	587
Литау А.А.	
ВЛИЯНИЕ ОБУВИ ДЛЯ ФУТБОЛА НА ИГРОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	590
Литау А.А.	
ПОЛЬЗА ЛЫЖНОГО СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ...	594
Литау А.А., Хомидов Х.	
ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ В ТЕОРИИ ОПТИМАТИЗАЦИИ ПОХОДКИ ЧЕЛОВЕКА.....	599
Лихоманов Д.Д.	
ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ФУТБОЛЕ	602
Логвиненко А.А.	
ПОЛЬЗА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	605

Логинов А.А.	
ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.....	609
Ломакович Е.О., Гавриш Д.И.	
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СТУДЕНТОВ	613
Луценко Р.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА СТУДЕНТОВ.....	617
Луц В.В.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	621
Лыжник В.В.	
МИФЫ О РАСТЯЖКЕ	625
Люлина А.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	628
Лядова Ю.В.	
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ И СИСТЕМАТИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	631
Ляпин А.А.	
ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ КИБЕРСПОРТ СПОРТОМ.....	638
Лященко Н.Р.	
ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	642
Макогон О.И.	
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ СПОРТИВНЫХ НАРУЗОК НА ОРГАНИЗМ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.....	646
Мальков А.С.	
РОЛЬ ВОДНОГО БАЛАНСА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА	650

Мамухов А.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА	653
Манькова Ю.В.	
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПРИЧИНЫ ЕГО УХУДШЕНИЯ	656
Манькова Ю.В.	
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА: АНАТОМИЧЕСКИХ, МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ, БИОХИМИЧЕСКИХ. ЕДИНСТВО ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.....	661
Манькова Ю.В.	
ЗАКАЛИВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	667
Мартынова Ю.Ю.	
РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	671
Маслова О.А.	
САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	675
Маслова О.А.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ	680
Матяш Р.В.	
МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД..	685
Маховицкий В.Г.	
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ.....	689
Мацукова М.Н.	
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	693
Медведев Б.Р.	
ЗНАЧЕНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ	697

Медведев Б.Р.	
ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В СОВРЕМЕННОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ.....	701
Медведева В.В.	
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ	704
Мигулина А.А.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	712
Мигулина А.А.	
СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТ	716
Минникова М.Е.	
МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	719
Митюков А.Е.	
ТАКТИКА И ПЛАН ТРЕНИРОВОК БЕГА НА 3 КМ	725
Михайлов А.Ю.	
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	728
Михальченко А.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ	734
Молчанова Е.С.	
ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.....	738
Морозов Ф.Г.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	743

Морозов Ф.Г.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА И ЗАПРЕТЫ.....	746
Моругина А.В.	
ОПТИМИЗАЦИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.	749
Мошковская А.А.	
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ.....	753
Мухаметзянов Д.А.	
СПОРТ КАК СРЕДСТВО ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	756
Мушенко Д.А.	
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ	759
Нагоева С.Х.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	762
Найденкова А.А.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МОЗГ И СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	766
Наумова Л.А.	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ	769
Невмоленко М.А.	
РОЛЬ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	774
Невмоленко М.А.	
ПЕРЕХОД СПОРТА ИЗ РЕАЛЬНОСТИ В ВИРТУАЛЬНОСТЬ ...	778
Немыкин Р.С.	

РОЛЬ ФУТБОЛА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЗАВЕДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ	783
Никулина К.Г.	
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	786
Ничипуренко А.И.	
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИИ	790
Овчаров Р.А.	
ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА	793
Овчаров Р.А.	
ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	796
Павлова А.В.	
ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЧНОСТИ СПОРТА.....	799
Павнежева А.А.	
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	802
Палухин В.Г.	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ. ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В РАМКАХ АРХИТЕКТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ	806
Пересыпкин Н.И.	
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В ВУЗЕ (РЕГИОНЕ)	810
Пивоваренко Е.С.	
СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	814
Поздняков Д.А.	

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В СВЯЗИ С ПРОБЛЕМОЙ НЕДОСТАТКА ФИНАНСИРОВАНИЯ	818
Поздняков Д.А.	
ПРОБЛЕМЫ НЕДОСТАТКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ	822
Пономарева А.М.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	826
Попович Д.В.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА.....	829
Портнова А.В.	
ИСТОРИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.....	832
Потапов Н.А.	
РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	835
Потапов Н.А.	
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ	839
Придорогина А.Е.	
ВЛИЯНИЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ НА СПОРТСМЕНА.....	842
Прокопов А.В.	
КИНЕМАТОГРАФ КАК СПОСОБ ПОДНЯТЬ МОТИВАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	845
Проскурин К.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА.....	849
Прощай М.Е.	

НЕОБХОДИМОСТЬ НАЛИЧИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	852
Ратушняк В.Р.	
ВОПРОС ВАЖНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	857
Рафаелян А.В., Аноприенко Д.С.	
ПОЛЬЗА ЛЫЖНОГО СПОРТА.....	860
Рева Р.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	863
Рулев Д.А.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	869
Рябкова Я.А.	
ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ДЕВУШЕК В СТРЕМЛЕНИИ К ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЕ.....	872
Салихов Д.Д.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	876
Сахацкий А.А.	
ТЕХНОЛОГИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	879
Селиванов В.С.	
РАСТЯЖКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	882
Селиванов В.С.	
ВЛИЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	885
Сенкевич В.Д., Король А.И.	

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ.....	889
Серых М.В.	
СОЦИАЛИЗАЦИЯ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА В ДВИГАТЕЛЬНО- ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: НАУЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ И ПОХОДЫ	891
Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.	
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БИАТЛОНА В РОССИИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЕГО СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	896
Синица А.Д.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА.....	901
Сиридина А.С.	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АНЕМИИ	905
Скрынникова В.А.	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ	908
Смылова Д.А., Шалаева А.А.	
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	913
Сопина Д.С.	
ПРОБЛЕМЫ И ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ К ЖЕНСКОМУ БЕГУ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	918
Ставер Л.Н.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	923
Станиславская К.Ю.	
ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И СНА ДРУГ НА ДРУГА	925
Старченко Ю.А.	

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	930
Стативко К.А.	
КРУГЛОГОДИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЛЫЖНИКОВ	935
Сухорученков Д.О.	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	938
Сырых А.А.	
РАСТЯЖКА КАК ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	941
Таравкова В.А.	
ЭКОНОМИКА СТРОИТЕЛЬСТВА И ИНВЕСТИЦИОННО- СТРОИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	946
Тарасенко К.С.	
МОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ СПОРТ И КУРЕНИЕ?	952
Терентьев Д.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	955
Теучеж Б.А., Уджуху И.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	960
Тимофеев А.Е.	
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА СТУДЕНТОВ.....	964
Титова М.О.	
К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	967
Тихонский И.И.	

О ВАЖНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНОГО ЗВЕНА	970
Товстоганов А.К.	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БЕГА И ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ	973
Толстых Е.И., Филиппенко И.Ю.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	976
Трошкина К.Р.	
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОРГАНИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТА.....	979
Трошкина К.Р.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.....	982
Тунь В.Ю.	
РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ	986
Фахретдинов В.С.	
ПРИЧИНЫ НЕУДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНДЫ «ЛОС- АНДЖЕЛЕС-ЛЕЙКЕРС» В РЕГУЛЯРНОМ СЕЗОНЕ НБА 2021-2022	990
Филатов К.А., Гарбузов О.О.	
ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	993
Филиппенко И.Ю., Толстых Е.И.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА	996
Фоменко Д.Э., Гирин М.А.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ СИДЯЧЕМ ОБРАZE ЖИЗНИ.....	1000
Фурцева Д.Р.	

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ	1003
Фурцева Д.Р.	
ПЯТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФОВ В СПОРТЕ	1006
Халитова А.В.	
КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ВЛИЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	1011
Харькова Ю.С.	
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	1014
Хмеленко В.Е.	
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТАХ НА ПРИМЕРЕ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА	1018
Хомидов Х., Литая А.А.	
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ БЕЙСБОЛЬНЫХ БИТ	1024
Циркунов М.С.	
МИНИ-ФУТБОЛ В РОССИИ	1028
Чамурлиева К.В.	
ВОДНО – ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ПОКОЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ. КОНТРОЛЬ ЗА МАССОЙ ТЕЛА	1032
Чемезов И.А.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.....	1036
Чемезов И.А.	
ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА КАК ВИД ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА.....	1040
Чемезов И.А.	
ПОЛЬЗА АЙКИДО ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	1044
Чемезов И.А.	

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ В ЭПОХУ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	1048
Чернова Д.Д.	
ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДЫ ЕЁ КОРРЕКЦИИ	1052
Чигринов М.С.	
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	1056
Чигринов М.С.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	1060
Шалаева А.А., Смыслова Д.А.	
РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ).....	1064
Шеншин М.А.	
ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....	1068
Шиянов Д.А.	
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	1073
Шкарина А.И.	
КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	1079
Шляпкин А.Ф.	
ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	1084
Шляпкин А.Ф.	
ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	1087
Шмаратова Д.М.	

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	1091
Шопинская С.Д.	
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	1093
Шоя П.А.	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	1098
Шумилов А.Ю., Пыханов А.Н.	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ К СЕЗОНУ	1101
Щерба М.А.	
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	1105
Щербаков А.С.	
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОКИСЛИТЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН В ГЛИКОЛИТИЧЕСКИЕ.....	1109
Юрова В.С.	
ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В БОРЬБЕ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	1113
Юрченко Э.В., Сиделин В.Э.	
СТУДЕНЧЕСКИЙ ФУТБОЛ В РОССИИ.....	1117
Юшин Д.Н.	
АКТИВНЫЙ ДОСУГ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	1120
Юшин Д.Н.	
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	1124
Яловенко П.Р.	

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ.....	1127
Яловенко П.Р.	
АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	1131

Аверьянов И.Г.

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОСЛЕДНИЕ СОБЫТИЯ БЕЛГОРОДСКОГО СПОРТА

Белгород всегда являлся благоприятной средой для увлечения спортом в любом его проявлении. За последнее время в сфере Белгородского спорта произошло немало событий, достойных публичного освещения. Мы обсудим последние новости и достижения спортсменов Белгорода, проявивших себя в основных видах спорта. Будут затронуты футбол, волейбол, слегка гиревой спорт и лёгкая атлетика.

Под конец апреля проходила стартовая игра первенства Черноземья по футболу между белгородскими командами. На поле белгородского футбольного манежа встретились «СШОР № 1 Салют-М» и «Металлург-Оскол».

В первом тайме белгородцы решили встать в защиту, как ответ на активную игру, в ожидании ошибки соперника. Под конец план «Салюта» сработал и на 40 минуте был открыт счёт в пользу белгородской команды.

Второй тайм запомнился забитым мячом в ворота белгородцев на 80-й минуте, что сравняло счёт и позволило предположить исход матча. Итогом встречи стала ничья.

В рамках турнира ФНЛ-2 - Группа 3, Подгруппа А, 5-й тур, прошла встреча между командой «Салют Белгород» и «Пересвет» из Домодедово.

Счёт матча открылся на 12-й минуте благодаря активной игре игроков из Белгорода. Далее 1 тайм отличился красной карточкой игрока из «Пересвета» на 36-й минуте.

Второй тайм стал более насыщенным на игровые события. На 59-й минуте тот же игрок из «Салюта» забивает второй мяч в ворота противника, чем отдаляет возможность на победу домодедовских игроков. Однако через 6 минут после гола «Пересвет» всё-таки забивает свой первый мяч на встрече, снизив преимущество белгородцев. Но «салютовцы» не собирались проигрывать матч и поэтому для уверенной победы забили еще один гол на 72-й минуте, сделав итогом встречи счёт 3-1.

6 мая прошла встреча в рамках турнира ФНЛ-2 - Группа 3, Подгруппа А, 6-й тур. Её участниками стали СКА-Хабаровск-2 и Салют Белгород.

Матч напомнил о важной роли судьи на поле, потому что игра была переполнена нарушениями правил и звуками свистка. 12 раз судья доставал карточку из своей сумки, 2 из которых были красными, и обе у белгородской команды. Однако в матче были не только штрафные подачи, но и забитые мячи.

Пускай первый тайм остался и без мячей в воротах, команда Белгорода решила разбавить череду свистков от судьи забитым голом на 68-й минуте. Вскоре преимущество улетучилось из-за забитого мяча на 71-й минуте от игроков СКА-Хабаровск-2. Но это был не конец матча, и на 85-й минуте белгородцы полностью потеряли преимущество из-за 2-го мяча в их воротах, НО на дополнительном времени «Салют» смог забить гол, чем изменил исход матча с их поражения на ничью со счётом 2-2 [2].

Также, Белгород издавна известен своей волейбольной командой «Белогорье», которая участвовала во множестве соревнований разного уровня и возвращалась с них победителями, однако состав команды не может быть одним и тем же вечно, и от легендарного состава ВК «Белогорье» остались лишь воспоминания.

Совсем недавно проходил чемпионат России 21/22 по волейболу среди мужчин. Его участниками естественно была команда из Белгорода. Матчи отбора проходили как по маслу, «Белогорье» не оставляло шансов противникам на победу. Как итог, «Белогорье» прошло в «Финал шести», выиграв кемеровскую команду «Кузбасс» со счётом 3-0.

Исходом двух игр «Белогорья» в финале стали одни поражения, что сместило их на 3-ю строчку в подгруппе, сделав 6-е место на Чемпионате России занятым волейбольной командой Белгорода «Белогорье» [1,3].

Достаточно популярной дисциплиной среди как молодежи, так и опытных спортсменов со стажем, является гиревой спорт. Пускай этот спорт и является довольно травмоопасным, людей, имеющих свою цель, это не останавливает.

Так, персональный инструктор и тренер смог побить мировой рекорд по толчку по длинному циклу. Прошлый рекорд остановился на 340 повторениях за один час, теперь же благодаря силе духа и 3-х месячной подготовке Дмитрий Волосовцев смог поднять эту цифру до невообразимых 395 повторений.

За становлением рекорда следил официальный представитель «Сильнейшей нации мира», исполнительный директор Федерации стронгмена России Иван Мечишев [4].

Лёгкая атлетика тоже не без новостей. Пускай соревнование, о котором дальше пойдёт речь и проходило 2 апреля в Сочи, менее интересным для нашей статьи оно не становится, так как марафонцы из Белгорода также принимали в нём своё участие.

В забеге на самую длинную марафонскую дистанцию в 42 195 м участвовало 40 человек, одним из которых являлся уроженец Белгорода Руслан Хорошилов, который мало того, что занял первое место на Чемпионате России, ещё и смог побить рекорд Белгородской области на данной дистанции, принадлежавший ему же. Новый рекорд спортсмена составил 2 часа 13 минут 40 секунд [4].

Как видно из вышеупомянутых новостей, Белгород богат на спортсменов, способных показывать достойных результат в основных видах спорта, что конечно же является поводом для гордости.

Очень надеемся на дальнейшие успехи наших спортсменов, пускай также продолжают занимать победные места и составлять достойную конкуренцию, неся добрую славу о Белгородском спорте.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. - №2 (70-2019). С.163-165.

2. «БелПресса». Новости спорта Белгорода / Спорт // Футбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.belpressa.ru/sport/futbol/> - Дата доступа: 12.05.2022.

3. Белогорье [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://final6.zenit-kazan.com/belogorie> - Дата доступа: 13.05.2022.

4. Главные новости спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.championat.com/news/1.html?utm_source=button&utm_medium=news - Дата доступа: 12.05.2022.

Адрин М.Т., Малюгина О.И.

*Научный руководитель: Путилина В.Ю., ст. преп.
Московский политехнический университет, г. Москва, Россия.*

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

На первом курсе молодой человек зачастую думает, что начинает новую жизнь, где место самым лучшим отметкам, новым отношениям, новым горизонтам освоения курсового материала. Часто студенты не замечают, как оказываются заложниками утомления, которое ведет напрямую к стрессовой ситуации. Как при повышающихся психоэмоциональных нагрузках не поддаться стрессу? Поэтому важной задачей студентов-первокурсников является повышение стрессоустойчивости.

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.» — Ганс Селье, «Стресс жизни».

Стресс — это совокупность адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (они называются стрессорами), которые нарушают его саморегуляцию и состояние нервной системы. Стрессоры бывают физиологическими и психологическими.

Физические последствия стресса

Когда в вашей жизни слишком много стресса, он может начать проявляться во внешнем виде. То, как стресс влияет на организм, варьируется от человека к человеку, но общие физические последствия стресса таковы:

- Низкий уровень энергии
- Головные боли
- Желудочные боли и тошнота
- Бессонница
- Боли в груди
- Частые простуды или другие заболевания;
- Трясутся или потеют руки

Психологические последствия стресса

Хотя стресс имеет несколько физических признаков, он также может проявляться более внутренними способами. К психологическим последствиям стресса относятся:

- Депрессия
- Беспокойство
- Проблемы с когнитивным функционированием (неспособность концентрироваться или учиться так же хорошо, как обычно)
- Изменения в поведении, такие как раздражительность, злость, враждебность, разочарование или замкнутость

Психические последствия стресса могут быть более распространенными, но их часто труднее идентифицировать. Важно прислушиваться к друзьям и родственникам, если они говорят, что вы ведете себя не так, как вы сами, чтобы лучше осознавать свои триггеры и способы их преодоления.

Снижая уровень стресса, мы уменьшаем риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно – сосудистых, нервной системы, развития злокачественных новообразований и многих других. Гормоны стресса сужают кровеносные сосуды, препятствуют выработке эндорфинов (естественные болеутоляющие средства) и снижают иммунитет. Таким образом, снижая уровень стресса, можно заметить следующие изменения в организме по мере того, как организм возвращается в нормальное, здоровое состояние:

- частота сердцебиения уменьшится, давление вернется к норме и кровообращение улучшится;
- уменьшится напряжение в мышцах, реже будут беспокоить ноющие боли в суставах и мышцах, улучшится сон;
- станет легче дышать, снизится восприимчивость к таким заболеваниям, как простуда и грипп.

Возможно, ключом к повышению успеваемости учащегося и снижению его стресса, является не добавление дополнительных учебных часов к его, и без того плотному расписанию, а включение постоянных упражнений в их образ жизни.

Студентам в эти дни приходится нелегко. Вдобавок к посещению регулярных занятий и подготовке к экзаменам, многие из них взяли бы на себя обязательство посещать пару по физической культуре, которая смогла бы снизить их эмоциональное напряжение и создать необходимую двигательную активность. Студенты могут испытывать давление, связанное с получением хороших оценок, чтобы обеспечить свое будущее, и бороться с опасностями взрослой жизни, такими как давление со стороны сверстников, проблемы с внешним видом и

установление своей независимости. Неудивительно, что многие страдают от беспокойства и выгорания из-за данных факторов.

Регулярное посещение занятий физкультуры в университете могут стать важным и действенным изменением в образе жизни учащегося. Это не только повышает активность головного мозга, но также может помочь студентам справляться со стрессовыми факторами в жизни и оставаться здоровыми, еще больше повышая их эмоциональное благополучие и выносливость, чтобы быть продуктивным.

Практически любая форма упражнений может повысить уровень вашей физической подготовки, одновременно снизив уровень стресса. Самое главное – выбрать занятие, которое вам нравится. Примеры включают в себя: ходьбу, подъем по лестнице, бег трусцой, танцы, езду на велосипеде, йогу, тай-чи, садоводство, тяжелую атлетику и плавание.

Упражнения могут помочь улучшить развитие мозга, что может повысить когнитивные способности. Одно исследование показало, что 12 недель аэробных упражнений умеренной и высокой интенсивности положительно влияют на уровень мозгового нейротрофического фактора (BDNF).

BDNF — это белок, который способствует росту нервных клеток и, таким образом, играет решающую роль в развитии мозга. Несмотря на то, что в этом исследовании не было участников женского пола, оно проводилось среди подростков, чей мозг все еще развивается, что демонстрирует потенциальную пользу упражнений для учащихся.

Доктор Джон Рети, адъюнкт-профессор клинической психиатрии Гарвардской медицинской школы, объясняет, что упражнения улучшают обучение, тремя способами: улучшить свой образ мышления, чтобы улучшить концентрацию внимания и мотивацию. Подготовка и стимуляция нервных клеток к связыванию друг с другом, что является основой для передачи и развития новой информации; и способствуя росту новых нервных клеток. По сути, упражнения подготавливают мозг к обучению и облегчают запоминание информации.

Какие физические упражнения влияют на снижение стресса:

Регулярные аэробные упражнения принесут замечательные изменения в ваше тело, обмен веществ, сердце и настроение. Он обладает уникальной способностью возбуждать и расслаблять, стимулировать и успокаивать, противостоять депрессии и рассеивать стресс. Это распространенный опыт среди спортсменов, занимающихся выносливостью, который был подтвержден в клинических испытаниях, в ходе которых упражнения успешно использовались для лечения тревожных расстройств и клинической депрессии. Если спортсмены и

пациенты могут извлечь психологическую пользу из физических упражнений, то и вы сможете.

Упражнения на ауторегуляцию и снятие стресса. Регулярная физическая активность сохраняет ваше здоровье, так как снижает стресс. Но другой особый вид упражнений, известный как упражнения на саморегуляцию, также может уменьшить стресс. Аэробные упражнения — один из подходов; физическая подготовка поможет повысить умственную работоспособность. Но есть и другой подход: вы можете научиться использовать свой разум для расслабления тела. Расслабленное тело, в свою очередь, посылает сигналы спокойствия и контроля, которые помогают снизить умственное напряжение. Упражнения на ауторегуляцию представляют собой группу техник, предназначенных для замены спирали стресса циклом отдыха. Доступны несколько подходов.

Дыхательные упражнения снижают стресс. Даже без формальной медитации и контролируемого дыхания мягкое растяжение мышц йоги может уменьшить стресс. Простые дыхательные упражнения могут помочь сами по себе. Быстрое, поверхностное, беспорядочное дыхание является обычной реакцией на стресс. Медленное, глубокое, размеренное дыхание является признаком расслабления. Вы можете научиться контролировать свое дыхание, чтобы оно имитировало расслабление; эффект, по сути, будет расслабляющим.

Вот как работают упражнения на глубокое дыхание:

1 Вдохните медленно и глубоко, выпячивая живот так, чтобы диафрагма использовалась максимально.

2 Ненадолго задержите дыхание.

3 Медленно выдохните, думая «расслабиться».

4 Повторите всю последовательность пять-десять раз, концентрируясь на глубоком и медленном дыхании.

Глубокому дыханию легко научиться. Вы можете сделать это в любое время, в любом месте. Вы можете использовать глубокое дыхание, чтобы рассеять стресс по мере его возникновения. Практикуйте рутину заранее; затем используйте его, когда вам это нужно больше всего. Если вы сочтете это полезным, подумайте о том, чтобы повторять упражнение четыре-шесть раз в день — даже в обычные дни.

Более того, многие виды упражнений напрямую снижают стресс, а предотвращая телесные заболевания, упражнения приносят дополнительную пользу для ума. Регулярная физическая активность снизит кровяное давление, улучшит уровень холестерина и снизит уровень сахара в крови. Упражнения снижают риск сердечного

приступа, инсульта, диабета, рака толстой кишки и молочной железы, остеопороза и переломов, ожирения, депрессии и даже слабоумия (потеря памяти). Упражнения замедляют процесс старения, повышают энергию и продлевают жизнь.

За исключением периода болезни, вы должны тренироваться почти каждый день. Это не обязательно означает посещение тренажерного зала или подготовку к марафону. Но это означает от 30 до 40 минут умеренных упражнений, которые уже заложены в занятия физической культурой в ВУЗах. К основным занятиям в университете добавьте немного силовых тренировок и растяжек два-три раза в неделю, и у вас получится отличная, сбалансированная программа для здоровья и снижения стресса. А если вам нужна дополнительная помощь при стрессе, подумайте об упражнениях на саморегуляцию, включающих глубокое дыхание или мышечную релаксацию.

Таким образом, физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на организм человека, в частности студента, укрепляют здоровье, причём как физическое, так и психическое. Благодаря спорту и физическим упражнениям повышается иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем, изменяется отношение к жизни – оно становится более оптимистичным. Так, студенты, которые занимаются спортом или выполняют физические упражнения для поддержания здоровья, как правило, более работоспособны, жизнерадостны и выносливы, чем те, кто игнорирует физическую нагрузку, ведёт малоподвижный образ жизни и не даёт мозгу отдохнуть от умственного труда.

Академическая успеваемость важна, но это еще не все, и здоровье также должно быть приоритетом. Нет смысла получать хорошие оценки, если вы не физически и психически здоровы, чтобы пожинать плоды своих усилий.

Разрабатывая методы преодоления стресса во время учебы в колледже, вы будете лучше подготовлены к другим стрессовым факторам на протяжении всей оставшейся жизни, будь то ипотека, карьерный рост или накопления на обучение ваших детей в колледже. Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.

Помните также, что вопреки распространенному мнению, упражнения расслабляют.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Губанов И. С., Молоканов А. А., Жиренко Д. И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 122-126. URL: <https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor>
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. «Стресс и стрессустойчивость человека» СПб.: 1999. -86 с;
3. Harvard Health Publishing (Harvard medical school) <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>
4. Activate Health <https://www.activehealth.sg/read/movebetter/how-regular-exercise-benefits-performance-and-well-being-in-students#:~:text=Regular%20exercise%20can%20be%20an,to%20persevere%20and%20be%20productive>
5. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. U.S. Department of Health and Human Services. <https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines>. Accessed Aug. 10, 2020.
6. AskMayoExpert. Physical activity (adult). Mayo Clinic; 2020.
7. Working out boosts brain health. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/exercise-stress>. Accessed Aug. 10, 2020
8. Brain-derived neurotrophic factor and its clinical implications. Siresha Bathinal and Undurti N. Das <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4697050/>

УДК 796.012

Алгазина В.А.

Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук
*Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ
МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества. С каждым годом все больше людей приходят

на стадионы, спортивные площадки, включаются в активные занятия физическими упражнениями.

В связи с этим приобретают немаловажное значение медицинский контроль состояния здоровья спортсменов и профилактика травматизма. В спорте (особенно если учесть всевозрастающие, нагрузки и интенсивность выполнения упражнений) достаточно велик риск получения травм. Именно поэтому одним, из основных направлений в работе тренеров, организаторов массовой физической культуры является забота о том, чтобы этот риск был как можно меньше.

Целью данной работы является изучение методов профилактики спортивного травматизма.

В статье рассмотрены следующие задачи:

- Рассмотрены виды спортивных травм и их причины;
- Выявлены пути их профилактики.

Спортивная травма – повреждение тканей, вызванное физической нагрузкой, характерной для занятий спортом. Если во время спортивных занятий происходит несчастный случай, то его последствия называют спортивной травмой. Согласно определению, сюда должны быть отнесены также все телесные повреждения, которые возникают в результате разового или многократного силового воздействия во время соревнований или тренировок [1].

Существует несколько различных видов спортивных травм.

Мышечные травмы:

Они влияют на мышцы и могут быть вызваны прямой травмой, перенапряжением, неправильными движениями и т.д. В каждом виде спорта есть более частые травмы, чем другие, в зависимости от наиболее требуемых групп мышц, но в целом можно различить следующие типы травм:

– Ушиб. Они производятся путем удара по мышце и могут привести к воспалению, боли и синякам.

– Судорога. Мышца сокращается внезапно и сокращается на несколько мгновений, производя сильную боль, которая длится несколько мгновений, прежде чем успокоиться, хотя и не полностью.

– Контрактура. В этом случае внезапное сокращение мышц сохраняется во времени, вызывая боль и ограничивая движение.

– Растяжение. Это также называется гиперэкстензией или удлинением мышц. Оно происходит, когда мышца растягивается больше, чем она может охватить. Это вызывает диффузную боль, которая длится долгое время.

– Разрыв мышц. Одно или несколько волокон мышечной ткани разрываются, и их тяжесть зависит от степени травмы и ее продолжительности. Боль острая и сильно локализованная, хотя более серьезные вызывают немедленную неподвижность мышц.

– Полный разрыв мышц. Мышца полностью ломается. Боль сильная, и ощущается невозможность перемещения мышц, вызывая неподвижность.

Сухожильные поражения:

Они влияют на сухожилия и могут иметь несколько причин: от ушиба, ношения неподходящего спортивного инвентаря и обуви, неправильных повторяющихся движений и т.д.

– Вывих. Смещение сухожилия из его естественного положения происходит при выполнении определенных движений. Это очень редкая травма.

Травмы суставов. Травмы суставов, возникающие в результате занятий спортом, могут влиять на кости, которые его формируют, связки, сухожилия, хрящи, синовиальную мембрану или бursy. Уже говорилось о травмах сухожилий и связок, поэтому следует упомянуть только те, которые относятся к остальным компонентам сустава:

– Кости. Травмы костных суставов могут быть переломами, с частичным или полным разрывом кости, и вывихами, которые вызывают выход из его нормального положения одной из костей, которые формируют сустав.

– Хрящи. Они выстилают конец кости и заставляют сустав функционировать должным образом, предотвращая трение между костями.

– Синовиальная мембрана. Это мембрана, которая покрывает весь сустав для защиты и заполнена синовиальной жидкостью. Наиболее частой травмой является синовит, то есть раздражение воспаления мембраны из-за удара, скручивания сустава или плохой осанки, что вызывает увеличение объема синовиальной жидкости.

Классификация травм достаточно сложна, поскольку предусматривает воздействие различных травмирующих факторов, механизм травмы, место и локализацию травмы, причину травмы и т. д.

Все многообразие травмирующих факторов в специальной травматологической литературе принято делить на факторы, которые отличаются по своей природе воздействия: физические, химические, биологические, смешанные.

В зависимости от объема повреждения и степени задействованности органов и тканей выделяют 4 вида травм: изолированная, множественная, сочетанная, комбинированная [2].

Почему происходят спортивные травмы и как их предотвратить? Спортивные травмы могут иметь место по разным причинам. К ним относятся несчастные случаи (например, падения), отсутствие разминки перед тренировкой, использование небезопасного спортивного снаряжения, плохая техника или отсутствие физической подготовки для выполнения упражнений.

Учитывая эти причины, чтобы уменьшить риск получения спортивной травмы, необходимо будет выполнять разминочные упражнения для подготовки тела, делать соответствующие упражнения в соответствии с физической формой, использовать соответствующее оборудование (обувь, наколенники и т.д.) и изучать правильные методы, особенно при изучении нового упражнения. Существуют также массажные гели на основе растительных экстрактов, таких как зверобой и календула, предназначенные для подготовки и восстановления мышц и связок; они применяются до и после занятий спортом, чтобы предотвратить эти травмы.

Как предотвратить спортивные травмы? Как уже упоминалось выше, предотвращение спортивных травм - непростая задача, так как повреждение тела спортсмена будет зависеть от множества факторов, меняющихся в каждом соревновании или матче. Кроме того, обнаружение, а также работа над этими травмами также будет зависеть от типа игрока и позиции, в которой он играет.

Первое и самое важное для правильной профилактики спортивных травм - это то, что люди, которые будут практиковать дисциплину, имеют хорошую физическую форму, то есть должны быть мышцами и суставами, подготовленными к развитию активности. Во-вторых, с целью предотвращения травм необходимо сделать хорошую разминку, прежде чем начать какое-либо упражнение, а также подготовить организм к сложностям, которые будут развиваться.

И последнее, но не менее важное: мы должны упомянуть психологический аспект. Спортсмены страдают от влияния окружающей среды, и поэтому специалисты не могут понять предотвращение травм, не принимая во внимание страхи, которые могут возникнуть у спортсмена, когда он развивает свою деятельность, поскольку это также может быть причиной травм.

В независимости от вида спорта, существуют общие правила профилактики травматизма, не соблюдение которых повышает риск получить травму:

1. Внимательность и собранность. Необходимо быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2. Знание техники безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми спортсмены должны ознакомиться в первую очередь.

3. Качественный инвентарь и покрытия зала. Зачастую многие получают травмы из-за неудовлетворительного состояния покрытий в местах занятий: неровный, твердый грунт площадок, неисправный или скользкий пол гимнастических залов и т. д. Поэтому необходимо перед занятием проверять состояние места проведения тренировки и спортивного инвентаря, оборудования.

4. Правильная форма и обувь.

5. Соблюдение правил личной гигиены.

6. Полноценная разминка и заминка. Задача разминки – подготовка мышц, сухожильно-связочного аппарата для выполнения физических нагрузок. Мобилизация регионарного кровотока, активация метаболизма приводит к «прогреванию» мышц, повышает их эластичность, что позволяет выполнять высокоамплитудные интенсивные нагрузки. Заминка – заключительная часть тренировочного занятия, которая помогает организму перейти в спокойное состояние. Она позволяет гармонизировать тонус мышц, дает возможность постепенно остыть мышцам.

7. Правильное выполнение техники движений и приемов. Последовательность, ступенчатость и постепенность являются базовыми принципами теории и методики физического воспитания. Правильная техника выполнения новых упражнений обязательно должна основываться на теории биомеханики движения.

8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом может возникнуть перетренированность. Неполноценный ночной сон, отсутствие дневного отдыха, позднее засыпание значительно замедляют восстановление.

9. К занятиям спортом после травмы нужно приступать полностью выздоровевшим.

10. Заниматься нужно под контролем тренера. Он дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий при проведении занятий.

11. Врачебный контроль. Своевременная диагностика, полноценное лечение и качественная реабилитация – основы быстрого возвращения спортсмена в состав команды.

12. Полноценное питание. Сбалансированное, как по энергетическому, так и по пластическому компонентам, адаптированное в зависимости от количества тренировок и их направленности. Особенно опасны дефициты белка, фосфолипидов, магния, микроэлементов в рационе спортсменов. Также важно контролировать вес. Вес тела является одним из показателей физического развития спортсмена.

Профилактика спортивных травм должна быть приоритетом для всех, кто занимается спортом, особенно для тренеров, учителей физической культуры и медицинского персонала. Чтобы избежать спортивных травм, следует разработать хорошую программу профилактики, но для этого необходимо выявить причинные факторы. В принципе вроде все просто, при распространенных травмах. Например, в аэробной гимнастике после прыжка происходит растяжение наружной коллатеральной связки, причина видимо в плохой опоре в приеме, однако причиной могли быть и другие факторы травма: возраст, обувь, поверхность, наличие предыдущих травм, эластичность связок и т. д.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Бахрах, 1996 – 368 с.

2. Калинин, С. Ю. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / С. Ю. Калинин, И. Н. Калинина. — Омск: СибГУФК, 2013. — 86 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107613> (Дата обращения: 26.04.2022).

УДК 614

Алгазина В.А.

*Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук
Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ
МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Целью данной работы является рассмотрение воздействия наследственности на здоровье человека.

В статье рассмотрены следующие задачи:

1. Изучить определение наследственности;
2. Рассмотреть виды наследственности, наследственные болезни и их влияние на здоровье.

Наследственность – это свойство живых организмов, способное передавать свои качества и характерные черты развития в постоянном виде последующему поколению. Любой вид растения и животного не теряет присущие ему черты в ходе увеличения потомства [1]. Отдельные виды не меняются в течение многих миллионов лет. К примеру, современный опоссум и его допотопный предок абсолютно ничем не различаются. Существование семейств, родов, видов и прочих таксономических единиц обосновано феноменом наследственности.

Наследственность крепко связана с процессом размножения, а размножение с делением клетки и воссозданием ее структур и функций.

Наследственность разрешает организму не только лишь передавать свои признаки потомкам, а также сохранять отличительный для этого организма тип развития, т. е. проявление в процессе онтогенеза запланированных признаков и особенностей организма, сохранение неизменного типа обмена веществ.

Выделяют два основных вида наследственности:

1. Ядерная либо хромосомная наследственность человека. Данный вид наследственности связан с передачей потомственных признаков, находящихся в хромосомах ядра. Аспекты разновидностей ядерной наследственности:

- аутосомно-рецессивный тип наследования имеется не в каждом поколении. Дети избегут наследования, если признак присутствует только у одного родителя. В других случаях наследование вероятно;

- аутосомно-доминантный тип наследования — ребенок может получить этот признак у одного из родителя. По этой причине данный тип наследования имеется почти в каждом поколении;

- голландрический тип наследования наследуется исключительно по мужской линии, потому что является только мужским признаком;

- рецессивный тип наследования с X хромосомой ребенок может получить в редчайших случаях. У девочки может быть данный признак, если он имеется у отца;

- доминантный тип наследования с X хромосомой передается девочками вдвое чаще.

2. Цитоплазматическая либо не хромосомная наследственность. Эта наследственность исполняется при помощи молекул ДНК, находящихся за пределами хромосом, в пластидах и митохондриях [2].

Наследственные заболевания — заболевания, происхождение и развитие которых связано с разнообразными повреждениями и нарушениями в потомственном аппарате клеток. Базой наследственных болезней являются мутации: хромосомные, генные и митохондриальные. Наследственные заболевания могут быть обусловлены мутациями, передаваемыми потомству, либо мутациями, опять появившимися в клетках зародышевой линии, в зиготе либо на ранних шагах развития организма. Существует около 6000 наследственных болезней, которые многообразны по проявлениям.

Наследственные болезни не следует сопоставлять с врожденными пороками развития, которые появляются при внутриутробном периоде, и ребенок появляется на свет с ними, и которые выражаются сразу после рождения либо спустя несколько лет после него. Прирожденная патология проявляется во время эмбриогенеза под действием внешних причин, не передается по наследству.

При наследственных заболеваниях имеют место генетические нарушения разного нрава и места их проявления. Эти нарушения могут быть связаны с нарушениями митохондриальной ДНК. Они могут сформироваться вследствие генных мутаций, достаточно грубых изменений структуры хромосом или митохондриальной ДНК, и из-за генных мутаций. Поэтому наследственные заболевания систематизируют как генные, хромосомные, митохондриальные.

Заболевания, определенные недостатками ядерной ДНК:

1. Генные болезни, связанные с точечными мутациями ядерной ДНК:

– Моногенные заболевания, связанные с мутациями ядерной ДНК.

Моногенные заболевания появляются в итоге разрушения ДНК на уровне гена. Их существует около 5000.

Выделяют основные признаки моногенных болезней: разные формы разумной отсталости, нарушения слуха, зрения, скелетные дисплазии, болезни нервной, эндокринной, иммунной и прочих систем. К часто встречающимся моногенным болезням относятся муковисцидоз, гемофилия А и В, болезнь Гоше, миодистрофия Дюшенна/Беккера, спинальная мышечная атрофия, дальтонизм.

– Полигенные болезни, связанные с мутациями ядерной ДНК.

Подобные заболевания обоснованы наследственными факторами риска, и неблагоприятным влиянием окружающей среды. К этим болезням относятся сердечнососудистые, эндокринные, иммунные, нервно-психические, онкологические и др. заболевания. Такие болезни как рак, сахарный диабет, шизофрения, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца, гипертония и т.д.

2. Хромосомные болезни:

В данный момент известно описание около тысяч форм хромосомных заболеваний. Хромосомные заболевания появляются в итоге изменения количества или структуры хромосом. Они характеризуются общими признаками: маленькая масса и длина тела при рождении, отставание в интеллектуальном и физическом развитии, задержка и аномалии полового развития.

Хромосомные заболевания передаются редко. Риск повторного рождения в семье малыша с хромосомной патологией очень маленький. Хромосомные заболевания с аномалиями численности хромосом: синдром Патау, синдром Эдвардса, синдром трисомии хромосомы. А хромосомные заболевания с аномалиями структуры хромосом — синдром Ди Джорджи, синдром Вольфа-Хиршхорна, синдром «кошачьего крика», синдром Альфи, синдром Орбели.

3. Болезни, обусловленные дефектами митохондриальной ДНК:

Митохондриальные заболевания обоснованы генетическими, структурными, биохимическими дефектами в работе митохондрий, приводящие к нарушению тканевого дыхания.

Митохондрии имеют свою ДНК. А болезни, которые активировали мутации в митохондриальной ДНК, передаются только по линии матери.

Признаки: нарушение роста, слабость мышц, аутизм, ментальные расстройства, нарушения дыхания, слуха и зрения. Митохондриальные болезни: синдром Лея, синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта, наследственная оптическая нейропатия Лебера и другие [3].

Многие люди современного поколения считают, если в роду была какая-нибудь тяжелая болезнь, то у ребенка вероятнее всего она будет. Об этом можно узнать при помощи специальных исследований. Современным родителям важно знать, что их малыш будет здоровым с рождения, поэтому врачи научились выявлять генетические патологии при помощи специальных тестов.

При этом генетики говорят, что такие «поврежденные» гены могут не давать о себе знать на протяжении всей жизни, особенно, если человек ведет здоровый образ жизни. Но при неблагоприятных условиях такие гены могут начать проявляться и тогда шанс проявления болезни существенно увеличивается.

Необходимо отметить, что даже у людей с хорошей наследственностью и крепким здоровьем, у него есть возможность усугубиться. Ведь на здоровье оказывают влияние не только гены, но стиль жизни.

Наследственность человека нереально рассматривать отдельно от целостности его физической сущности, поэтому занятие спортом в той или иной мере, влияет на здоровья человека. Вопрос состоит только в том, как правильно заниматься физической культурой, чтобы не нанести вреда. Вспомним основные средства физической культуры. Это гигиена, закаливание и физические упражнения. Необходимо помнить, что гигиена — не только залог здоровья и бодрости, а к тому же нужное условие предотвращения травм, извлечения из каждой тренировки наибольшей выгоды.

Если тренировка построена правильно, нагрузки растут постепенно, интервалы отдыха помогают восстановить силы и энергию, то они не могут являться предпосылкой происхождения болезней и травм. Исключительно при неправильном режиме и методике тренировки, использовании больших нагрузок, занятий во время болезни или других нарушениях режима могут появиться разные нарушения, которые сопровождаются понижением работоспособности, что негативно влияет на здоровье человека.

Таким образом, здоровье зависит как от наследственности, так и от окружающей среды и образа жизни человека. В любом случае, многое зависит только от человека. Ему дана возможность укрепить и поддержать свое здоровье, сохранить бодрость тела и духа до старости. Главное этим правильно воспользоваться, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бочков, Н. П. Генетика человека [Текст]: Наследственность и патология / Акад. мед. наук СССР. – Москва: Медицина, 1978. - 382 с.
2. Гинтер, А.В. Наследственные болезни в популяциях человека [Текст]. – М.: Медицина, 2002. – 302 с.
3. Соколов, Н. П. Наследственные болезни человека [Текст]. – Москва: Медицина, 1965. – 338 с.

Алиев Э.Э.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ДЫХАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Ниже будут приведены физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена, а также дыхательная система и её предназначение

Организм может существовать нормально лишь при постоянном поступлении энергии, необходимой для всех процессов жизнедеятельности. Единственным источником энергии для человека и животных является энергия, заключенная в химических связях между атомами и молекулами питательных веществ. Так, в 1 моле глюкозы (180 г) в связях между атомами Н, С и О заключено около 680 ккал. Эта энергия освобождается в организме в результате окислительных процессов. Поэтому организм нуждается в постоянном поступлении кислорода из окружающей среды. В результате окисления органических веществ в клетках образуется углекислый газ, который удаляется в окружающую среду. Поступление кислорода в организм, процесс окисления субстратов в клетках и удаление углекислого газа в совокупности составляют дыхание. Без пищи человек погибает через 60-70 дней, без воды – через 3 дня, а без дыхания – через 3 минуты. У элементарных существ, например одноклеточных организмов, потребление кислорода и выделение углекислого газа совершается через клеточную мембрану. У сложных организмов газообмен между окружающей и внутренней средой осуществляется системой внешнего дыхания. Дыхательная система (дыхательный аппарат), *systema respiratorium* (*apparatus respiratorus*), состоит из дыхательных путей и парных дыхательных органов — легких. Дыхательные пути соответственно их положению в теле подразделяются на верхний и нижний отделы. К верхним дыхательным путям относятся полость носа, носовая часть глотки, ротовая часть глотки, к нижним дыхательным путям — гортань, трахея, бронхи и дыхательные органы - легкие. Дыхательные пути состоят из трубок, просвет которых сохраняется вследствие наличия в их стенках костного или хрящевого скелета. Эта морфологическая особенность полностью соответствует функции дыхательных путей — проведению воздуха в легкие и из легких наружу.

Внутренняя поверхность дыхательных путей покрыта слизистой оболочкой, которая выстлана мерцательным эпителием, содержит значительное количество желез, выделяющих слизь. Благодаря этому она выполняет защитную функцию. Проходя через дыхательные пути, воздух очищается, согревается, обеззараживается и увлажняется. В процессе эволюции на пути воздушной струи сформировалась гортань — сложно устроенный орган, выполняющий функцию голосообразования. По дыхательным путям воздух попадает в легкие, которые являются главными органами дыхательной системы. В легких происходит газообмен между воздухом и кровью путем диффузии газов (кислорода и углекислоты) через стенки легочных альвеол и прилежащих к ним кровеносных капилляров.

Уменьшение объема мышечной деятельности (гипокинезия) приводит к снижению потребления кислорода, в результате чего возникает учащение дыхания и уменьшение легочной вентиляции. Нарушается процесс восстановления АТФ в мышцах, который, не проходя систематически, постепенно детренируется. В итоге возникает слабость дыхательных мышц, уменьшение экскурсии грудной клетки, снижение основных показателей внешнего дыхания - ЖЕЛ, ДО, МВЛ.

Уменьшение легочной вентиляции в покое и резкое ее увеличение при сравнительно небольших нагрузках вызывает нарушение газообмена в легких. Увеличивается кислородный запрос и быстро нарастает кислородный долг. Уменьшается эффективность газообмена в легких — насыщение крови кислородом, скорость потребления кислорода и коэффициент его использования. Все это приводит к существенному нарушению скорости окислительного фосфорилирования, т.е. возникает как бы детренированность основного механизма синтеза энергии в организме.

Улучшение функций дыхательного аппарата достигается двумя путями: обучение правильному дыханию и укрепление дыхательных мышц. Уровень здоровья человека тесно связан с физическим качеством выносливость. Соответственно для повышения уровня здоровья необходимо развивать общую выносливость. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 20 мин, выполняемые в аэробном режиме (работа осуществляется на пульсе 140 - 150 уд./мин). К циклическим движениям относится бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и ряд других. При данных видах деятельности в работу вовлекаются большие группы мышц, оказывается положительное воздействие на развитие функциональных

систем организма, что способствует повышению его резервных возможностей.

Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости можно только при систематических занятиях. Систематические занятия имеют большое значение также для повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, перепадов атмосферного давления. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Самое главное – уметь прислушиваться к своему организму. Если появилось ощущение значительного затруднения дыхания или нехватки сил - необходимо снизить темп, сократить объем нагрузки во время оздоровительной тренировки. Следует придерживаться принципа постепенности наращивания физической нагрузки.

У взрослого человека частота дыхательных движений составляет 12-18 в 1 мин. мышечная деятельность служит наиболее сильным естественным стимулом дыхания. Как только включается мышечная нагрузка, легочная вентиляция возрастает за счет углубления и учащения дыхания. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается пропорционально ее мощности, достигая величины 50 - 70 раз в 1 мин.

При этом у тренированных людей при высокой частоте дыхания растет и его глубина. Это наиболее рациональный способ срочной адаптации дыхательного аппарата к физической нагрузке. У нетренированных людей увеличение легочной вентиляции при работе происходит преимущественно за счет учащения дыхания

Физические упражнения, влияющие на кровообращение и энергообмен приведены ниже.

Кровь в организме человека выполняет такие функции как:

1. Транспортная функция- переносит к тканям тела питательные вещества, а из тканей к органам выделения- продукты распада, которые образуются в результате жизнедеятельности.

2. Регуляторная- осуществляет гуморальную (гумор -жидкость) регуляцию организма при помощи гормонов и иных химических веществ, при этом создает гидростатическое давление крови на нервные окончания (барорецепторы), расположенные в стенках кровеносных сосудов.

3. Защитная- совместно с иммунной системой оказывает противодействие неблагоприятным факторам внешней и внутренней

среды организма, обеспечивает свертываемость при повреждении тканей, а также заживлении ран.

4. Теплообменная – принимает участие в поддержании постоянной температуры тела.

Количество крови в организме составляет, примерно, 7-8% от всей массы тела. В покое 20-50% крови может не участвовать в кровообращении и находиться в неких «кровяных депо» - в печени, селезенке, мышцах, а также сосудах кожи.

Регуляция осуществляется вегетативным отделом нервной системы. Гимнастические упражнения для улучшения кровообращения – это комплекс, который необходимо выполнять каждое утро. После сна организм должен получить заряд бодрости на весь день. Благодаря этому улучшается настроение, человек заряжается энергией и позитивом на весь день.

Зарядка в утренние часы способствует ускорению кровообращения, что улучшает обмен веществ. С помощью комплекса гимнастических упражнений укрепляются нервная и сердечно-сосудистая системы. Мышцы становятся крепкими и осанка ровной. Все органы и системы начинают качественно работать.

Поднятие рук укрепит мышцы рук и улучшит кровообращение. При их сгибании и разгибании тренируется плечевой пояс. Приседания хорошо укрепляют, делают сильными ноги.

Наклоны вперед, назад укрепляют спину, пресс, туловище. Благоприятно воздействуют на позвоночник. Прыжки очень хорошо усиливают кровоток, так как упражнение связано с большой активностью. Взмахи руками и ногами дают хорошие результаты при снижении веса

Люди всех возрастов могут делать утреннюю гимнастику. Главное – учесть возраст, пол, уровень здоровья. Для получения хорошего результата, важно заниматься ею каждый день.

Также нужна последовательность упражнений и нагрузка. Увеличивать количество упражнений необходимо постепенно, чтобы избежать неприятностей.

Занятия нужно начинать сразу после сна в хорошо проветренной комнате или с открытым окном. Летом можно делать зарядку на улице в свободной одежде.

Также следует учесть правильность техники дыхания: вдыхать воздух через нос, выдыхать – ртом. Дыхание должно соответствовать темпу движений. Вдох – при расширении грудной клетки, выдох – когда грудная клетка сужается при наклонах. При одинаковом размеренном темпе дыхание должно быть равномерным.

Гимнастические упражнения крайне важны при малоподвижном образе жизни, при сидячей работе. При недостатке активности возникает множество проблем со здоровьем. Регулярные кардионагрузки подарят хорошее настроение, красоту, избавят от множества недугов.

Особенно с возрастом необходимо делать профилактику, чтобы избежать застоя крови. Это опасно серьезными заболеваниями, такими как инсульты, тромбозы.

Чтобы получить хороший результат, важно правильно питаться и соблюдать питьевой режим. Полноценный сон, отказ от курения, алкоголя, значительно улучшит качество жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И., Амельченко И. А., Егоров Д. Е., Куликова И. В., Решение проблемы кадрового обеспечения кафедры физического воспитания и спорта (на примере БГТУ им. Шухова) // В сб.: Культура физическая и здоровье современной молодежи. Белгород: Изд. Белгород, 2019 г., стр. 71-75.

2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н., Физическая культура: учебник для академического бакалавриата (серия: Бакалавр. Академический курс), изд. Юрайт, 2015 г., стр. 493. ISBN 978-5-9916-5470-8.

3. Особенности дыхания при физической нагрузке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://studfile.net/preview/3549664/page:32/>

4. Физические упражнения и техники [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>

5. Основы правильного питания при занятиях спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.justfood.pro/blog/osnovy-pravilnogo-pitaniy-pri-zanytiyh-sportom?page=6>

Андреева К.В.

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ЕГО РЕЖИМА

Все жизненноважные функции организма связаны с питанием. Это источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание – как избыточное, так и недостаточное – может нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. Так, каждая заботящаяся о себе женщина знает, что состояние кожи напрямую зависит от состояния органов пищеварения, в частности кишечника, а значит и от здорового питания.

В чем же состоит суть правильного питания? Теорий на этот счет много, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то придерживается за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и расстройств, а другие разрабатывает пищевые сочетания, которые должны позволить организму достичь гармонии полноценного питания. На самом деле, любое ограничение в питании вряд ли можно считать полезным и приемлемым для всех. Человеческий организм — очень сложная система; для нормального функционирования ему требуется мясо и растительная пища. Недостаток питательных веществ, содержащихся в том же мясе, таких как железо с высокой биодоступностью, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, включающим все необходимые ему продукты: мясо, каши, овощи, фрукты. Подбор рациона – одна из главных задач правильного питания, но не менее важно ежедневное его соблюдение.

Соблюдая основные правила здорового питания не от случая к случаю, а регулярно, вам не придется беспокоиться о лишнем весе,

сниженном иммунитете, проблемах с волосами, кожей и общим состоянием здоровья [2, 8].

1. Баланс БЖУ

Очень важной составляющей успешного сочетания спорта и правильного питания является баланс белков, жиров и углеводов. Во время тренировки ни одно из этих необходимых питательных веществ не должно исключаться из рациона, но их количество должно быть скорректировано в соответствии с вашими целями.



Рис. 1 Идеальный баланс БЖУ

Для эффективного восстановления, а значит, и роста мышц необходимы углеводы, поэтому в рационе их должно быть в достаточном количестве. Рацион спортсменов также должен содержать клетчатку и витамины. Чаще всего эти питательные вещества содержатся в овощах и фруктах [3].

2. Продукты

С балансом БЖУ разобрались, теперь давайте рассмотрим, какие конкретно продукты рекомендуются спортсменам. Для создания, сбалансированного и разнообразного меню существует такое большое количество продуктов, что можно есть целый месяц, не повторяя ни одного ингредиента ни разу. Все они находятся в шаговой доступности для всех – в ближайшем супермаркете или магазине. Главное не лениться посетить, выбрать нужные продукты, купить и приготовить.

Перечень продуктов, которые можно и нужно употреблять при занятиях спортом (таблица 1):

Таблица 1 – Перечень полезных продуктов

Название продукта	Ценность продукта
Куриная грудка - грудка индейки	Белок (до 25%), витамины В3, В12, РР, фосфор, магний
Нежирная говядина - мясо кролика	Белок, витамины группы В, железо, кальций, калий, различные аминокислоты
Лосось	Белок, вся группа витаминов В, ретинол, натрий, калий, полиненасыщенные жирные кислоты
Тунец	Полный комплекс омега-3 жирных кислот, витамины D, Е, марганец, цинк
Морепродукты (креветки, мидии, кальмары и т.д.)	Легкоусваиваемый белок, витамины Е, А, Н, В4, каротин
Творог	Казеин, кальций, фосфор, магний
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша)	Витамины группы В, А, Н, РР, С, бета-каротин, холин, селен, йод, бифидобактерии, моносахариды
Сыр	Белок (до 50%), насыщенные жирные кислоты, кальций, натрий, медь
Яйцо (куриное)	Белок, витамины А, Е, тиамин, рибофлавин, фолиевая кислота, йод
Орехи	Полиненасыщенные жирные кислоты, олеиновая, линолевая, пальмитиновая, линоленовая кислоты
Бобовые (фасоль, нут, чечевица, горох)	Аскорбиновая кислота, витамины РР, Е, каротин, сера
Гречка	Минералы – железо, цинк, йод, яблочная кислота, легкоусваиваемый белок
Красные овощи (томаты, морковь, свекла)	Каротин, клетчатка, бетаин, фолиевая и аскорбиновая кислоты
Зеленые овощи (шпинат, салат, капуста, зеленая фасоль, огурцы)	Клетчатка, рибофлавин, щавелевая кислота, витамины С, К
Фрукты (цитрусовые, несладкие яблоки, ананас)	Клетчатка, пектин, витамины С, Е, Р, калий, магний
Бурый рис	Фолиевая кислота, фосфор, цинк
Цельнозерновые хлопья (овсяные, пшеничные)	Пищевые волокна, аминокислоты, соли натрия, витамин С

Важно помнить про питьевой режим – не менее 2 литров чистой воды в сутки и принцип дробного питания, когда временной интервал между приемами пищи не превышает 3 часов. Не каждый прием пищи

должен быть равен сытному обеду: банана, винограда или орехов будет достаточно для перекуса. Основная масса углеводов должна приходиться на первую половину дня (завтрак должен составлять 50% от их общего суточного потребления) и обед, а на вечер рекомендуется оставить больше белков и жиров [1].

3. Режим питания

Правило № 1. Очень важно следить за своим питанием. Редкие приемы пищи вредны, как и постоянные перекусы и привычка постоянно что-то жевать. Для здоровья человека приемлемо питаться 4–5 раз в день, делая перерывы между приемами пищи более 5 часов. Это способствует замедлению обмена веществ и принуждению организма переходить на экономный режим, таким образом начинают накапливаться жировые отложения. Необходимо стараться не перекусывать на работе, за компьютером или перед телевизором, ведь процесс приема пищи в этом случае становится неконтролируемым, происходит не насыщение, а передание.

Правило № 2. Необходимо есть свежие овощи и фрукты каждый день. Рекомендуемое количество составляет 300 г каждого. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Удобно брать на работу предварительно нарезанные яблочные или грушевые, огуречные или морковные палочки.

Безусловно, очень сложно сразу полностью изменить свои привычки отказавшись от вкусного торта за чашечкой крепкого кофе. Правильный режим питания требует большой силы воли, а также может вызвать стресс, вследствие которого вы можете употребить «вредные» продукты. Главное, чтобы это не стало ежедневным рационом [4].

Исходя из того, что было ранее нами озвучено, правильное питание положительно влияет на все аспекты функционирования организма. Благодаря здоровому питанию у человека улучшается состояние волос, зубов и ногтей, кожа становится чистой, упругой и эластичной. Все это благодаря питательным веществам и правильному обмену веществ.

Итак, как мы уже выяснили то что, общее самочувствие человеческого организма сильно зависит от того, как и что он ест. Влияние правильного питания на организм нельзя недооценивать, но, конечно же, везде требуется соблюдать меру. Подобрать оптимальный рацион, соблюдая его базовые принципы и не забывая прислушиваться к собственному организму, можно сильно укрепить свое здоровье, убрать негативные последствия, улучшить внешний вид и добиться стройности фигуры. Здоровое питание придаёт организму ощущение лёгкости, которое, в свою очередь, обеспечивает позитивное настроение

и прогоняет ощущения раздражённости, агрессии, негатива и состояния утомлённости [6,7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Альциванович К. К. 1000+1 совет о питании при занятиях спортом. - Минск: Современный литератор, 2004. – С 120-124
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебник. - М.: Альфа-М, 2003. – С.320-325
3. Бойко Е. Н. Питание и диета для спортсменов. - М.: Вече, 2006. С. 94
4. Дубровский, В.И. Здоровый образ жизни [Текст] / В.И. Дубровский, - Москва: Флинта, 2014. – С. 315-324
5. Ильина Л.В., Шатковская Н.А., Швецова М.Ж. Исследование недостаточности тиамин в питании различных групп студентов университета//Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. 2013. № 2. С. 203-205.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спорта и физкультурой. - М.; СПб.: Диля, 2005. – С. 107
7. Коровников К.А., Богданов Н.Г., Яловая Н.И. и др. Сборник научных трудов Института питания АМН СССР "Теоретические и практические аспекты науки о питании". - М., 1986. - Т. VII. - С. 219-214
8. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С. И. Крамской, И. А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. 2019- №2(70) – С. 74

УДК 796.01-057.875

Анкудович Ю.В.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Актуальными проблемами современной студенческой молодежи и по сей день является поддержка и укрепление собственного здоровья.

Сохранение крепкого здоровья современного и подрастающего поколения является одной из важнейших социальных задач общества.

Для подготовки высококвалифицированных специалистов необходимо формировать и укреплять здоровый образ жизни, способствующий трудоустройству студентов после окончания вузов. Данная статья посвящена вопросам важности здорового образа жизни среди студентов.

Здоровье - одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней - здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья - это здоровый образ жизни - это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни - это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического). [3]

Здоровый образ жизни включает в себя некоторые основные компоненты:

- 1) физическая активность;
- 2) рациональное питание;
- 3) личная гигиена;
- 4) закаливание организма;
- 5) отказ от вредных привычек;
- 6) психоэмоциональная культура;
- 7) оптимальный режим труда и отдыха. [4]

Выработка правильного режима работы и отдыха является одним из важнейшим элементом здорового образа жизни. Распорядок дня - это основа жизни каждого человека, а для студента правильное соблюдение режима позволит выработать четкий и необходимый ритм жизненных сил организма, создав оптимальные условия труда и отдыха, способствуя тем самым улучшению самочувствия и работоспособности.

Здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые разрушают здоровье. К самым распространенным из них относится употребление психоактивных веществ и прежде всего курение, употребление алкогольных напитков. Самая распространенная вредная привычка - это употребление табака. Ученые доказали, что только из-за курения восприятие учебных материалов ограничено. Постоянное и длительное употребление табака ведет к преждевременному старению. Другая распространенная пагубная привычка - употребление алкоголя. При

частом распитии алкогольных напитков нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также функций внутренних органов. Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация самой личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень жизни, приоритеты меняются. И в таком случае ни о какой учебе уже не идет речь. Сами студенты употребляют алкоголь и курят сигареты для того, чтобы расслабиться, избавиться от стресса и отвлечься. Но на самом деле человек еще больше напрягается, начинает нервничать, а от этого снижается работоспособность, желание учиться и запоминать учебный материал. [3]

Не менее важной частью здорового образа жизни является правильное и сбалансированное питание. Пища обеспечивает организм человека необходимыми веществами для построения структур тела и энергией. Снабжение энергией осуществляется главным образом за счет процентов окисления глюкозы. Пища является одним из важнейших биологических факторов жизнеобеспечения человека, роста и развития организма, здоровья, работоспособности, творческой активности, предупреждения и лечения заболеваний.

Рациональное питание характеризуется оптимальным количеством (а также соотношением и совместимостью) белков, углеводов, жиров, минеральных веществ и витаминов.

К особенностям питания студентов можно отнести:

- ненормированный режим приема пищи;
- избыточное потребление лакомств и напитков, содержащих сахар;
- неумеренное потребление напитков, обладающих наркотическими свойствами: кофе, алкоголя;
- неумение организовать питание в зависимости от нагрузки;
- неумеренное и некомпетентное ограничение себя в питании в угоду молодежной моде;
- неумеренное потребление несбалансированной пищи, фастфуда.

Такой образ жизни принято считать нездоровым. Он способствует не только возникновению нарушений работы пищеварительной системы, но и появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной и иммунной систем, а также избыточного или недостаточного (пониженного) веса. Все это в совокупности ухудшает работоспособность и здоровье учащегося. [5]

Не менее важной частью здорового образа жизни является и режим питания.

Режим питания – прием пищи в определенное время с соблюдением оптимальных интервалов. Также рекомендуется принимать пищу 3-4 раза в день, но для каждого человека все сугубо индивидуально. Целесообразно употреблять серые овощи, фрукты, кисломолочные продукты, орехи, свежевыжатые соки, продукты естественного происхождения.

Рациональное питание способствует поддержанию оптимального веса человека, дает жизненную энергию, бодрость и желание трудиться.

Важным компонентом здорового образа жизни является регулярная физическая активность и физическая культура. Она оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Физическая культура – часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и развития. Эта область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. [1] Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма. [6] Занятие спортом, утренние разминки, пробежки на свежем воздухе позволяют не только иметь хорошее здоровье и красивое тело, но и еще развивают самообладание, выдержку и силу воли, что очень важно для будущих специалистов, ведь все это им поможет в их будущей профессии и жизни в целом. Установлена существенная зависимость между физической работоспособностью и успеваемостью студентов. Сущность ее состоит в том, что систематические занятия физическими упражнениями вырабатывают способность центральной нервной системы активно

переключаться с одного вида деятельности на другую, что обеспечивает повышение умственной работоспособности. [4]

Также физическая культура и спорт снимают утомление и способствуют восстановлению сил человека, а еще улучшают его физические и психические качества, позволяющие произвольно управлять своими действиями и регулировать процесс умственной деятельности. Тренировки придают человеку уверенность в себе. Люди, которые постоянно занимаются физической культурой, меньше всего подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Результаты многочисленных исследований показали значительное улучшение умственной работоспособности студентов при включении в режим дня физических упражнений:

1) показано, что у занимающихся ежедневно физическими упражнениями способность выполнять заданную работу без признаков утомления увеличивается в большей степени, чем у выполняющих физические упражнения только на плановых уроках по 2 часа в неделю;

2) выявлено снижение количества ошибочных действий 74 в решении задач.

Регулярные физические нагрузки в большей степени положительно влияют на динамику интеллектуальной деятельности. Кроме того, у студентов с более высоким уровнем двигательной активности физиологическая «цена» любой деятельности ниже, чем у студентов с относительно низким уровнем двигательной активности.

Самое благоприятное время для выработки системы здорового образа жизни — подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем, и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически нет объективных препятствий. Нужны только желание, сила воли и упорство в достижении поставленной цели.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, «помятым», а иногда и с головной болью. Определить точное время, необходимое для сна, всем людям нельзя. Потребность во сне у разных людей разная. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, не все люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время

для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости и раздражительности. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать нужно не позднее, чем за 2-3 ч. до сна. Это очень важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, также неплохо выработать привычку в себе ложиться спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть хлопковым и свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде. А еще не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время — это способствует быстрому засыпанию.

В настоящее время особое место в режиме здорового образа жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна, то есть все должно быть сбалансированно. Распорядок дня студентов может и должен быть разным в зависимости от характера расписания занятий, бытовых условий, привычек и склонностей, также многие студенты подрабатывают в свободное от учебы время, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы. Говоря о распорядке дня не имеют в виду строгие графики для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней. То есть таким образом, молодые люди уже с такого молодого возраста начинают вырабатывать в себе систематичность. Именно она является одной из главных составляющих успеха в будущей профессии.

Включая все это в свою повседневную жизнь - студенты будут не только физически сильными, но и более устойчивы в эмоциональном плане.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это сбалансированность и постоянство всех его компонентов

В заключении хотелось бы сказать, что здоровый образ жизни дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, уверенность в своих силах, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной деятельности. Чтобы быть здоровым и выносливым нужны собственные усилия постоянные и значительные.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Значение физической культуры и спорта в подготовке специалистов XXI века / С. И. Крамской // Качество и жизнь. - 2005. - № 5.

2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.

3. Общее понятие о здоровом образе жизни. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://71.rosпотребнадзор.ru/content/596/82301/>

4. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf>.

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.

6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.

Анохина А.Н.

*Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

О ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ТАНЦЕВАЛЬНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ ФИТНЕСА В РАМКАХ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Современный городской житель имеет не так уж много возможностей для того, чтобы дать своему организму достаточное количество физических нагрузок. Малоподвижный образ жизни многих людей приводит к значительному количеству заболеваний, а самым простым и универсальным упражнением для борьбы с этой проблемой являются занятия оздоровительным бегом.

Бег на длинные дистанции - это упражнение, которое внесло свой вклад в эволюцию анатомической структуры человека и со временем повлияло на его физиологическое и психологическое здоровье [1].

В настоящее время спортивное воспитание и занятия спортом отходят у молодежи на задний план, а иногда и вовсе не имеют места в жизни. Принципы и традиции прошлых поколений устаревают и меняются на новые, и решающим значением в воспитании будущего поколения является физическая подготовка, как способ поддержать здоровье физиологического и психологического характера. В статью приведено исследование Оренбургского университета с целью выявить влияние занятий фитнесом, в первую очередь, на здоровье студентов и на формирование их интереса к занятиям физической культурой. Также перечислены виды фитнеса, главным из которых являются занятия танцами, являющиеся основным стимулятором одновременной мозговой и физической активности, куда входит ведущий интерес – творчество.

Проблема незаинтересованности студентов в физической активности. Появление новых сфер деятельности и новых способов времяпрепровождения способствует снижению заинтересованности людей занятиями спортом. Технологический прогресс и цифровизация многих областей нашей жизни повлияли на то, что многие люди ведут неподвижный образ жизни. Многих людей устраивает подобный стиль жизни, но они не думают о том, какой вред он им наносит. Зачастую, последствия пренебрежения физической нагрузкой могут привести не

только к ослаблению физического состояния человека, но и к появлению психологических проблем. Это в первую очередь касается студентов, ведь заинтересованность занятиями спортом, в данном случае, позволит получить необходимую разгрузку после интеллектуальной деятельности, восполнить энергию, получить важный психологический заряд и поддерживать тело в тонусе. Чтобы справиться с несколькими задачами, учащиеся должны быть трудолюбивыми, настойчивыми и инициативными.

Удивительно, но именно физкультура и спорт формируют эти качества и помогают сформировать сильный характер в каждом выпускнике. Разумно, что мы задаемся вопросом о том, как спорт помогает студентам в их жизни. Спорт укрепляет у студентов целеустремленность, учит их быть настойчивыми. Целеустремленность увеличивает шансы на то, что студент получит реальные знания и практические навыки по выбранной специальности. Что касается настойчивости, то она определяется мобилизацией своих способностей и сил для преодоления трудностей и решения задач. Дух соперничества, развивающийся на спортивной площадке, выйдя за ее пределы, способен заставить студента преодолевать самые сложные препятствия в учебе и дальнейшей жизни, совершенствовать свои навыки и становиться лучшим вне зависимости от сферы деятельности.

Повышение мотивации к занятиям спортом у студентов довольно непростая задача, ведь, в первую очередь, учащимся необходимо проанализировать предложенные способы занятий спортом, разновидность которых должна учитывать особенности физического состояния того или иного студента. Далее студентам стоит попробовать себя в понравившемся спортивном направлении и понять, сможет ли оно удовлетворить в полной мере его потребности в физической нагрузке.

Таким образом, необходима целенаправленная и эффективная работа по улучшению мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе и формирования физической дисциплины за его пределами.

Фитнес и его разновидности – как возможность привлечь внимание к физической активности студентов, живущих в интенсивно развивающейся городской среде. Многие считают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными.

В высших учебных заведениях занятия по физической культуре ориентированы в основном на физическое развитие, но не на восприятие и понимание ценностей физической культуры. Внимание в первую очередь уделяется не знаниям, а внешним, конкретным количественным показателям, квалификации, но не формированию культуры, овладению знаниями [1, с. 15].

Фитнес – совокупность физических упражнений, приемов, элементов танца, шагов, соединенные в определенный алгоритм движений, который повышает эффективность процесса оздоровления, обеспечивают положительные эмоции студентов, удовлетворение их потребностей в укреплении здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности. Эмоциональность занятий обеспечивается не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и необходимостью согласовывать свои движения с действиями партнеров в группе, что также повышает интерес к занятиям. Спрос на фитнес-услуги растет большими темпами: в 2002 году членами фитнес-клубов были примерно 1,2% граждан России, но в прошлом году этот показатель составлял уже 37 %.

Эффективность фитнеса заключается в том, что он комплексно воздействует на дыхательную, нервную и гемодинамическую системы, моторику. При регулярных занятиях фитнесом развиваются координационные способности, сердечно-сосудистая система, система опорно-двигательного аппарата, контроль и поддержка веса, совершенствование осанки и ходьбы [2, с. 228].

Для того, чтобы понять, насколько фитнес-программы смогут решить проблему сниженной заинтересованности студентов в физической нагрузке, которая, в свою очередь, вызывает ряд других проблем, - были проведены несколько исследований.

Для проведения этого исследования в Оренбургском университете под руководством Волобаевой Л.А. были сформированы 2 группы студентов: с традиционными занятиями и с комплексом фитнес-упражнений. Результат исследования показал преимущество фитнес-программы перед традиционными учебными занятиями по ряду значительных положительных изменений по четырем показателям качества занятий физической культурой (бег на дистанцию, прыжок в длину стоя, приседания, челночный пробег, и т.д.). И главное, что можно выделить из этих изменений – это повышение интереса к двигательной активности, к самим занятиям в целом.

Еще одним преимуществом фитнес-программ является их большая разновидность, которые также можно комбинировать между собой. Это бодифлекс, воркаут, стретчинг (растяжка), фитнес-йога, пилатес, аэробика, аквааэробика и так далее. Во всех этих видах в обязательном порядке входят танцевальные движения, которые и задают саму изюминку такому виду спорта.

Танцы – как особо интересная форма физической нагрузки. Начнем с того, что танцы – это творчество, реализации идей которого происходит через определенные движения, выпускающие эмоцию и передающие суть концепции, мысль, которую авторы танца стремились передать с помощью искусства. Танец – это взаимодействие мозга и тела, во время танца нужно уметь держать в голове не просто алгоритм действий, но и художественную схему движений и мысль/чувство, которые были вложены в него. В процессе танца возникает активное развитие когнитивных функций мозга, которые сопровождаются укреплением качеств личности, таких как сила воли, целеустремленность, желание создавать что-то новое, умение преодолевать трудности и в кратковременные сроки находить решение проблемы, ведь во время танца часто требуются доли секунды для решения определенной проблемы, и это активизирует одновременно несколько функций мозга – кинестетическую (обратная связь между ощущениями и мышцами тела), рациональную, музыкальную и эмоциональную.

Не стоит забывать, что тренировки не проходят без социального взаимодействия, а это говорит о том, что люди разного возраста (что является еще одним преимуществом), занимающиеся подобными видами активности, снижают риск деменции и увеличивают количество новых нервных связей в областях, отвечающих за долговременную память и пространственное мышление.

Также танец, являющийся лицом различных культур, имеет множество стилей и форм и позволит студентам ознакомиться с культурным наследием разных стран посредством их изучения и освоения.

Танец, при регулярных занятиях, поможет укрепить не только мышечную память, но и обмен данными между несколькими различными нервными системами, так как во время танца студенты хоть и не изучат предметы высшей школы, но в обязательном порядке их природный интеллект и способность к обучению заметно улучшатся [4, с. 117]. Сложная двигательная активность, дополняющая основные телесно-двигательные практики, которые традиционно применяются педагогами в вузах, повышает адаптацию студентов к учебным

нагрузкам и снижает их утомляемость в процессе учебной деятельности. Это позволяет сделать вывод о том, что занятия фитнесом, в особенности танцами, определенно нужно внедрять в основную учебную программу по физической культуре и воспитанию будущего поколения специалистов, режим дня которых в большинстве случаев будет проходить в сидячем и удаленном режиме.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выдрин В. М., Спорт в современном обществе. М.: ФиС, 1980, 120 с.
2. Григорьев В.И., Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И.Григорьев, Д.Н.Давиденко, С.В.Малинина. – СПб., 2010 – 228 с.
3. Доц. Л.А. Волобаева, доц., к. т. н. Гилазиева С.Р., научная статья на тему «Фитнес-тренинг в системе физического воспитания студентов» в журнале «Теория и практика физической культуры», 2013 г., 2 с.
4. Бирюкова, И. В. Танцевально-двигательная терапия – основные идеи и принципы / И. В. Бирюкова // Музыкальная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – с. 117.
5. Головкин, Н.Г. Техника двигательных навыков / Н.Г. Головкин, Куликова И.В. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я Горина, 2015. – 53 с.

УДК 796.011

Артебякина А.С.

***Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

ВНЕДРЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПРИВЫЧЕК В МОЛОДЕЖНУЮ СРЕДУ

Поступки и действия – это то, что сопровождает нас всю жизнь. А выбор формы для их проявления (осознано или основываясь на интуиции) зависит исключительно от каждого. Следующий объект, дополняющий данный перечень – это привычки, сопровождающие наши действия. Они являются неотъемлемой частью нашей жизни и выполняются без усилия воли. Какие-то из низа появляются из

неоткуда, какие-то вырабатываются и укореняются годами. Некоторые определяются как крайне положительные и благожелательные, некоторые сугубо порицаются обществом и являются негативно отрицательными. Одной из самых знаменитых и к сожалению распространенных негативных привычек, является курение.

Курение как спутник сопровождает человеческую цивилизацию. По одной из общепринятых версий привычка зародилась в Америке и соответственно после открытия континента приобрела новых почитателей в лице европейцев. Но свидетельства о курении травяных смесей и в более ранний период времени также дошли до наших дней.

Стоит отметить, что достаточно длительный срок, табак и сама процедура курения не считались вредными, в связи с чем, к концу 19-го века, началу 20 – го прочно укоренились в нашем обществе. Согласно проведенным исследованиям, выделены более 30 ядовитых компонентов (соединений и веществ) таких как углекислый газ, синильная кислота, сероводород, эфирные масла, аммиак и табачный дёготь, которые сопровождают табачный дым [1]. Хотя одним из самых распространенных определен никотин, он считается самым опасным, так как влияет на нервную систему и вызывает привыкание в форме зависимости. И к сожалению, исправить провоцирующие изменения в формирующемся организме невозможно, так как изменения необратимы.

Даже справляющийся с пагубной привычкой молодой человек рискует в большей степени вероятности столкнуться с последствиями этого когда-то необдуманного решения, которые проявятся в слабости сердечнососудистой деятельности, в ослабленном состоянии иммунитета, снижении вкусовых и обонятельных ощущений, а также других заболеваний [2].

Курение в молодежной среде – острая проблема, являющаяся как медицинской, так и социальной.

Сегодня наше государство тратит огромные ресурсы финансового и социального характера на профилактические меры и помощь в борьбе с пагубным пристрастием в связи с ухудшающейся ситуацией, хотя в Европе и на Американском континенте все больше распространяется приверженность здоровому образу жизни.

Сопутствующие негативные проявления замедляют, либо препятствуют формированию у подрастающего поколения поведенческих привычек, ориентированных на здоровый образ жизни, присущих возрастным особенностям, переориентируют воспитание нравственных установок [3].

Массовая популяризация курения выделена как зона с высоким уровнем риска. К сожалению, мы часто сталкиваемся с банальной подменой понятий: курение все еще воспринимается молодежью как некий пропуск в «мир взрослых» и этому способствует засилие изображений курящих персонажей и героев в современных фильмах и рекламной продукции, несмотря на усиленные меры, направленные на их запрет.

И здесь также включается экономическая выгода, которая воплощается в результатах проведения рекламных кампаний, имеющих опыт в обход законов поддерживать эту позицию для получения максимальной прибыли.

Тем более повышенная восприимчивость неокрепшей в своих истинных позициях аудитории позволяет с легкостью воспринимать, грамотно преподнесенную информацию, которая как следствие и оказывает максимальное воздействие.

Кальян. На первый взгляд вполне «безопасное и безобидное развлечение», которое приобрело массовое распространение (особенности: мягкий дым и приятный аромат). По факту, вследствие частого употребления вызывает непреодолимое привыкание. В части содержания выделен серьезный перечень токсинов, смол, тяжёлых металлов, провоцирующих серьезные заболевания. Даже при разовом сеансе курения кальяна потребитель вдыхает от 100 до 200 раз больше вредного дыма, чем при курении сигареты [4].

Нqд. Одним из изобретенных новшеств является «Нqд» - это одноразовая электронная сигарета, способная воспроизводить особый пар, предназначенный для вдыхания. Действует по принципу нагревания особой жидкости, которая начинает испаряться. Основой для смеси является солевой никотин, использование которого приводит к привыканию и потреблению большей доли никотина, чем при курении обычной сигареты. Применение электронной сигареты в формате непрерывного курения приводит к передозировке.

IQOS. Главное отличие: во время курения сигареты вдыхается дым, а во время использования IQOS - пар. Главным преимуществом, со слов курильщиков является отсутствие неприятного запаха (и как следствие возможность использовать IQOS в помещении). Вместе с тем, исследования показали, что при горении помимо никотина выделяется еще множество веществ, вредных для здоровья. Но в сравнении с использованием обычной сигареты оказывает более щадящее воздействие на организм, снижает риски для здоровья и значительно уменьшает вероятность развития сердечнососудистых и других заболеваний.

Такое активное внедрение вредных привычек порождает различные методы борьбы с ними. И выделить из них наиболее эффективный, к сожалению, не представляется возможным. Все зависит от очень многих факторов (степени зависимости, волевых установок и усилий, индивидуальных физических особенностей, возможности организма).

Но основополагающим является желание, и стремление самого человека избавиться от вредных привычек и зависимостей. Принудительно избавиться от пагубной привычки крайне сложно, а зачастую и вовсе невозможно.

Выделяют несколько методов борьбы с вредными привычками (их подразделяют на три группы):

- постепенное/поэтапное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;
- замена одной привычки другой.

Как правило, многие люди, бросая курить, ежедневно уменьшают дозу потребления. Это не скоротечный процесс и на последнем этапе, когда нужно полностью отказаться от курения для многих это является наиболее болезненным и сложным [5].

На помощь приходит спорт и физическая нагрузка. Именно они помогают на всех этапах борьбы с вредными привычками. Если человек решил отказаться от никотиновой зависимости относительно недавно, то двигательная активность помогает бороться с синдромом отмены. Движение носит характер отвлечения от тяги к курению, а выработка гормонов улучшает настрой. Но самым важным этапом становится реабилитация, с постепенным восстановлением поверженных клеток организма токсическими веществами.

В настоящее время проблематика курения четко выражена и описана как разветвленный комплекс патологий социального характера, негативно влияющий на полноценное функционирование общества.

Проблема определена как исторически сложившийся факт, который к сожалению, не потерял актуальности и в современном обществе, постоянно напоминает о себе, совершенствуясь наряду с движением прогресса и преобразованиями общества.

В решение единой проблемы вовлечены все институты государства, включая органы власти. И сегодня обществом обозначен один из способов преодоления этой «чумы» через профилактику и пропаганду здорового образа жизни, наглядные и действенные примеры последствий курения в аспектах социальных и медицинских практик, выделенный как метод, эффективно воздействующий на сознание молодежи и подростков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Погосова, Г. В. Современные принципы медикаментозного лечения табакокурения и никотиновой зависимости / Погосова Г. В., Ахмеджанов Н. М., Качанова Н. П., Колтунов И. Е. // Профилактическая медицина. – 2009. – № 5. – С. 29–34.
2. Добротворская, С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / С. Г. Добротворская. – Изд-во Казан. ун-та. – 2001. – 152 с.
3. Коровянский, А. Г. Закаливание, активный отдых и борьба с вредными привычками – важные факторы успешной игры молодых шахматистов / А. Г. Коровянский, Е. С. Замчевская // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов X Юбилейной Междунар. заоч. науч.-практ. конф., посвящ. 65 - летию БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 16 ноября 2018. – С. 321 – 325.
4. Степанищева, В. К. Вредные привычки / В. К. Степанищева, Н. Е. Курочкина // Вестник науки. – 2018. – С. 78-79.
5. Сахарова, Г.М. Вредное воздействие табакокурения на здоровье и подходы к лечению табачной зависимости / Г.М Сахарова, Н.С Антонов // Справочник поликлинического врача. – 2008. – 14/15. – С. 14–18.

УДК 378,172(07)

Афанасьева А.А.

Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст.преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Главной ценностью в развитии Российской Федерации является не только улучшение качества жизни, но и улучшение, сохранение здоровья. В связи с этим, приоритетной задачей становится развитие физической культуры у студентов, что бы в будущем они стали высококвалифицированными специалистами в любой области.

Студенты являются отдельной социальной группой, которую объединяют специфические условия учебного труда и жизни. Проблемой этой группы является снижение уровня здоровья и

физической работоспособности, в следствие нарушения режима дня, питания, психоэмоциональной нагрузки и т.д. Это все может вызываться условиями адаптации к новым жилищным условиям и общения с окружающими.

Как правило, процесс адаптации студента к новым социальным условиям вызывает сначала всплеск активной деятельности, а потом физическое истощение, что приводит к развитию множество разных заболеваний.[1] Существуют факторы, которые влияют на развитие этих заболеваний их разделяют на 2 группы: объективные, связанные с организацией условий жизни (правильное питание, плотность нагрузки в течении дня, сон и его регулярность и т.д.), а также существуют субъективные факторы, которые представляют личностные характеристики (организованность, дисциплинированность и т.д.)

Одной из самых актуальных проблем современной молодежи является здоровый образ жизни. Особое внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Анализ жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее хаотичной организации. Это проявляется как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, недостаточная двигательная активность, выполнение самостоятельной работы, во время отведенное для сна и т.д. [2] Практических занятий по физической культуре недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. И что бы быть всегда в форме надо соблюдать следующие правила: организацию сна, режим питания, режим труда и отдыха, профилактику вредных привычек, требования личной гигиены, закаливание и т.д.

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься физическим самосовершенствованием и самовоспитанием. Для этого нужна воля и дисциплина, а они формируются и закрепляются в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Основной причиной физического воспитания является: осознание несоответствия собственных сил, притязание на признание в коллективе, требования социальной жизни и культуры, а также критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки. [3] И чтобы прийти к самовоспитанию, нужно пройти 2 основных этапа:

1. Первый этап связан с анализом собственной личности, выявление положительных психологических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Существует 3 метода самопознания: самоанализ, самонаблюдение и самооценка. Все начинается с самонаблюдения – это умение наблюдать за качеством и свойствами личности на основе выделенных критериев.

[4] Далее идет самоанализ, который помогает выяснить истинную причину негативных поступков и определить способ преодоления нежелательного поведения. Ну и последнее – самооценка, она связана с степенью трудности достижения целей: неправильное соотношение силы и возможности могут привести к завышенной или заниженной самооценке. Здесь надо найти золотую середину, а для этого нужно обозначить четкие критерии поведения, действия, развития физических качеств и т.д. Таким образом первый этап завершается решением поработать над собой.

2. На втором этапе нужно правильно поставить цель и по ней составить личный план. Цель может быть долгосрочной и кратковременной. Примерно это может выглядеть так: цель – формирование физической культуры личности; задачи – наладить режим питания, установить распорядок дня и т.д.

Начинать все эти пункты нужно постепенно, например, начнем с организации режима труда и отдыха. Человек, соблюдая рациональный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к протеканию важнейших физиологических процессов. [5] Если резервы будут истощены, то мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость и даже заболеваемость. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, между всеми процессами человека устанавливается взаимосвязь, благодаря чему одна деятельность перетекает в другую, что увеличивает работоспособность.

Сон – тоже очень важный компонент. Для студента необходимо 7.5 – 8 часов многофазного сна. Время, отведенное для него нельзя использовать для других целей, т.к. это отражается на продуктивности, а также может привести к бессоннице другим нервным расстройствам.

Режим питания играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Режим питания – количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время еды. (Большой медицинский словарь). К нему следует подходить строго индивидуально. Такое питание состоит из следующих принципов: достижение энергетического баланса, сбалансированность минеральных веществ и витаминов и правильное соотношение белков, жиров, углеводов и т.д. Так же важно знать, что перед спортом пищу следует принимать за 2-2,5ч до и спустя 30-40 мин после их завершения. [6]

Организация двигательной активности является одним из обязательных факторов здорового образа жизни. У большинства людей

в сфере интеллектуальной деятельности, двигательная активность может ограничена. Для этого можно выходить на прогулки вечером, гулять с собакой и т.д.

Если соблюдать все эти пункты, то у человека повышается работоспособность, самочувствие, наделяет большой жизненной энергией, а также снижает заболеваемость и т.д.

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, а также воспитанием и обучением. Оно проявляется в человеческих поступках, действиях, мнениях и суждениях людей. Разделяя отношение к здоровью на разумное и беспечное, мы условно выделяем 2 противоположных типа поведения людей, которое может повредить или улучшить нашему здоровью.

Каждый человек хочет быть здоровым. Но к сожалению, здоровье воспринимается, как нечто безусловно данное, как само разумеющийся факт, и нередко в случае отсутствия болезни они не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. [7] Но ценить его начинают, когда появляются проблемы. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивней забота о нем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. «Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцева – Белгород: Изд-во БГТУ 2009г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье –М.: ФиС, 1987г.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 г.
4. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 1993г.
5. Ильинич В.И Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект пресс», 1995
6. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни население Алтайского края / под общ. Ред. В.И. Тимофеева. – Барнаул, 1996 г.
7. Физическая культура – основа здорового образа жизни / Под ред. Н.В. Барышевой. – Самара, 1996г.

УДК 796.011.2

Бадулин А.В.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИМЕРЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

В наше время, человек стремится к поддержанию собственного здоровья разными путями. Будь то физические нагрузки, массажи, физиопроцедуры, санаторно-курортные лечения. Но самым старым и проверенным способом являются закаливания. [1]

Закаливание, это процесс поддержания здоровья путем использования климатических средств.

Закаливание даёт организму быстро реагировать на изменения климата, так, например, было научным путем установлено, что сосуды у закалённого человека сужаются и расширяются гораздо быстрее, и в целом организм реагируют на все климатические факторы намного быстрее. [2]



Рис. 1 «Процесс закаливания»

Так же, было установлено, что у человека, закаленного работоспособность выше, а усталость намного ниже, а также у закаленного человека восстановление покровного слоя кожи происходит намного быстрее.

Главные требования закаливания организма, это:

- 1) Полный контроль врача
- 2) Систематичность
- 3) Постепенное наращивание процедур

4) Разнообразие действующих факторов окружающей среды

Так же, одним из главных факторов закаливания является – самоконтроль. При таком факте необходимо учитывать определённые параметры:

- 1) Сон
- 2) Масса тела
- 3) Аппетит
- 4) Пульс
- 5) Общее самочувствие

Одним из главных факторов закаливания организма является – разнообразие природных факторов. К естественным факторам относят:

- 1) Воздух
- 2) Вода
- 3) Солнечный свет

В совокупности эти факторы помогают организму человека приспособиться к воздействию неблагоприятной природной среды, а также преодолеть многие простудные заболевания.

В зависимости от природного фактора различают несколько видов закаливания:

- 1) Закаливания воздухом – аэротерапия
- 2) Закаливания солнечными лучами – гелиотерапия
- 3) Закаливание водой – гидротерапия

Аэротерапия, является одним из самых слабых способов закаливания. Он в себя включает аэрованны и долгие прогулки на свежем воздухе.

Гелиотерапия, более полезны чем аэротерапия, но также являются травмоопасными, так как можно легко получить солнечные ожоги.

Гидротерапия, является одним из более распространённых методов закаливания. Его суть в том, что человек либо погружается в ванны разнообразной температуры или резкими обливаниями на улице, при разной температуре.

Но вообще, при закаливании стоит учитывать все три метода, так как в совокупности они дают хороший эффект. А также, стоит отметить, что закаливание стоит продолжать данное мероприятие до самой старости. [3]

Самым закалённым человеком в мире считается, голландец Вим Хоф. В его список рекордов входит, заплыв подо льдами озера, забег марафона за полярным кругом, восхождение на французский Монблан в одних шортах, пробыл 120 минут в прозрачном кубе, наполненном льдом, смог нейтрализовать токсин, введённый ему в кровь, с помощью самоконтроля своего тела.



Рис. 2 «Самый закалённый человек в мире»

Главным секретом его тренировок является:

- 1) Постоянность
- 2) Тренировка дыхания
- 3) Ледяной душ
- 4) Ледяные ванны

Его рекорды до сих пор остаются не преодоленными. [2]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И., Егоров Д. Е., Грачёв А. С. Формирование психологического и физического подготовленности студентов и школьников в алгоритме здоровьесбережения. Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2017. 159 с.

2. «Закаливающие процедуры», журнал основ здорового образа жизни, 2007 год

3. «Принципы и методы закаливания», [Электронное издание]
URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1651600014>

УДК 616 – 001

Бадулин А. В.

*Научный руководитель: Кокоева Ю. В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

Физические упражнения являются неотъемлемой частью большого и малого спорта, хотя польза от спорта превышает травм, травматизм является одним из главных аспектов спорта.

Все спортсмены стремятся достичь высот, в выбранном им виде спорта, но многие выдающиеся спортсмены заканчивают карьеру, так её и не начав из – за травмы. Травмы ломают карьеру в 60 – 70% случаях, а также имеют перспективу на будущее, тем самым ломая жизнь спортсмена. [1]

Травма – это повреждения, вызванные внешними воздействиями.

Травмы бывают:

- 1) Открытые
- 2) Закрытые
- 3) Микротравмы
- 4) Макротравмы
- 5) Легкие
- 6) Средние
- 7) Тяжёлые

Легкие травмы, как правило, не приводят к нарушениям, но зачастую они перерастают в хронические.



Рис. 1 «Пример травмы»

Травмы в спорте среди всех остальных отраслей, составляют всего 6%, из них 33% это ушибы и растяжения, 31% повреждение связок, ссадины 18%, травмы мышц и сухожилий 8%, травмы суставов 4%, переломы всего 2%. [3]

Ушибы чаще всего встречаются у таких спортсменов:

- 1) Хоккеисты
- 2) Футболисты
- 3) Баскетболисты
- 4) Волейболисты

Травмами связок чаще всего страдают:

- 1) Гимнасты
- 2) Легкоатлетов
- 3) Штангистов

Сотрясения чаще всего бывают:

- 1) Боксеры
- 2) Горнолыжники

Большое количество травм происходят из – за:

- 1) Неосведомлённость или пренебрежение о технике безопасности
- 2) Не соблюдение правил о нагрузках
- 3) Не учитывают возрастное ограничение
- 4) Отсутствие подстраховки
- 5) Перегрузка
- 6) Оборудование не соответствует стандартам
- 7) Плохая физическая подготовка
- 8) Нарушения врачебного контроля
- 9) Погодные условия

Но также, существуют методы предупреждения травм во имя их избежание:

- 1) Использования хорошего защитного снаряжения
- 2) Зона занятий должна быть хороша освещена и соответствовать стандартам и требования
- 3) Соблюдение правил безопасности
- 4) Избегание обезвоживания
- 5) Делать перерывы во время тренировки

Защитное снаряжения необходимо подбирать согласно требованиям вашего вида спорта и исходя из надёжности этого оборудования.

Так же, существует свод главных правил безопасности при занятии любимым видом спорта:

- 1) Удобная и не сковывающая движение одежда
- 2) Необходимость учитывать состояние здоровья
- 3) Основным требованием является, проведение хорошей

разминки. [2]

Так же, основным требованием к хорошей и продуктивной тренировке является, поддержание водного баланса в организме. [1]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И., Амельченко А. И., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Ковалева М. В., Румба О. Г., Тулинова Н. А. Формирование здорового

образа жизни студентов. Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. 235 с.

2. «Травматология (Методика занятий физической культурой)», Древинг Е. Ф.

3. «Проблемы травматичности в спорте», [Электронное издание] <https://sci-article.ru/stat.php?i=1650403975>

УДК 796.038

Бадулин А.В.

Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Россия, Белгород*

ФАНАТ – 12 – Й ИГРОК ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

12-м игроком в футболе называют болельщиков, которые пришли на стадион, чтобы морально поддержать свою команду и создать необходимую атмосферу для победы.

Если спросить любителя футбола о факторах, которые влияют на победу команды, начнется долгая дискуссия. Непременно назовут и профессионализм, и сыгранность членов клуба, уровень и талант тренера, наличие "звезд" в команде, и даже удачу, но никто не говорит о ценности фанатской поддержки.

На самом деле, если капнуть глубже, фанатское движение очень часто имеет большое влияние на «свой» футбольный клуб.

Болельщики — необходимый элемент системы любого футбольного клуба. Когда у клуба отсутствуют организованные фанаты, срок его существования ограничен исключительно сроком жизни интереса акционера к данному клубу, который вряд ли может измеряться десятилетиями. В случае снижения интереса акционера к клубу, либо отсутствия дальнейшей возможности финансировать убыточную деятельность, клуб исчезает за считанные месяцы. Это подтверждают яркие примеры из российской практики — футбольные клубы «Асмарал», «Ротор», «Текстильщик», «Уралан».

Вместе с тем, наличие у клуба значительного количества организованных групп поддержки, а также уровень их лояльности, является не достаточным, но необходимым условием существования любого профессионального клуба. Фанаты являются не только потребителями продукта, производимого футбольным клубом, но и

инвесторами, вкладывающими в клуб, как свои эмоции, так и денежные средства. При этом болельщики не являются инвесторами в классическом понимании этого слова — они не требуют возврата денежных средств и приемлют отдачу на свои инвестиции в форме эмоций, получаемых, в том числе, от игры своей команды, от самого процесса поддержки. [4]

Так же было установлена разница между наличием фанатов и их отсутствия, так, например, по исследованиям и статистике взятых с матчей английских клубов, было установлено, что фанатская поддержка обеспечивает 0,3 гола.

Когда речь заходит о влиянии на решения судей, чаще всего вспоминается эксперимент, когда 40 рефери «отсудили» запись домашнего поражения «Ливерпуля» от «Лестера» в 1999 году. Половина судей смотрела матч с шумом трибун, а другая половина — немую версию. Те, кто смотрел со звуком, больше подсуживал команде на родном стадионе, и их действия коррелировались с тем, как себя вели рефери на поле. В результате исследователи пришли к выводу, что подсознательно судьи стараются избегать наказаний домашней команде, чтобы отгородиться от стресса. [8]

Но не футболистами едиными. В игру вступает еще один важный фактор - так называемый "12-ый игрок". То есть, фаны команды и их поддержка на стадионе.

"Психологически проще знать, что на небольшом пространстве множество людей поддерживает тебя. Чем больше игроков осознают это, тем вероятнее лучшая игра. Они хотят соответствовать ожиданиям", — поясняет спортивный психолог Том Бейтс. Именно поэтому фанатов называют двенадцатым игроком, который может открыть команде второе дыхание.

По мнению экспертов, ощущение того, что за тобой смотрят, во время игры уходит на подсознательный уровень. Как и другие воздействия. "Меньше 30% игроков осознают то, что тренер говорит им в день матча. Они просто очень сфокусированы на игре. Тем не менее, именно игрокам больше всего нужна поддержка из-за эмоционального накала", — добавляет Бейтс. [8]

Научный подход к вопросу двенадцатого игрока привёл к неожиданным результатам. Влияние домашних трибун может быть так велико, что акустика стала важным аспектом для строящихся стадионов. Сейчас акустика является не менее важным вопросом при проектировании арены, чем количество туалетов, качество поля или роскошные VIP-ложи. Так, новый стадион «Готтенхэма», готовящийся к открытию в сезоне-2018/19, должен стать самым шумным в стране. [7]

А какой эффект ощущают гости, когда слышат, как их команду освистывают?

«Такое только деморализует нас и воодушевляет гостей. Игра может расстраивать, но освистывание – не ответ. Когда фанаты поддерживают своих, это вдохновляет», – вспоминает Сидибе.

Иногда трибуны оборачиваются против одного единственного игрока. Когда Фрэнк Лэмпард делал первые шаги в «Вест Хэме», он часто слушал оскорбления от собственных фанатов, которым не нравилось то, что его отцом был помощник главного тренера Гарри Реднаппа, который, в свою очередь, был дядей Фрэнка. [2]

«Когда играешь в гостях и слушаешь оскорбления, это нормально. Но дома такого не ждёшь. То и дело выкрикивали «иди посиди с папашей». Дошло до того, что мне сначала было откровенно тяжело сидеть на лавке запасных, а после я и вовсе играть не хотел», – писал он в своей автобиографии.

Именно по этой причине спортивные психологи советуют не полагаться на фанатов, которые попросту не могут быть стабильным «источником» тестостерона. Бэйтс уверен, что психологические проблемы нужно решать в частном плане, работая, а не надеясь на прощение поклонников.

Таким образом, мы понимаем, что влияние фанатов может сказать, как положительно на игроке, так и негативно.

Самые агрессивные футбольные фанаты

1. «Партизан», Сербия
2. «Црвена Звезда», Сербия
3. «Динамо Загреб», Хорватия
4. «Галатасарай», Турция [1]

Психология говорит о еще одном важном факторе, который меняет ситуацию на поле. А именно, о командных прикосновениях: особенных рукопожатий, последовательностей ударов кулаками и просто объятий. Исследование этих ритуалов провели в Калифорнийском университете. Выяснилось, что игроки команд-победительниц касаются друг друга на 50% чаще, чем игроки проигравших команд. [3]

Как это работает?

По мнению доктора психологии Руберта Курцбана, взаимные прикосновения улучшают сотрудничество. В свою очередь, исследователи Лоуренс Уильямс из Университета Колорадо и Джон Барг из Йеля обнаружили, что касания друг друга улучшают доверие между участниками команды. А как раз сотрудничество и доверие – критически важны для футбола, который прежде всего — командная игра.

В Journal of Applied Psychology также отмечается, что празднующая вместе команда и побеждает вместе. Специалисты связывают это с эффектом "эмоционального заражения". Он предполагает, что человек способен сознательно или бессознательно влиять на окружающих через словесные и телесные сигналы, по сути, транслируя свои эмоции на других. [4]

Что нужно делать «двенадцатому» игроку?

1. Праздновать каждый гол
2. Радуйтесь вместе с командой, ведь эмоции «заразны»
3. Поддерживайте контакт с командой, ведь для многих игроков — это лучший «допинг»

Для многих команд поддержка фанатов одно из самых значимых аспектов игры и иногда от этого может зависеть исход матча. [6]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шекалов А.П., Спортивный фанатизм как социокультурный феномен Мир науки. 2018. Т. 6. № 6. С. 77.
2. Российский футбол как арена межэтнической борьбы Коростелев С.Г. Вопросы национализма. 2013. № 2 (14). С. 173-185.
3. Коростелев С.Г., Национализм футбольной Европы, Вопросы национализма. 2014. № 4 (20). С. 100-126.
4. Двенадцатый игрок. Насколько сильно фанаты влияют на результат? URL: <https://footballhd.ru/articles/drugoearticles/183296-dvenadcatyy-igrok-naskolko-silno-fanaty-vliyayut-na-rezultat.html>
5. Эффект 12 игрока: что влияет на результаты футбольного матча [Электронный ресурс] URL: <https://nv.ua/effekt-12-ihroka-hto-vlijaet-na-rezultaty-futbolnoho-matcha-2472109.html>
6. Футбольные фанаты: кто они на самом деле? [Электронный ресурс] URL: <https://www.psychologies.ru/story/futbolnyie-fanaty-iko-oni-na-samom-dele/>
7. Фанаты и футбольные клубы: современная практика взаимоотношений [Электронный ресурс] URL: <https://ru-ultras.livejournal.com/33610.html>
8. Грачев А.С., Руцкой И.А., Тенденции развития тактики игры в мини-футбол в историческом аспекте, Научный журнал Дискурс, 2017. № 3 (5). С. 22-25.

Баев И.В.

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия.*

НУЖЕН ЛИ ОБЩЕСТВУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизни человека. К сожалению, многие люди не следуют простейшим научным принципам здорового образа жизни. Одни становятся жертвами бездействия, вызывающего преждевременное старение, другие переадаптовываются с развитием ожирения, склероза сосудов, что в этих случаях практически неизбежно, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от работы и домашних дел, всегда беспокойны, нервничают, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Чтобы понять, нужен ли обществу здоровый образ жизни, необходимо разобраться, что такое здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни предназначен для развития различных сторон жизни человека, для достижения активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни обусловлена усилением и изменением характера воздействия на организм человека из-за жизненных осложнений, рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Защита собственного здоровья - прямая обязанность каждого человека. Часто бывает, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, отсутствием подвижности, переадаптацией к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и только потом вспоминает о лекарствах и жалеет о том, что не занимался никаким спортом и никак не улучшал условия своей жизнедеятельности. Обычно, осознание того, что всё могло быть иначе приходит уже после того, как произошло что-либо неприятное. Чтобы обезопасить себя от проблем со здоровьем, необходимо с ранних лет вести активный образ жизни, закалять себя, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, так сказать, жить разумно, чтобы достичь истинной гармонии здоровья. Здоровый образ жизни направлен на предотвращение болезней и укрепление здоровья. Однако, само понятие «здоровый образ жизни» до сих пор не определено однозначно.

Всего существует три основных типа здоровья: физическое, психическое и нравственное. Физическое здоровье - это общее состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы работают правильно, значит, все человеческое тело функционирует и развивается в нужном ключе. Основа физического здоровья - резервы организма. Это здоровье характеризуется совокупностью антропометрических, физиологических и биохимических показателей, изменяющихся в соответствии с природно-климатическими условиями, возрастом, полом, средой обитания и профессиональной подготовкой. Человеку нужно знать, как должны функционировать органы, чтобы понять, здоров он или что-то не так в его организме. Чтобы не испортить своё физическое здоровье, необходимо всегда находить время на себя, и разговор не только о спорте. Физическое здоровье включает в себя иммунитет, следовательно, для поддержания этого самого здоровья необходимо не только заниматься спортом, но и следить за иммунитетом. Издавна считалось, что лучшим способом поддерживать иммунитет – закаляться. Но стоит заметить, что закаливание организма — это не только обливаться холодной водой в морозную погоду. Закаливающие процедуры основаны на многократном воздействии тепла, охлаждения и солнечного света. В то же время у человека постепенно развивается адаптация к внешней среде. С некоторой стороны, даже прогулки на свежем воздухе являются закаливающей процедурой. А вот насчет такой процедуры как моржевание, или же плавание в ледяной воде, ходит много споров. Такой способ закаливания имеет множество противопоказаний и в целом подойдёт далеко не для каждого человека. Чтобы моржевание не принесло больше бед, чем пользы, необходимо руководствоваться логикой. Если просто так выкупаться в ледяной воде, иммунитет не только не улучшится, но и заметно упадёт, могут развиваться различные серьезные болезни. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярном обливании водой с постепенным понижением температуры воды. [1]

Психическое здоровье – это состояние психической сферы. В его основе лежит общий психический комфорт, который обеспечивает адекватные поведенческие реакции, характер и тип высшей нервной деятельности. Психическое здоровье зависит от того, насколько хорошо мы понимаем свои чувства, насколько хорошо умеем делиться ими с другими людьми. Важно, чтобы человек понимал, какие чувства нормальны: доброта, любовь, красота, сопереживание. Психическое здоровье зависит от состояния мозга, оно характеризуется уровнем и

качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Психическое здоровье почти полностью зависит от вашего распорядка дня, но самую значимую роль, по мнению экспертов, играет сон. Достаточно спать около восьми часов в день, чтобы через некоторое время самочувствие улучшилось. Естественно, на одном сне всё не ограничивается. Для того чтобы организм не перетруждался, необходимо правильно распределять время работы и время отдыха, выделяя каждый час работы по несколько минут отдыха. Всего несколько минут отдыха каждый час работы позволят организму отдыхать от монотонности, ведь, как известно, человеческий мозг монотонность не любит. Но даже если не соблюдать эти два правила, для поддержания относительно неплохого психического здоровья достаточно не иметь вредных привычек. Чтобы держать психическое здоровье в тонусе, не стоит заводить вредные привычки. Учеными доказано, что алкоголь и никотин – самый главный враг нервной системы. Даже однократное употребление алкоголя вызывает повреждение нервной системы, эквивалентное сотрясению мозга, а никотин истощает процессы возбуждения в мозге. Отрицательное воздействие никотина на центральную нервную систему выражается сначала в ее возбуждении, затем в резком угнетении. В результате курильщики становятся раздражительными и легко возбудимыми, у них начинаются проблемы со сном и аппетитом, а как сказано выше, сон играет значительную роль на психическое здоровье. Никотин оказывает сильное негативное воздействие на нервные центры, расположенные в спинном мозге. [2]

Нравственное здоровье – это система мотивационных ценностей, установок и норм поведения личности в обществе. Нравственное здоровье зависит от того, как мы относимся к ценностям жизни, что для нас важнее всего. Это основа нашего образа жизни. Нравственное здоровье определяется нравственными принципами, лежащими в основе социальной жизни человека, то есть жизни в конкретном человеческом обществе. Отличительными чертами нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Для укрепления нравственного здоровья необходимо постоянно развиваться. По мнению экспертов, одним из лучших способов улучшения показателей нравственного здоровья является чтение хорошей литературы. [3]

Итак, основные компоненты здоровья изучены. Так для чего же человеку здоровый образ жизни и как он влияет на человека? Согласно статистике, среди тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие. Дело в том, что здоровый образ жизни — это не только свод правил, которые нужно соблюдать, и в случае соблюдения приведут к замечательным показателям здоровья и долголетию. Прежде всего, здоровый образ жизни формирует в человеке крепкий стержень, ведь чтобы поддерживать и укреплять своё здоровье, необходимо отказаться от лени и иметь хорошую силу воли. И появляется вполне закономерный вопрос: что изменится, если следовать этому образу жизни и насколько быстро? [4]

Разберемся, какие изменения произойдут в кратчайшие сроки. Начнём со сна. Если уделять каждый день 7-8 часов на ночной сон, то уже спустя небольшой промежуток времени при пробуждении будет отсутствовать усталость, почувствуется прилив сил, исчезнет плохое настроение по утрам и проблемы с утренним подъёмом. Отказавшись от сигарет, человек первое время будет чувствовать себя отвратительно, может проявляться плохое настроение, однако, спустя некоторое время никотин полностью покинет кровь, желание курить исчезнет, а вместе с ним и одышка. Отказавшись от алкоголя, человек перестанет разрушать нервные клетки путём употребления этилового спирта и, как следствие, перестанет раздражаться по пустякам. С течением времени реже будут беспокоить головные боли, укрепится иммунитет, исчезнут проблемы и с кожей. Стоит только чуть-чуть пересмотреть свой образ жизнедеятельности, как многие проблемы испарятся, словно их и не было никогда. [5]

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что здоровье нуждается в защите и укреплении. Здоровье помогает нам исполнять наши планы, успешно решать главные жизненные задачи, преодолевать трудности, а при необходимости и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно поддерживаемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Малахова Г.И. Эффективные способы повышения иммунитета. Лучшие народные средства для укрепления иммунитета у взрослых и детей. — 2010. — с. 76-78
2. Шон Стивенсон. Здоровый сон: 21 шаг на пути к хорошему самочувствию. — 2018. — с. 21-27

3. Курцвейл Рэймонд, Гроссман Терри. Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни. — 2019. — с. 236-238

4. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход/С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая издоровье. -№2(70) – 2019. – С. 163-165

5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — 2018. —с. 170-172

УДК 7.092

Бакетова В.А.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Существующая система физического воспитания в высших учебных заведениях в Российской Федерации несовершенна. Эта проблема требует решения. В связи с этим появляются новые задачи, которые связаны с совершенствованием системы физического воспитания студентов. Такие задачи направлены на стимулирование интереса у студентов заниматься спортом и своим здоровьем, развитием физических способностей. [5]

Система физического воспитания на данный момент находится на этапе модернизации, так как анализ уровня развития спортивного студенческого движения свидетельствует о том, что данная система нуждается в реформировании. Потребность в этом вызвана ухудшением психологического и физического состояния современного поколения, а также необходимость, прописанная в нормативных документах. Так, «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» определяет видение развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу. Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в:

— формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;

— создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;

— повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;

— обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;

— укреплении международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене.

Физическое развитие - это процесс роста организма, становление физических функций в течении всей жизни. [3]

Необходимо прививать обучающимся ценности ведения здорового образа жизни, ведь физическое развитие напрямую связано со здоровьем человека. Это коррекция телосложения, повышение психической устойчивости и общей работоспособности, и, конечно, укрепление здоровья в целом. Физическое воспитание также определяет и успешность освоения профессиональной деятельности. Физическая культура, как дисциплина, воспитывает человека. Командные игры учат работать в группе, где важны результаты не одного человека, а целой команды. Это развитие коммуникабельности, ответственности перед другими. Также занятия физической деятельностью вырабатывают привыкание к определенному режиму. Ведь режим тренировок, питания, сна важен человеческому организму для нормального функционирования. В спортивном теле – здоровый дух.

Психофизическое состояние особенно важно для студентов в повседневной учебной жизни. Это учебные практики, лекционные и практические занятия, сдача экзаменационных сессий в каждом семестре – все это требует усердной работы и хорошего здоровья обучающихся.

Беда еще в том, что молодое поколение студентов нарушает режим труда, отдыха и питания – пренебрежительно относится к таким важным аспектам жизненного процесса. Сон большей части молодого поколения составляет меньше 7-8 ч, прием пищи сокращен до 2 раз в день. Ранний подъем и сон в позднее время, сокращение часов, проводимых на улице – все это приводит к быстрой утомляемости. Организму сложно восстанавливаться и человек теряет трудоспособность, что негативно сказывается на успеваемости во время учебного процесса и, непосредственно, на самом здоровье.

Как показывает практика, студенты, регулярно занимающиеся спортивной жизнью даже во время экзаменационной сдачи сессии, более успешно для себя и своего здоровья справляются с трудностями студенческой жизни. [1]

Развитие физической культуры как отдельной дисциплины в высших учебных заведениях важно регулировать не только государственным органам, но и преподавателями учебных заведений. Тут встает еще одна проблема – недостаток молодых тренеров, невысокооплачиваемая деятельность преподавателей спортивной дисциплины, их не высокая квалификация. Это также связано с низкой мотивацией развиваться профессионально в спорте еще со школы. А это не менее важно, чем физическое развитие в высшем учебном заведении.

Для хорошего физического развития студентов в ВУЗах организованы внеурочные занятия, как спортивные секции для дополнительного развития, так и самостоятельные занятия. Но вовлеченность студентов во внеурочную физическую деятельность низкая по причине недостаточной мотивации в ведении активного здорового образа жизни. Некоторые студенты рассматривают физическую культуру как отдых и разрядку для организма. Учебная деятельность требует много сил и времени, если у большего количества обучающихся будет такой подход, то, возможно, заинтересованность в спорте вырастет. Но это уже решать каждому. [6]

Интерес обучающихся повышается, когда занятия физической деятельностью приобретает соревновательный характер. Поэтому преподаватель может организовывать занятия в виде соревнований, это будет давать студенту больше мотивации и вовлеченности в спортивный процесс на занятии. Так во многих высших учебных заведениях пользуются спортизацией физической дисциплины для повышения эффективности занятий.

История студенческого спорта началась еще в 1905 году, когда в Соединенных Штатах прошли первые международные соревнования среди студентов. С каждым годом популярность студенческого спорта росла и растет по сей день во всем мире. Этому способствует организация соревнований, олимпиад, универсиад между ВУЗами, между странами. Обучающихся стимулирует соревновательный характер таких мероприятий, что способствует большей вовлеченности в свое физическое развитие. Многие чемпионы являются студентами, которые создают значимую конкуренцию. Студенческий спорт способствует развитию обучающего в профессиональном спорте.

Важно решать поставленные и возникающие проблемы по вопросу о физическом воспитании. Ведь проблема здоровья и здорового образа

жизни всегда актуальна. Каждый должен ответственно относиться к состоянию своего организма и понимать, насколько важна физическая активность на протяжении всей жизни. Поэтому необходимой частью является стимулирование обучающихся в занятиях физической культуры. Чем выше его заинтересованность, тем выше эффект от этой физической нагрузки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверьянова, Н. А., Саблина Е.С. // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки: сборник статей. – Самара, 2016. - С. 134–136.

2. Вьяльцева Е. Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е. Д. Вьяльцева, А. В. Ежова. — Воронеж: Ритм, 2017. - 72 с.

3. Ежова А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С.С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. — 2017. — № 3. - С. 37–39.

4. Иссурин В. Б., Лях В. И. Координационные способности спортсменов: методическое пособие - Москва: Спорт, 2020. – С 89-98.

5. Кривцов, А.С. Духовное развитие студенческой молодежи средствами физической культуры / А.С. Кривцов. – Белгород: Изд-во, БГТУ, 2017. – 235 с.

6. Кыласов А. В. Спортивное наследие: институционализация и контекст: монография - Москва: Институт Наследия, 2022. – С 24-29.

7. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019. – С 40-42.

УДК 796/799

Бакланова П.М., Варламов П.П.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ГОРНОЕ ДЕЛО»

Выпускники профессии «Горное дело» могут трудоустроиться на предприятия горной промышленности, строительной области и

проектных институтах, геологические разведки. Вследствие с трудовой занятостью выпускники могут работать в разнообразных природных зонах, которые требуют некоторой подготовки здоровья от сотрудника [2].

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленный на повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды, тренировку защитных сил организма [3].



Рис. 1 Основные виды закаливания

В целом закаливание оказывает большое влияние на деятельность нервной и эндокринной систем, что отражается в регуляции всех физиологических процессов. Начальные стадии закаливания сопровождаются усилением работы гипофиза, щитовидной и вилочковой желез, надпочечников. По мере приспособления организма напряжение эндокринной системы снижается [4]. В результате закаливания увеличивается работоспособность, улучшается самочувствие, снижается заболеваемость, особенно простудного характера.

К укрепляющим процедурам целесообразно приступать в летнее время, обусловленных сезонными условиями, при незначительном напряжении терморегуляционных механизмов. При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.

Специфическое действие закаливания проявляется в совершенствовании реакций гомеостаза, повышении устойчивости к воздействиям ультрафиолетовой радиации под влиянием курса солнечных ванн, или повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов при проведении охлаждающих процедур.

Неспецифическое действие выражается в повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям, в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний.

Аэротерапия - хождение босиком и воздушные ванны. Как лечебное средство назначается обязательным при неврастении, гипертонической болезни, стенокардии.

Закаливание водой: общие водные процедуры, плавание, местные водные процедуры. Выпускники специальности «Горное дело» могут столкнуться с тем, что прокладка скважин будет проходить в местах с пониженной температурой. Для повышения иммунитета и акклиматизации организма к низким температурам необходимо закаливание водой.

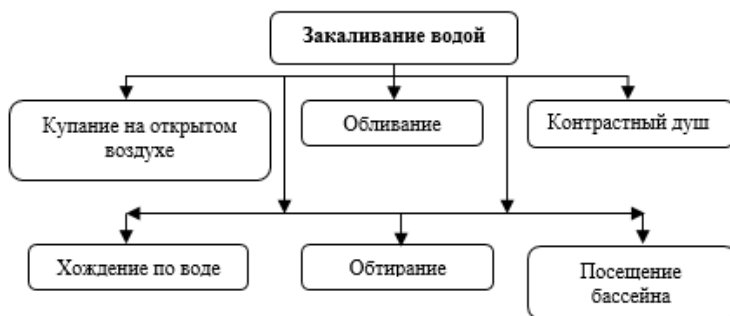


Рис. 2 Виды закаливания водой

Водные процедуры делятся на влажные обтирания, плавание, обливания. Бывают местные и общие обтирания и обливания. Вода обладает большой теплоемкостью и теплопроводностью, удобна для проведения процедур, так как легко дозируется по интенсивности и равномерно распределяется на теле. Влажные обтирания проводят смоченной в воде и отжатой тканью (рукавицей). Вначале обтирают дистальные отделы конечностей, затем проксимальные, сначала верхние конечности – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот, спину. Тело растирают круговыми движениями. После процедуры кожу вытирают насухо. Обливание стоп начинают водой температуры двадцать восемь градусов. С, затем снижая ее на один градуса в неделю. Снижение температуры воды на градус начинают через каждые два-три дня. Нижние пределы температуры воды – восемнадцать градусов. Продолжительность процедуры двадцать-тридцать секунд. По окончании обливания ноги вытирают насухо.

Гелиотерапия (солнечные ванны). При бурении туннелей, с понижением уровня проходки в породе, фиксируется значительное

понижение температуры. В следствии такого явления у сотрудников должна выявляться хорошая габитуация организма к нарастанию температуры. Данный вид закаливания следует принимать с осторожностью во избежание вреда, такого как ожог или тепловой удар.

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм. Это связано с тем, что теплопроводность воздуха в тридцать раз, а теплоемкость в четыре раза меньше, чем воды. Помимо температурных воздействий на организм, воздух диффундирует через кожу, что способствует сатурации крови. Воздушные ванны целесообразно проводить утром или в вечернее время в семнадцать-восемнадцать часов. С обычной комнатной температуры начинают воздушные ванны. При воздушной ванне постепенно обнажаются сначала руки, затем ноги и тело до пояса.

Световоздушные ванны (закаливание солнечными лучами). В связи с тем, что работа геодезиста (или маркшейдера) направлена на долгое пребывание на солнце, из-за этого необходимо принимать световоздушные ванны. На юге в связи с жарким климатом – с восьми до десяти часов, а в средней климатической зоне целесообразно проводить световоздушные ванны с девяти до двенадцати часов. Ежедневно можно увеличивать время световоздушной ванны, доводя его от тридцати до сорока минут.

Закаливание ультрафиолетовыми лучами целесообразно проводить в условиях Крайнего Севера, где интенсивность ультрафиолетовой радиации и суточное ее количество ниже, чем в южных и средних широтах. Геотехнологам выбравшим направленность строительства, будет необходимо данное закаливание, так как при заливании фундаментов в мерзлых грунтах приходится сталкиваться с низкими температурами. Процедуру облучения проводят в фотариях лечебно-профилактических учреждений.

При правильном и систематическом применении воздуха, воды и солнца в организме человека происходят следующие изменения:

1. Вырабатывается «неспецифический иммунитет», то есть невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям и простудным.

2. Вырабатывается витамин «Д» – кальциферол. Под влиянием кальциферола повышается минеральный обмен в организме, что ведет к более быстрой реакции нервной системы, к повышению тонуса мышечной системы.

3. Улучшается состав крови. Повышается процент гемоглобина, увеличивается количество эритроцитов, обновляется их состав за счет

образования молодых клеток и отмирания старых. Вывод токсинов и нормализации уровня гормонов в организме.

4. Улучшается состояние и функции коры больших полушарий. Более стойкими становятся моральные и волевые качества. Человек становится более уравновешенным, спокойным, внимательным и работоспособным. Уравновешиваются возбуждительно-тормозные процессы [5].

5. Повышается трофическая функция нервной системы. Улучшается кровообращение. Ноги растирают от пальцев к телу, а тело — круговыми движениями. Улучшается обмен веществ. Углубляется дыхание. Объем дыхательного воздуха возрастает на 25-30%, что сказывается на окислительных процессах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайцев В.П., Крамской С.И., Амельченко И.А., Методико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической реакции Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2014-175 с

2. Приемная комиссия ЗАБГУ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://entrant.zabgu.ru>

3. СПб ГБУЗ ДГП [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://gu99.site.gov.spb.ru>

4. Файловый архив студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfile.net>

5. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. К., 1999 г. С.11-12

УДК 796.011.3

Баландина Т.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

Понятие "физическая культура" впервые появилось в 19 веке в Англии, где происходило становление современного спорта, но оно не было широко разрекламировано и быстро исчезло из употребления.

В России этот термин появился в 20 веке после революции. Этот термин вошел в словарь русского языка и был признан лучшими советскими авторитетами.

Как правило, физическая культура связана только с совершенствованием природного фундамента человека, его физической организации. В то же время это одна из общечеловеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей и является предпосылкой общекультурного существования других уровней идеологической, политической, морально-этической и эстетической культуры. В физической культуре человек стремится к гармонии с самим собой, окружающим миром, природой и обществом.

Таким образом, в физической культуре отражаются достижения людей в совершенствовании как своих физических, так и в значительной степени умственных и нравственных качеств.

Уровень развития этих свойств, а также собственные познания, способности их совершенствования, сочиняют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру человека как одну из граней общей культуры человека, социальную и биологическую базу физической культуры [1].

Физкультура - это сфера социальной деятельности, которая помогает людям развивать свои физические способности, самообладания, также усиливать здоровье. Есть различные физические упражнения, которые были придуманы людьми.

Физическое воспитание деток до 7 лет занимает особенное место в прекрасной жизни, которые важно ведь конкретно в дошкольном возрасте формируются сердитая система, опорно-двигательный аппарат, дыхательный аппарат. Детям надо заниматься физическим воспитанием, чтоб в дальнейшем не было проблем со здоровьем [4].

Физическое воспитание является обязательной частью развития общей и профессиональной культуры нынешних специалистов университета. Эта дисциплина важна, потому что она формирует многогранную личность и влияет на психологическое и физическое состояние студента в процессе обучения.

В наше время многие люди занимаются физической культурой, чтобы поддерживать свою форму и здоровье, ведь они понимают ценность своей жизни. Пока люди еще молодые, некие выраженные препятствия с мышцами, системой дыхания и другие не заметны, но через некое время люди понимают, что нужно заниматься физкультурой.

Существует также такое понятие, как спорт, но есть разница между ним и физической культурой. Физкультура рассчитывает на поддержку здоровья человека, а основными целями занятий спортом является получение различных достижений и побед. Поэтому физическое воспитание очень важно для ученика [3].

Спорт - это особый вид деятельности, который признается для сравнения интеллектуальных и физических способностей людей с помощью командной забавы или одиночного соревнования. Конечной целью является развитие их физических навыков, а также победа над конкурентами.

Спорт включает в себя целенаправленные тренировки на конкретные программы, диету, полный отказ от алкоголя, табака, ненормальный образ жизни.

На данный момент в высших учебных заведениях существует много разных спортивных секций, в каких для вас предоставляется возможность записаться и заниматься спортом. Принимая участие в различных соревнованиях и побеждая, вы можете присоединиться к команде института, где вы будете учиться, и говорить от имени команды. Соревнования между командами разных институтов проводятся по разным видам спорта, таких как баскетбол, волейбол и другие.

Спорт - одна из наиболее эффективных форм организации массовых оздоровительных и спортивных мероприятий. Соревнования служат не только формой, но и средством активизации общей физической, спортивной, прикладной и спортивной подготовки учащихся.

Результаты занятий спортом являются показателями качества и эффективности психофизической подготовки студентов, проводимой в ходе тренировочных занятий. На соревнованиях учащиеся более полно демонстрируют свои физические способности. Поэтому, в частности, принятие стандартов физической культуры в классе осуществляется в конкурентной среде, в соревновании исследовательских групп или в процессе обучения.

Таким образом, спортивные соревнования могут служить как средством подготовки, так и способом контроля эффективности образовательного процесса.

По характеру классификации и определения результатов все спортивные соревнования делятся на свои, личные и командные. Согласно форме, конкурс может быть открытым, очным и заочным.

Спортивные соревнования занимают большое место в системе физического воспитания студентов института. Только хорошо организованные соревнования могут в полной мере выполнять свои функции и позволить участникам добиться наилучших спортивных результатов. Успешные спортивные соревнования, зависящие от уровня работы подготовительной организации, которая состоит из множества пунктов:

- календарных план спортивных соревнований;
- формулирование правил конкуренции;
- отбор судейских коллегий и организация их работы;
- оповещения о конкуренции.

Кроме того, для сохранения здоровья учащихся, там есть занятия по физической культуре, необходимо делать различные виды упражнений, начиная с подтягиваний и заканчивая бегом на некоторое время, все упражнения записываются.

Спорт в физическом воспитании студентов выполняет как общие, так и специальные задачи. Общие задачи направлены на образование и оздоровительное просвещение учащихся. И специальная работа направлена на формирование профессиональных спортивных навыков студентов.

В целом, следует отметить, что в ходе физического воспитания учащихся, обучающихся спортивному мастерству, учителя физической культуры преследуют задачи, которые должны быть выполнены и дополнены в некоторой степени необходимыми двигательными навыками, навыками и связанными с ними задачами.

В то же время основным предметом обучения являются рациональные двигательные навыки, умения и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения является рациональное поведение, включающее в себя систему взаимосвязанных движений [2].

Физкультура помогает некоторым студентам не только начать заниматься определенным видом спорта в будущем, но и найти в себе силы и уверенность, чтобы продолжать заниматься спортом.

Студенческие соревнования различного уровня станут хорошим показателем эффективности отдельных спортивных секций. Кроме того, региональные межвузовские соревнования по спорту и легкой атлетике представляют собой оценку общего развития спорта в разных университетах.

Программа таких студенческих спортивных мероприятий включает в себя более 20 видов спорта. Им обычно предшествуют учреждения спорта и легкой атлетики. Заключительным является в рамках институтских конкурсов, в которых могут участвовать студенты института.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 4 декабря. Общедоступность – Консультант Плюс (эл. ресурс) Дата обращения 11.04.2022г.

2. Головкин, Н.Г. Учебно-методическое руководство по дисциплине «Физическая культура» для студентов ВУЗов России / Н.Г. Головкин. - Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2013. - Т.1. – изд. перераб., доп., исправл. – 410 с.

3. Дурыхин Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технического вуза / Е.В. Дурыхин, И.А. Куликов, Е.В. Архипова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. Вып. IX. — С. 137 — 141.

4. Егоров, Д.Е. Здоровье студентов как показатель эффективности дисциплины «Физическая культура» / Д.Е. Егоров, К.В. Куликова, Е.Г. Олейник // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: Материалы XIII международной очно-заочной научно-практической конференции, 2 апреля 2015 года, г. Москва. – в 2-х частях: часть 1/Под ред. А.В. Карасева, Е.А. Разумовского, А.А. Сафонова, В.А. Собины. – М.: ИНЭП, 2015. – С. 37 – 40.

5. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.

6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.

7. Ярлыкова О. В. Формирование физической культуры в образовательном процессе // Профессиональная ориентация, №2, 2015. -32с.

УДК 796.015.1

Баландина Т.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В., прер.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

При занятиях спортом (как любительским, так и профессиональным) невозможно избежать травмирования. Причем

чаще всего травмы приходится на конечности. Полное восстановление спортсмена в кратчайшие сроки ставится главной задачей. Именно поэтому в спортивной медицине на первый план выходит спортивная травматология. Учитывая ее важность и крайнюю необходимость, это направление можно рассматривать как самостоятельную клиническую дисциплину. Необходимо находить оптимальные и эффективные методы реабилитации. Для этого при создании программы реабилитации должны учитываться многие факторы, комплексное решение важных задач. Учитывать следует и тяжесть перенесенной травмы, и характер повреждений.

Уже давно разработан сложный комплекс реабилитационных мероприятий. Формируется проверенный временем комплекс процедур и упражнений. Тем не менее, они все еще продолжают искать более продвинутые методы. Медицина развивается, появляются новые лекарства и новые медицинские приборы. Учитывая это, существует более эффективная комбинация упражнений и процедур.

На восстановление после травмы влияет не только физическая активность, но и психологическое состояние спортсмена. Усталость - серьезный барьер. Программа должна быть интенсивной, направленной на максимально быстрое качественное восстановление, но не может повышать степень усталости. Вот почему умственная работа также должна быть включена в реабилитацию. В дополнение к вполне понятным факторам существуют как внешние, так и внутренние. К ним относятся:

1. Развитие состояния усталости, переутомления или перетренированности спортсмена. Как правило, возникновению травм способствует нарушение координации и снижение защитных реакций и внимания.

2. Из-за прерывания занятий, возможно изменение функционального состояния отдельных систем организма спортсмена.

3. Нарушение особенностей биомеханики или биомеханической структуры движения. Как положительное, так и отрицательное ускорение двигательного контура может вызвать чрезмерное напряжение мышц, что может привести к различным травмам.

4. Конституциональные особенности спортсмена.

Реабилитация во многом зависит от тяжести травмы. Например, не все травматические повреждения требуют хирургического вмешательства. Но задача скорейшего восстановления спортсмена по-прежнему остается главной. На протяжении многих лет были разработаны различные методы, комплекс упражнений и программы

лечения. Сейчас уже существует проверенный на качество метод. Они сочетают в себе следующее:

– Остеопатическая коррекция: обнаружение дисфункций и использование техник, которые направлены на устранение внутренних блоков, нормализацию кровообращения и лимфообращения, улучшение подвижности суставов, позвоночника и не только.

– Массаж: стимулирует процессы обмена, активизирует сокращение мышц, снижает болезненность, предотвращает развитие атрофии, ускоряет рассасывание гематом и отеков и пр.

– ЛФК: выполнение определенных комплексов физических упражнений в тренажерных залах на специальном оборудовании.

– Кинезиотейпирование: наложение эластичных кинезиологических лент (тейпов), которые предназначены для фиксации поврежденных и укрепления ослабленных участков тела.

– PRP-терапия: Инъекция обогащенной тромбоцитами собственной массы ускоряет заживление и регенерацию организма и уменьшает тяжесть посттравматической боли, вызванной повреждением мышц, связок и суставов.

– SVF-терапия: такая терапия способствует ускорению регенеративных процессов в хрящах, предотвращает воспаление при повреждении внутрисуставных сухожилий и менисков и не допускает дегенерации и патологического разрастания суставов.

– Наука не стоит на месте. С каждым годом возникают новые способы реабилитации, совершенствуются и меняются старые, по-новому формируются сложные комплексы возрождения функциональности конечностей. Вот пример современных методик:

– СРМ-механотерапия: занятия на тренажерах «постоянного пассивного движения» восстанавливают функциональность суставов, стабилизируют положение тела и предотвращают возникновение контрактур.

– PNF-терапия: терапия движением, нацеленная на возобновление многофункциональных связей между мышцами, но также ЦНС. Из-за тренировки ослабленных групп мышц, присутствующих в состоянии приобретенного спазма, устраняются стойкие компенсаторные приспособления со стороны сильных мускулов, ликвидируется асимметричность, стабилизируется мышечно-суставной баланс, ускоряется процесс восстановления.

– Медицинский фитнес: включается в себя йогу и пилатес, используемые при реабилитации спортсменов, помогают снять посттравматический стресс, обеспечивают гармонию души и тела, ликвидировать результаты вынужденной гипокинезии, ускорить

процесс восстановления, равномерно распределить и сбалансировать нагрузку.

Спорт всегда сопровождается получением травм. Как было описано выше, они могут быть получены как механическим методом (резким воздействием на руки-ноги), так и из-за циклической нагрузки (стрессовый перелом). 2-ой случай можно предотвратить определенными способами профилактики. Существует три этапа при восстановлении после тренировки:

– Первый: в результате работы возникнет усталость, производительность снизится и постепенно вернется в рабочее состояние;

– Второй: функциональность не перестает увеличиваться до значения, превышающего уровень работоспособности. Результат чрезмерного восстановления (чрезмерной компенсации);

– Третий: Через некоторое время достигнутый уровень выше исходного состояния трудоспособности вернется к исходному уровню перед тренировкой.

Скорость восстановления спортсмена после тренировочной нагрузки является одним из основных критериев оценки физической подготовки человека.

Комплексная оценка эффективности реабилитации. Методика «Теппинг-тест» используется для диагностики силы нервных процессов путем измерения динамики темпа движения руки. Тест проводится с помощью 2-х специальных приспособлений: карандаша и резиновой платформы. Участники исследования берут в руки карандаш и постукивают им по платформе с максимально возможной частотой, даже в случае усталости в течение отведенного времени. Непосредственно перед обследованием рекомендуется дать испытуемому возможность размяться: для этого он следует инструкциям методики в течение 5-10 секунд.

Методика "Простая зрительно-моторная реакция". Испытуемому дается практическое руководство: поочередно предъявляются световые сигналы красноватого, зеленоватого или оранжевого цвета. Когда возникает сигнал, обследуемый обязан очень живо надавить на подходящую кнопку, в то время как соответствующая кнопка пытается избежать ошибки (ошибка - нажмите кнопку быстрее, чтобы пропустить сигнал). Световые сигналы подаются в произвольное время, чтобы избежать появления отражений, но довольно часто каждый сигнал становится ожидаемым. Первые 5-7 сигналов предназначены для адаптации объекта, и эти сигналы не записываются. Рекомендуемое количество сигналов, подаваемых при одной проверке, составляет 70, а

минимальное - 30. Были проведены двадцатикратные измерения. Первые 2 или 3 измерения не учитывали каких-либо существенных различий с остальными данными.

Методика «Реакция на движущийся объект». Она предназначена для измерения баланса нервных процессов. На дисплее монитора испытуемый увидит круг с двумя метками во многих отношениях, которые меняют положение от представления движущегося объекта к представлению. Начиная с первой отметки, по часовой стрелке круг заполняется с постоянной скоростью. Испытуемый нажимает кнопку зрительно-моторного анализатора, когда заполнение достигает 2-й отметки. В то же время более важна своевременность реагирования на сигнал. Рекомендуемое количество презентаций для движущихся объектов - 50. Полученное лечение включается в сравнение количества запущенных и отсроченных реакций.

Для более продуктивного и быстрого лечения травм спортсменов, а также для уменьшения негативного воздействия последствий травмы на психическое здоровье, проведения комплексных реабилитационных мероприятий Использование немедикаментозных методов является необходимым аспектом в системе комплексной реабилитации спортсменов и требует дальнейшего развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бельский И.В. //Системы эффективной тренировки. Теоритические основы; Методика тренировки; Системы восстановления; Психологическая подготовка; Фармакологическая поддержка; Сбалансированное питание, М.: ВидаН, 2018. /

2. Головкин, Н.Г. Планирование спортивной тренировки: учебно-методическое пособие / Н.Г. Головкин, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во Бел ГСХА им. В.Я. Горина, 2014. – 79 с.

3. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении, М.: Физкультура и спорт, 2018. 144с.

4. Крамской, С.И. Научно-исследовательская деятельность кафедры в контексте реализации здоровьесформирующей программы / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко //Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: Материалы XIII международной очно-заочной научно-практической конференции, 2 апреля 2015 года, г. Москва. – в 2-х частях: часть 1 / Под ред. А.В. Карасева, Е.А. Разумовского, А.А. Сафонова, В.А. Собины. – М.: ИНЭП, 2015. – С. 33 – 36.

5. Крамской, С.И. Оздоровительно-развивающая направленность физической культуры при подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 456 – 458.

6. Манин О.Ю. Профилактика статических нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов средствами физической культуры / В.П. Костенко, О.Ю. Манин // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. — С. 200 — 203.

7. Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. // Теор. и практ. физ. культуры. 2019 г.

УДК 796.8.012.13

Баландина Т.А.

***Научный руководитель: Кутергин Н.Б., проф., канд. пед. наук.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Рукопашный бой - популярный отечественный вид спорта. Увлекательные соревнования, различные приёмы и действия их выполнения в связи с обязательством обеспечить безопасность на уровне, необходимом для здоровья спортсмена.

В рукопашном бою, где основная часть рукопашного боя по-прежнему состоит из большинства боевых искусств, тактических позиций, приемов и двигательных действий, взятых из практики боевых искусств (бокс, дзюдо, борьба), они получают различные объяснения и боевые применения [3].

Основным ресурсом, используемым в ближнем бою для абсолютного усвоения воздействий и методов, является улучшение спортивных способностей спортсмена. Кроме того, свой вклад вносят все практические категории физической и тактико-специальной подготовки.

Физические, моральные и волевые качества на максимальном уровне практических знаний: различные методы, приемы и тактики их применения используются для улучшения функций человека.

В качестве характерного исключения из рукопашного боя можно назвать:

- агрессивное противостояние противнику, его агрессивность;
- недостаточно времени для принятия решений, необходимость молниеносных решений и их незамедлительного выполнения;
- прямое столкновение лицом к лицу с врагами;
- чувство опасности;
- широкий спектр действий;
- недостаток информации, возможность сокрытия действий противника [1].

Скорость и быстрота – это понятия, которые в современном мире означают значительные внешние сопротивления, тяжелую мышечную работу и быстроту движения. Оно осуществляется в силу отсутствия большого объема энергии. Механизмы проявления человека связаны с так называемыми скоростными характеристиками, которые воздействуют на нервную систему.

Ниже указаны виды проявления скорости:

- простые двигательные реакции;
- сложные двигательные реакции, они связаны с частным переключением с одного движения на другое, а также с быстрым изменением положения тела [5].

Скорость реакции - очень важный фактор, как внезапный сигнал в бою. В нём могут быть задействованы синхронные и непрерывные действия оппонента, поэтому нужно использовать как простые, так и сложные реакции скорости.

Вместе с тем в ближнем бою часто требуется иметь дело с трудностями, и для правильного выполнения нужно быстро оценить данную ситуацию, принять решение о движениях противника и наиболее подходяще их выполнить. [1].

Тренер всегда устанавливает для бойца сокращение времени сложных двигательных реакций по выбору. В каждом движении есть 2 этапа:

- позы, выражающиеся в едва заметных изменениях позы человека и перераспределении мышечного тонуса - тонизирующие;
- фактическое движение.

Следует сразу отметить, что существует несколько категорий упражнений, которые вы можете использовать. То есть, это могут быть упражнения для рук, для ног, для корпуса и так далее.

Начнем с общих упражнений, которые будут очень эффективны для развития быстроты в рукопашном бою. Одним из наиболее эффективных является выполнение отдельных ударов ногами или ударов руками с максимальной скоростью. Для этого они выполняются:

- в воздух, что очень хорошо развивает и силу ударных частей тела;

- на специальных снарядах.

Такие тренировки можно выполнять следующим образом – например, подвесить в воздухе газетный лист и стараться наносить по нему удары. Это натренирует как скорость, так и силу удара. Такой удар будет отработан до совершенства в случае, если в момент нанесения удара лист будет легко протыкаться. Это свидетельствует о том, что вы достигли достаточной скорости, но на этом, естественно, не стоит останавливаться [6].

Научитесь проводить по 5-10 одиночных ударов, повторяя их в серии ударов. После длительных тренировок вы заметите, как скорость выполнения упражнения будет падать, а это значит, что пора остановить делать его. Точно такое же упражнение можно делать в сочетании с утяжелителями, но в последующем обязательно отрабатывать его и без дополнительного веса с целью усовершенствования техники. Отдых между упражнениями должен занимать не более 1-2 минут.

Следующее упражнение, которое в значительной степени поможет развить скорость и быстроту движений в бою, это нанесение одиночных ударов или серии ударов в воздух, используя специальные снаряды – это могут быть груши, мешки, подвесные подушки, макиварах и так далее. При этом, упражнение необходимо исполнять с максимальной скоростью. Режим тренировки следующий – необходимо делать по 5-7 серий ударов, которые будут состоять из 2-5 одиночных ударов. Это необходимо совершать, максимум, за 10 секунд. Повторяется данное упражнение около 3-4 раз, делая между подходами по 1-2 минуты перерыва. Во время перерыва, нужно стараться максимально расслаблять мышцы, которые в большей степени задействуются в данном упражнении [2].

Еще одним, очередным упражнением, которое также является очень эффективным, является нанесение серии из ударов, количество которых около 10-15 одиночных ударов (подходят как для рук, так и для ног). Перерыв в данном упражнении должен составлять около 20-30 секунд. Выполняется в различных комбинациях – то есть можно комбинировать удары руками и ногами, использовать одиночные или

сложные удары частями тела. Исполнять упражнение на протяжении 3 минут в интенсивном темпе.

Полезным также является очень простое упражнение, с использованием теннисного мяча. Так, достаточно прикрепить теннисный мяч к резинке и держателю, и выполнять удары по теннисному мячу. Интенсивность ударов будет зависеть от того, как быстро вы сможете наносить их в течение одной серии упражнений. Достаточно выполнять по 20-30 ударов в течение 1 минуты. Общее время на выполнение упражнения – 2-3 минуты.

Следующее полезное упражнение для развития быстроты выполняется следующим образом – поочередно, с максимальной частотой необходимо в течение 10-15 секунд выполнять удары руками, а затем выполнять короткую пробежку около 20 секунд. На упражнение отводиться около 3 минут. Этого достаточно для того, чтобы увеличить скорость работы не только рук, но и корпуса, что также положительно сказывается в рукопашном бою.

Очень простое упражнение – выполнение большого количества ударов, выполненные в прыжке. Данное упражнение поможет быть более подвижным, и при этом оставаться защищенным, и быть готовым в любой момент нанести атакующее действие. Выполняется упражнение около 3-4 минут, с интервалом между перерывами 1 минута. Количество ударов за одну серию – неограниченное, то есть необходимо постараться наносить максимальное количество.

Серия из фиксированных ударов и прыжков вверх – еще одно полезное упражнение, которое поможет концентрироваться в бою, и при этом оставаться максимально подвижным. Необходимо помнить, что подвижность – это настоящая проблема для противника, в таких ситуациях, он теряет концентрацию, а вы, наоборот, должны сохранять бдительность. Начинайте упражнение с 2-3 ударов, постепенно увеличивая количество, по ходу упражнения [7].

Так называемое упражнение – это «бой с тенью». В процессе этого вам необходимо нанести один удар или удары, состоящие из серии ударов, по 3-4 удара, которые выполняются с максимальной скоростью. Они должны сочетаться с движениями, обманчивыми маневрами и движениями, которые диверсифицируют ваше поведение в бою.

Кроме того, не следует забывать об оборонительных действиях, которые также необходимо применять в случаях с конкретными противниками (например, в зависимости от высоты, веса и т.д.) То есть, если противник высок - применяйте защитные методы, которые будут приходить, в основном, сверху и, скорее всего, будут применяться к области головы и шеи. В случае с низким врагом, более вероятно, что

удары придут в область живота или грудной клетки, поэтому стоит практиковать защитные действия для этого конкретного случая.

Упражнение выполняется в течение 2-3 раундов. Каждый из этих раундов должен длиться около 2-4 минут. Отдых между раундами должен составлять не более 2-4 минут. Таким образом, вы можете не только развивать скорость своих атак, но и научиться быстро переходить от атакующей позиции к защитным действиям.

Практика подготовки спортсменов, которая применяется в настоящее время, начинается с упражнений «ударного типа». Присутствуют несколько способов нанесения удара руками – прямой, боковой, апперкот. Только после этого используются: прямые, коленные, поворотные и боковые. [4]

Анализируя отечественную практику боевых искусств, можно сказать, что у каждого тренера свой подход к тренировкам. Некоторые наставники отдают предпочтение индивидуальным занятиям, для того, чтобы можно было четко объяснить и показать технику выполнения того или иного приёма, используемый в борьбе. Другие же, наоборот, выбирают групповые тренировки, для того, чтобы у спортсмена был стимул и желание побеждать своих оппонентов.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что у единоборцев есть все шансы для достижения всех поставленных задач и возможность добиться наилучших результатов, которые в будущем принесут победу спортсмену и его тренеру. Для этого боец должен приложить все усилия: увеличение количества часов тренировки, их собственная работа и пренебрежение вредными привычками.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашкинази С.М. Особенности взаимосвязи обучения и воспитания в процессе занятий рукопашным боем // Тез. Докл. Итог, научн. Конф. Адъюнктов и соискателей Института за 2020 / С.М. Ашкинази. Л.: ВИФК, 2020. С. 2-3.

2. Егоров Д.Е. Устойчивость к утомлению как фактор успешности учебной деятельности в вузе / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, Н.Б. Кутергин // Проблемы и перспективы развития физического воспитания студентов: сб. материалов науч.-практ. конф., посвященной 90-летию образования МИСИ-МГСУ, г. Москва, 17-18 октября 2011 г. — Вып.4; ред. Кол. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО "Моск. гос. строит. ун-т. — М.: МГСУ, 2011. — С. 99 — 101.

3. Кудин В.А. Физическая подготовка. СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2019. 312 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Спорт, 2021. 464 с.

5. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 11-12.

6. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. М.: Гранд-Фаир, 2019. 381 с.

7. Подливаев Б.А., Яковлев Б.А. Устойчивость борца: метод. пособие для студентов и слушателей ИППК, ЦПК, ФПК. М.: СпортАкадемПресс, 2020. 40 с.

8. Романова Т.В. Критерии оценки общих координационных способностей борцов // Актуальные проблемы спортивных единоборств: сб. науч.-метод. матер. М.: Норма, 2020. № 6. С. 104-106.

9. Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой: учебн. пособие -4-е изд., испр., доп. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2019. 152 с.

УДК 616-08-06

Бальцев Д.И.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Всем известно, что коронавирусная инфекция имеет серьезные последствия для организма, особенно негативному влиянию подвержены органы дыхания. Реабилитация после перенесенного коронавируса необходима каждому переболевшему, вне зависимости от степени тяжести пережитого заболевания.

Данный вирус имеет способность поражать различные органы через прямое инфицирование или посредством иммунного ответа организма.

Физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после тяжелого заболевания, вызванного COVID-19. Они оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма для повышения их функции и поддержания общей физической работоспособности. [1].

Человеческий организм по-разному реагирует на инфекцию, вызванную SARS-CoV-2. У одних она вызывает тяжелые, потенциально летальные осложнения, у других — протекает легко или бессимптомно. Студенты с высоким уровнем физической активности, благодаря постоянному поддержанию тонуса иммунной системы, гораздо реже болеют и быстрее восстанавливаются после болезни [7].

Чем студенту помогает физическая реабилитация после коронавирусной инфекции?

1. Убирает одышку.
2. Очищает дыхательные пути от мокроты.
3. Увеличивает объем легких, которые «спались» из-за обширного воспаления и не дают нормально дышать.
4. Предотвращает фиброз и застойные явления в легких.
5. Укрепляет сердечно-сосудистую систему и мышцы корпуса.
6. Насыщает ткани кислородом.
7. Улучшает настроение и стабилизирует психику.

Как эффективно и безопасно для здоровья приступить к занятиям спортом и фитнесом после COVID-19?

После острой фазы заболевания слабость может сохраняться долгое время. Полное выздоровление может занять от нескольких недель до нескольких месяцев. В период выздоровления от инфекции, поражающей легкие, требуется укреплять мышцы, благодаря которым мы дышим, и мышечную силу верхних и нижних конечностей.

Главная цель реабилитации — это профилактика и снижение инвалидности, восстановление утраченных функций. К сожалению, на сегодняшний день нет единых подходов для восстановления после COVID-19 ни в медицинской реабилитации, ни в фитнесе.

Тем не менее, тренировки лучше начинать не ранее чем через две недели после выявления положительного теста при бессимптомном течении. При легкой степени заболевания и амбулаторном лечении к физическим нагрузкам можно приступать не раньше, чем через четыре недели после выздоровления. И не ранее чем через шесть месяцев при тяжелом течении с пневмонией и ИВЛ или осложнении миокардит любой степени тяжести [5].

Важно. Во время выполнения упражнений студент должен хорошо себя чувствовать. Если нет болезненных и дискомфортных ощущений, значит, вы все делаете правильно. Если они появились, лучше отдохнуть или пока повременить с зарядкой. При таких состояниях можно двигаться и стараться дышать глубже.

Перед началом проведения любых реабилитационных мероприятий, необходима оценка клинического состояния студента, включающая наблюдение за:

1. Температурой тела (не выше 37,5°C);
2. Сатурацией (не менее 94%);
3. ЧД (не более 25 в мин.);
4. Кардиологическим статусом: ЧСС (не более 100 уд. в мин.), систолическим АД (выше 180 мм рт. ст. или ниже 90 мм рт. ст.);
5. Наличием выраженной одышки и/или приступов удушья;
6. Изменением уровня сознания.

При отклонении данных показателей от проведения реабилитационных мероприятий в данный момент необходимо отказаться.

Такая консультация необходима, потому что специалист подберет индивидуальную программу реабилитации, расскажет, какие витамины пить после COVID-19. Если коронавирусная инфекция протекала тяжело, может потребоваться комплексная медицинская помощь с привлечением узкопрофильных специалистов – кардиолога, пульмонолога и других.

Сложность выбора стратегии восстановления обусловлена тем, что у каждого оно протекает по-разному. Единой картины нет, как и единых универсальных рекомендаций. Именно поэтому необходимо учитывать, в какой форме переболел человек, какие органы и системы затронул вирус SARS-CoV2, имеются ли хронические заболевания. Интенсивность тренировок следует увеличивать, ориентируясь на полученные ранее рекомендации и собственные ощущения.

Некоторые виды упражнений, предназначенные для реабилитации:

1. Диафрагмальное дыхание;
2. Разработка плечевого отдела;
3. Сведение лопаток;
4. Глубокое полное дыхание;
5. Растяжка грудного отдела позвоночника.

Даже если до коронавируса вы профессионально занимались спортом, возвращайтесь к тренировкам с осторожностью. Пусть в самом начале вам помогает инструктор по фитнесу или лечебной физкультуре.

COVID-19 представляет существенную опасность из-за своей непредсказуемости, и у 70-90% переболевших сохраняется от одного до трех симптомов. Осложнения возникают как сразу после перенесенного заболевания, так и через 3-6 месяцев, когда может наступить

неожиданный поворот в сторону ухудшения самочувствия. Консенсус спортивных врачей призывает к осторожному и медленному возвращению к спортивным тренировкам.

В процессе выздоровления часто наблюдается повышенная утомляемость. Постковидный синдром, астеновегетативный синдром в той или иной мере наблюдаются у всех перенесших COVID-19. Снижаются качество жизни людей, их работоспособность и иммунитет, повышаются тревожность и депрессия.

Согласно официальным статистическим данным, те, кто тренируется регулярно (не реже двух раз в неделю), на 25% реже болеют COVID, чем те, кто бросил тренироваться. Регулярные тренировки помогают легче перенести COVID в 49% случаев.

У тренирующихся студентов выше иммунный статус, следовательно, и сопротивляемость инфекциям. То есть в организм попадает меньшая доза вируса.

Таким образом, все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что физическая культура способна предотвратить развитие некоторых болезней, укрепить иммунные силы организма и оказать положительный эффект при реабилитации после коронавирусной инфекции.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Процессы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистых систем и регулирование нагрузки в уроке / Н.Г. Головкин, Т.Н. Божук // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. - №3 (50). – 2014. - С. 16 – 19.

2. Мальков А.П. Пространственная ходьба как средство гармонизации человека / А.П. Мальков // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 240 — 241.

3. Крамской, С.И. Основы физической рекреации студентов в высшем учебном заведении / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 469–473.

4. Крамской С.И. Роль организации активного отдыха в формировании здорового образа жизни студентов (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, В.П. Зайцев //

Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: Материалы XII международной очно-заочной научно-практической конференции, 3 апреля 2014 года, г. Москва / Под ред. А.В.Карасева, В.А.Собины. – М.: ИНЭП, 2014. – С. 19 – 22.

5. Крамской С.И. Современные подходы к проблеме здоровья человека / С.В. Манучарян, С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Л.К. Воронянская. – Белгород, 2014 – С. 219 – 222.

6. Головкин Н.Г. Функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма у юношей и взрослых бегунов на короткие, средние и длинные дистанции / Н.Г. Головкин, Т.Н. Божук, А.И. Филиппов, Е.В. Дурыхин, М.В. Иванов. – Белгород, 2012. – С. 233.

7. Косухин, В.В. Польза самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями на свежем воздухе / В.В. Косухин, А.С. Кривцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 182 – 185.

УДК 7967012.68

Барабашова В.С.

Научный руководитель: Хаметова Р.И., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Занятия спортом способствуют развитию силы воли. Они учат добиваться поставленной цели, преодолевать трудности, формируют специальные навыки и умения, закаляют дух. Эти качества особо важны для людей, в частности для студентов, которые в нынешнее время ведут пассивный образ жизни. Физические упражнения укрепляют иммунитет и костно-мышечную систему. Учебно-производственная деятельность учащихся часто связана с недостаточной двигательной активностью, что может привести к некоторому ослаблению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, именно поэтому в высших учебных заведениях предусмотрены занятия физическими упражнениями. Физическая культура обеспечивает

нормальный двигательный режим, высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет обучения, укрепление здоровья [1].

Физическая культура в высших учебных заведениях проходит в течение 6 семестров обучения, что способствует получению систематической нагрузки.

Многие вузы предусматривают внеурочные занятия и создают специальные секции для спортивного и спортивно-оздоровительного развития студенческой молодежи. Согласно государственного стандарта в процессе такого обучения студентов решаются следующие основные задачи [2]:

1. Представление значительности физической культуры в развитии человека и подготовке ее к профессиональной деятельности; познание научно-практических баз физической культуры и здорового образа жизни;

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, необходимости в регулярных физических упражнениях;

3. Изучение порядка практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, достоинств и свойств личности, самоопределение в спорте;

4. Залог всеобщей и профессионально-прикладной физической подготовленности, устанавливающей психофизическую подготовленность учащегося к будущей профессии;

5. Получение навыка креативного применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и высококлассных целей.

Следует отметить, что в высших учебных заведениях на занятиях физической культурой студенты делятся на 3 группы по состоянию здоровья: основная, подготовительная и специальная. Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося [3]. Каждая группа имеет собственную программу занятий, которые отображены в рабочие программы по учебной дисциплине каждой специальности и направления обучения. У юношей и девушек из основной группы нет никаких проблем со здоровьем (либо они не значительны), поэтому на занятиях по физкультуре они занимаются основными видами занятий с наибольшими нагрузками. Подготовительная и специальная группы

предусматривает ограничение физических нагрузок, используются специфические упражнения, направленные на оздоровление (укрепления) организма или уменьшения болевых ощущений.

Любое занятие по физической культуре начинается с общеразвивающих упражнений (ОРУ) или разминки. Это одна из самых эффективных и доступных форм укрепления здоровья и психофизического развития человека. ОРУ или разминка — это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования специально-двигательных способностей человека.

Пример разработанного специального комплекса занятия [4]:

Бег или быстрая ходьба способствуют снижению сердечно-сосудистых заболеваний, активизируют кровоток и укрепляют мышечную массу.

Разминочные упражнения, в частности направленные на те группы мышц, которые будут задействованы дальше. Разминка включает в себя: ходьбу с подъемом колена, подъем рук и колен.

Суставная гимнастика: повороты головы, вращения руками, вращения плечами, вращения локтями, вращения запястьями, вращения тазом, вращения ногами, вращения коленями, вращения стопой.

Растяжка мышц: разведения рук для плеч, спины и груди; разведения лопатки для плечевых суставов; повороты туловищем, наклоны в сторону, наклон в приседе, приседания с подъемом рук, выпады для ног.

Кардио упражнения: прыжки через скакалку, бег с захлестом голени.

Спортивные состязания: игра в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон.

Восстановление дыхания или дыхательные упражнения.

Стоит сказать, что разминка перед началом занятия очень важна. Она разогревает мышцы, тем самым подготавливая их к выполнению упражнений и защищает людей от получения различных травм. Продолжительность ОРУ или разминки составляет 20-25 минут основного занятия.

Физическая культура как учебная дисциплина необходима студентам для укрепления здоровья, хорошему самочувствию, улучшается кровоснабжение мышц и регуляция их деятельности нервной системой, улучшению настроению, работоспособности, укрепляется иммунитет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Академия, 2005. - 265с.
2. Физическая культура в жизни студента. В.М. Рейзин, А.С. Ищенко, Минск, Высшая школа. 2006. - 368с.
3. Гойхман П.Н. Трофимов О.Н. Физическая культура в вузе. -М., ФиС, 2004. - 379с.
4. Тулинова Н.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой во время обучения в техническом вузе/ Тулинова Н.А., Хаметова Р.И. / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. науч. ст. по итогам VI Всерос. науч.-конф. с междунар. участием (г.Белгород, 29 ноября 2019 г.). С.390-393

УДК 796.159.944.4

Бараковская К.А.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

В современном мире все чаще человек подвергается воздействию негативных факторов, вследствие чего возникают различные болезни, ухудшается общее состояние организма, наступает депрессивное состояние. Особенно воздействию стресса подвергаются учащиеся и студенты. Выбор будущей профессии, вступительные экзамены, недосыпание, сидячий образ жизни и другие факторы приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций [2].

Под стрессом принято понимать состояние сильного и длительного психологического напряжения, возникающего у человека, когда его нервная система перегружена. Незначительные стрессы не оказывают пагубного воздействия и по своей среде являются безвредными, но часто высокий стресс влияние на продуктивность, нарушает мыслительные процессы, отрицательно воздействуя на работу органов и нервной системы. Хотелось бы отметить, что стрессоустойчивость не является врожденным свойством организма, её можно выработать. Прежде, чем говорить о влиянии физической активности на стрессоустойчивость необходимо определить круг причин возникновения стресса (рисунок 1)

Стресс проявляется в виде раздражительности, депрессии, беспокойства, одышки, мышечного напряжения, снижения самооценки, потери аппетита, бессонницы и головных болей.

Ведь если стресс не устранить, это может привести к появлению заболеваний, как нервной системы, так и всего организма. В этом случае может нарушаться функционирование желудочно-кишечного тракта, происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, ухудшается сон.

Специалисты предлагают множество методов борьбы со стрессом, например, психологическую практику, но жизнь показывает, что спорт и физическая активность являются одним из наиболее эффективных способов снятия нервной перегрузки и психологического стресса [1].

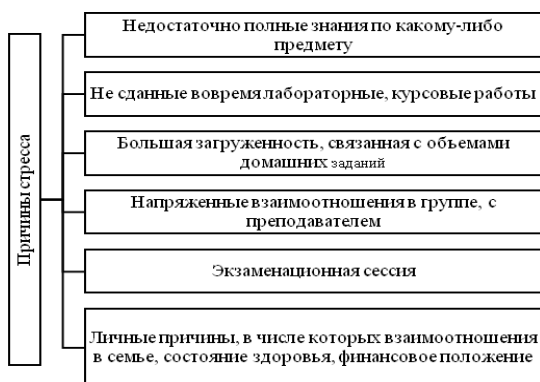


Рис. 1 Причины возникновения стресса [3]

Польза физических упражнений имеет нейрохимическую основу. Физические упражнения снижают уровень гормонов стресса в организме, таких как адреналин и кортизол. Физическая культура также стимулирует выработку эндорфинов, химических веществ в мозге, которые являются естественными обезболивающими и улучшают настроение организма. Эндорфины отвечают за чувство расслабления и оптимизма, которые возникают во время интенсивных физических упражнений. Когда стресс воздействует на мозг, остальная часть человеческого тела также ощущает его воздействие. Спорт и другие физические нагрузки вырабатывают эндорфины, химические вещества в мозге, которые действуют как естественные обезболивающие. Они также улучшают сон, что снижает стресс [4].

Практически любой вид упражнений помогает бороться со стрессом. Ходьба и бег - яркие примеры. Даже простая 20-минутная прогулка может очистить разум и уменьшить стресс. Но некоторые

люди предпочитают энергичные тренировки, которые сжигают стресс вместе с калориями. Это одна из причин, почему эллиптические тренажеры так популярны. Кроме того, упражнения на растяжку, которые помогают расслабить мышцы после интенсивных тренировок, помогают расслабить мозг. Медитация, иглоукалывание, массаж и даже глубокое дыхание могут привести к выработке эндорфинов в организме. Общепринятая точка зрения заключается в том, что тренировки с низкой или умеренной интенсивностью заставят человека чувствовать себя заряженным и здоровым [3,4].

При составлении плана тренировок необходимо учитывать индивидуальный подход, т.к. существует неправильная дозировка нагрузок, что позже приведет к нарушениям нервно-психического статуса и разрушит мотивацию к занятиям.

Для комплексного анализа данной темы нами было проведено исследование, в котором приняло участие более 93 студентов, обучающихся в БГТУ им. В.Г. Шухова. Опрос показал, что более устойчивыми к стрессу являются женщины, но при этом и мужчины, и женщины постоянно подвергаются стрессу (рисунок 2)

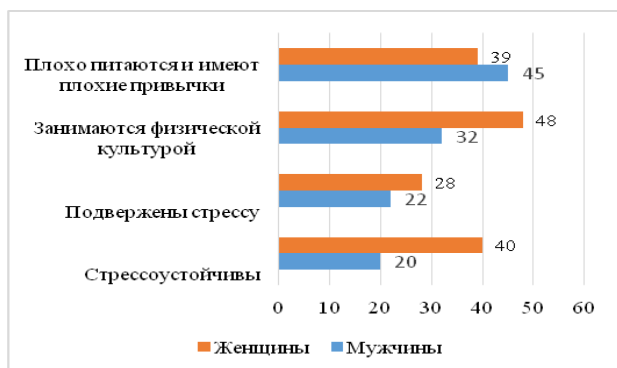


Рис. 2 Итоги опроса студентов на вопрос о стрессоустойчивости

Хотелось бы отметить зависимость между стрессоустойчивыми студентами и теми, кто занимается физической культурой. Как показал опрос, на 40 стрессоустойчивых женщин приходится 48 чел. занимающихся спортом, что подтверждает положительное влияние физической культуры.

Однако, может появиться вопрос касательно мужчин, связанный с низким количеством стрессоустойчивости, все дело в том, что мужчины наиболее подвержены плохим привычкам и неправильному питанию, поэтому показатель стрессоустойчивости меньше, чем у женщин.

Данные опроса позволяют сделать два основных вывода:

- Частый стресс оказывает разрушительное влияние на организм;
- Неустойчивый организм влияние на снижение стрессоустойчивости.

К числу мер, направленных на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, повышение умственной работоспособности учащихся, в первую очередь следует отнести рациональный режим двигательной активности.

Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность оказывает большое влияние на весь организм, стимулирует интеллектуальную активность человека, повышает производительность умственного труда и благотворно влияет на умственную и эмоциональную активность человека. Для этого нужно осознанно использовать те формы физической культуры, которые доступны каждому ученику (утренняя зарядка, ходьба, бег трусцой).

На основе вышеизложенного можно дать следующие рекомендации:

- своевременное выполнение учебных заданий в течение семестра;
- уважение к интеллектуальному труду и отдыху;
- улучшение навыков общения студентов друг с другом и с преподавателями университета;
- соблюдение всех факторов здорового образа жизни;
- обучать студентов приемам самоконтроля состояния тела

Таким образом, результаты настоящего исследования показывают, что физическая активность обратно пропорциональна испытываемому стрессу и депрессии, а здоровье человека непосредственно связано с физической активностью. Результаты также показывают, что низкий уровень физической активности и высокий уровень стресса являются постоянной проблемой среди студентов университетов. Учитывая существенные доказательства того, что физическая активность может облегчить стресс, предлагается повысить уровень физической активности студентов университета в качестве средства снижения уровня стресса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковалева М.В., Груздева Н.А. Выявление уровня двигательной активности студентов специального учебного отделения // Здоровье, спорт, реабилитация. Харьков. 2016. № 1. С. 31 – 33

2. Корягина И.А., Королёв Г.В. Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений // Гуманитарные науки. 2019. №3 (47). С. 155-158.

3. Мальков А.П. Использование аэробных упражнений для профилактики стрессовых состояний / А.П. Мальков // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. Белгород, 2014. Вып. XIII. С. 483 – 484.

4. Повышение стрессоустойчивости с помощью регулярной физической активности. URL: https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00754190_0.html (дата обращения на сайт: 28.03.2022)

УДК 796.035

Барсегян А.А.

Научный руководитель: Горячкина В.В., ст. преп.

*Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Общеизвестно, что заболевания опорно-двигательного аппарата являются одной из самых острых проблем современного общества, особенно молодого поколения. По статистике, на долю функциональных нарушений позвоночника у студентов приходится 75 процентов, 60 из которых – сколиоз. Доказано, что сколиоз затрагивает нервную, дыхательную, мочевыделительную и сердечно-сосудистую системы. С каждым годом данная проблема становится всё более распространенной среди учащихся различных образовательных учреждений, от школ до университетов. В связи с этим, является важным предупреждение развития заболевания на его ранней стадии.

Цель нашей работы – изучение методов профилактики сколиоза средствами физической культуры и спорта. В качестве метода исследования были выбраны обобщение и теоретический анализ научно-методической литературы.

В соответствии с А.В. Шевцовым, сколиоз – это боковое искривление позвоночника с наличием скручивания позвонков вокруг вертикальной оси. По происхождению существуют 2 типа сколиоза: врожденный и приобретенный. Врожденный подразумевает изначально

неправильное развитие позвонков и грудной клетки ещё во время пренатального развития ребёнка, то есть внутриутробного. Под приобретённым мы понимаем следствие определённых болезней, травм или нарушений осанки. В нынешние дни наиболее часто встречается как раз сколиоз, приобретённый из-за неправильной осанки.

Основными факторами, влияющими на нарушения осанки, являются длительное нахождение в положении сидя (за партой, компьютером и так далее), неправильное питание и малое количество физической активности, а также ношение тяжёлых вещей и неправильные позы, в том числе во время сна и хождения.

Несмотря на рекомендации проводить массаж и облегчать нагрузку на позвоночник, эссенциальным средством терапии сколиозов считается прежде всего оздоровительно-профилактическая гимнастика. Гимнастика является обязательным компонентом программ по физической подготовке во всех образовательных учреждениях нашей страны. Формы занятий оздоровительной гимнастикой, как и физической культурой в целом, подразделяются на 2 основные группы: педагогически организованная и самодеятельная. Педагогически организованная является наиболее эффективной благодаря педагогу, способному грамотно организовать процесс, оценить состояние обучающегося и подобрать нужные методы и средства для достижения цели занятия. Самодеятельные же проводятся занимающимися самостоятельно и исключительно по их желанию. Однако не стоит недооценивать значимость такого формата, ведь самостоятельная работа учащегося и его инициатива так же необходимы при профилактике. Например, утренняя гимнастика способна принести большой вклад при её ежедневном выполнении.

Процесс оздоровительно-профилактической гимнастики включает в себя комплекс статических и динамических упражнений, направленных на повышение функций организма и стабильное состояние здоровья. Это упражнения, выполняемые стоя, лёжа на животе или лёжа на спине. Традиционно в начале занятия выполняют упражнения стоя (на подтягивание и скручивание позвоночника). В главной части осуществляются упражнения стоя и лёжа на спине (для развития мышц брюшного пресса) и на животе (для развития мышц спины). В завершение комплекса рекомендуется проведение упражнений на четвереньках и висы на гимнастической стенке.

Таким образом, мы можем заключить, что систематические занятия физической культурой и спортом представляются одним из обязательных условий для предупреждения прогрессирования сколиоза среди молодёжи. Наряду с этим необходимо подчеркнуть, что здоровый

образ жизни важно вести молодым людям и за стенами университета, во внеучебное время, а полученные знания должны помочь выпускникам самостоятельно заниматься целенаправленной физической подготовкой и вести самоконтроль за состоянием здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

2. Панфилова О.В. Методические рекомендации: Сколиоз. Профилактика сколиоза средствами физической культуры. - Нижегородский государственный университет Им. Н. И. Лобачевского, 2003. – 17 с.

3. Фалькова Н.И., Ушаков А.В. Научная статья: Профилактика сколиоза позвоночника средствами гимнастики в процессе оздоровительной физической культуры. Материалы VI международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2017 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2017.- 32–35 с.

4. Шевцов А.В. Лечебная коррекция сколиоза. Физические методы. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2006. – 128 стр.

УДК 797.212

Бездетко Е.О.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им.В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ВОДНОГО ВИДА СПОРТА – ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

На сегодняшний день спорт – это наиболее востребованный вид деятельности. Это обусловлено стремлением людей поддерживать свое тело и организм в тонусе, а также соблюдать здоровый образ жизни. Плавание является наиболее популярным видом спортивной деятельности, при котором задействованы различные группы мышц. Данный вид спорта так же оказывает положительное влияние на сердечнососудистую систему. Ведь в современном мире следить за своим здоровьем и фигурой очень актуально и важно.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении всевозможных дистанций вплавь и за наименьшее время. Плавание известно человеку с доисторических времен. Спортивное плавание зародилось на этапе 15-16 веков. Среди первых состязаний по плаванию были соревнования пловцов в 1515г. в Венеции. В 1538г. вышло первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания возникло во второй половине 18 начале 19 века в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции.

Плавание является уникальным видом физических упражнений. Основные особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается воздействию физических упражнений. Заметим, что занятия плаванием приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека [8].

При анализе плавания следует уделять больше внимание поведению, погружению в воду, фазе скольжения и выполнению старта. Кроме того, существуют различия между техниками старта: с захватом и треновой техникой в отношении биомеханических параметров, представляющих фазу взлета и фазу воды [7].

Принято выделять 4 стиля плавания (рисунок 1). Они различаются техническими особенностями, скоростью, необходимой физической подготовкой и областью применения [1].

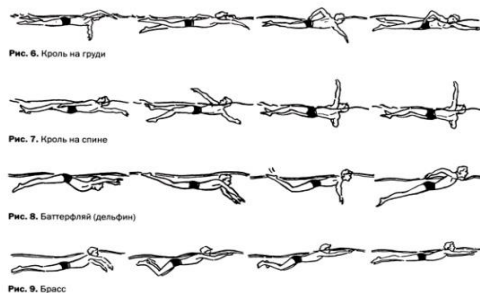


Рис. 1. Стили плавания

Кроль – стиль плавания, характеризующийся попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Кроль на спине – стиль плавания, при котором спортсмен совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой. Брасс – стиль плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами

выполняет симметричные перемещения в плоскости, которая параллельна водной поверхности. Баттерфляй – это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки делают размашистые и довольно мощные гребки, приподнимающие тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные действия [3].

Было доказано, что наиболее часто для обучения различным стилям плавания используют методы, основанные на видео. Причем более 70% тренеров используют эти методы не реже одного раза в месяц, а анализы носят в основном качественный характер, а не количественный [6].

В качестве доказательства лечебных свойств и для того чтобы определить, улучшают ли стандартные уроки плавания симптомы и тесты легочной функции (ПФТ) у детей с астмой, было проведено исследование с участием восьми детей с умеренной персистирующей астмой. Было доказано, что плавание менее астмогенно, чем другие формы физических упражнений. А некоторые исследования также показали улучшение симптомов астмы у детей, участвующих в программах упражнений на воде [5].

Огромное внимание при занятиях спортом уделяется проведению Спартакиад. Это самые массовые соревнования, в которых состязаются более 1200 студентов в каждом учебном году [9]. В Белгородских новостных журналах опубликовали информации о проведении в БГТУ им. Шухова соревнований по плаванию. Спортсмены из вузовской сборной преподавали участникам Спартакиады своеобразный мастер-класс, показав сразу несколько вышеперечисленных стилей плавания [2].

Интересный факт, что стратегии темпа пловцов мирового уровня последовательно характеризуются средними скоростями круга. В одном из исследований испанских ученых были рассмотрены гоночные стратегии пловцов мирового класса на 200 м с учетом их подводных и поверхностных компонентов круга. Финалы и полуфиналы гонок на 200 м на чемпионате мира по плаванию 2013 года в Барселоне были проанализированы инновационной системой обработки изображений (InThePool® 2.0). Скорости свободного плавания пловцов обычно снижались на протяжении всех кругов гонки на 200 м, тогда как подводные скорости были значительно быстрее. При плавании под водой пловцы обычно преодолевали меньшее расстояние на дистанциях на спине и баттерфляем. Эти стратегии позволили пловцам сохранить свою среднюю скорость на последнем круге, несмотря на снижение скорости свободного плавания. В результате эксперимента тренерам и

пловцам рекомендуется моделировать свои гоночные стратегии, рассматривая как подводные, так и надводные компоненты гонки [10].

В Дании для анализа плавания была разработана полуавтоматическая система слежения с использованием камер, светодиодного диодного маркера и красной шапочки для плавания. Четыре опытных молодых пловца были оснащены маркером и шапочкой для плавания, и их положение и скорость отслеживались на протяжении надводных и подводных последовательностей плавания с использованием постобработки изображений в MATLAB®. Результаты показали, что эта методика может быть использована для отслеживания пловца как под водой, так и над водой, а также выявления колебаний скорости [4].

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что занятия спортом благотворно влияют на человека как личность, предупреждают развитие плоскостопия, формируют волевые качества, веру в себя и терпение. Данный спорт, как и любой спорт в целом развивает целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание и дисциплинированность. Заметим также, что разрабатываются все новые системы улучшения качества плавания спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Белгород // Водная феерия в бассейне «Технолога» -БезФормата – [Электронный ресурс] — URL: <https://belgorod.bezformata.com/listnews/vodnaya-feeriya-v-bassejne-tehnologa/27635112/> (дата обращения: 18.03.2022).

2 Крамской, С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26 – 27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 161 – 165.

3 Ложкина Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Н. П. Ложкина, О. П. Ложкина, В. А. Цзян. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 52 (290). — С. 446-448. — URL: <https://moluch.ru/archive/290/65601/> (дата обращения: 17.03.2022).

4 Московские бассейны // Виды плавания. Часть 2 – [Электронный ресурс] — URL: <https://moscow.bassein.org/poleznaya-informatsiya/95-vidy-plavaniya-chast-2.html> (дата обращения: 17.03.2022).

5 M. C. Weisgerber, M. Guill, J. M. Weisgerber & H. Butler (2003) Benefits of Swimming in Asthma: Effect of a Session of Swimming Lessons on Symptoms and PFTs with Review of the Literature, *Journal of Asthma*, 40:5, 453-464, DOI: 10.1081/JAS-120018706

6 Robert Mooney, Gavin Corley, Alan Godfrey, Conor Osborough, John Newell, Leo Richard Quinlan & Gearóid Ó Laighin (2016) Analysis of swimming performance: perceptions and practices of US-based swimming coaches, *Journal of Sports Sciences*, 34:11, 997-1005, DOI: 10.1080/02640414.2015.1085074

7 Santiago Veiga & Andreu Roig (2016) Underwater and surface strategies of 200 m world level swimmers, *Journal of Sports Sciences*, 34:8, 766-771, DOI: 10.1080/02640414.2015.1069382

8 Sebastian Fischer & Armin Kibele (2016) The biomechanical structure of swim start performance, *Sports Biomechanics*, 15:4, 397-408, DOI: 10.1080/14763141.2016.1171893

9 Soeren Trangbaek, Cuno Rasmussen & Thomas Bull Andersen (2015) On the development of inexpensive speed and position tracking system for swimming, *Sports Technology*, 8:1-2, 30-34, DOI: 10.1080/19346182.2015.1117477

10 Спортивная энциклопедия // Плавание: описание, история, стили, экипировка, бассейн – [Электронный ресурс] — URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/#i-2> (дата обращения: 17.03.2022).

УДК 796.011.3

Беленькова Л.О.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УНИВЕРСИТЕТА

Формирование физической культуры будущих специалистов является особенно важным вопросом, что позволяет выявить и мобилизовать резервы развития различных видов и форм физической активности. В высших учебных заведениях задача физического воспитания оказывать содействие процессу обучения и нравственного воспитания студентов, поддержка умственной и физической работоспособности, не только в стенах университета, но и за его

пределами. На педагогах лежит колоссальная ответственность, выражаемая в прививании самостоятельного желания заниматься спортом [5].

На занятиях по физкультуре акцент делается на развитие физической и спортивно-технической подготовки учащихся, просвещение о необходимости занятий физическими и спортивными упражнениями. Положительный момент формирования потребности в физическом воспитании у школьников связан с наличием положительных эмоций, внутреннего настроя, установки и осознания понятных и доступных целей [4,7].

Мотив – это то, что заставляет человека совершать действие, которое входит в деятельность, определенную по этой причине. Воспитывая мотивы занятий, результат становится необходимостью. Необходимо искать такие методы организации занятий физической культурой, способы воздействия на которые могли бы наиболее эффективно обеспечить формирование позитивной ориентации личности на физическую культуру [1,7].

Главным помощником на пути к модернизации образования является инновационная деятельность. Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это, прежде всего, творческий подход к педагогическому процессу с целью пробуждения интереса к физической активности и спорту – это основная цель, связанная с задачей совершенствования процесса обучения физической культуре с целью сохранения здоровья.

В настоящее время в области физической культуры и спорта уже существует ряд инновационных технологий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения с необходимой физической подготовкой (рисунок 1)

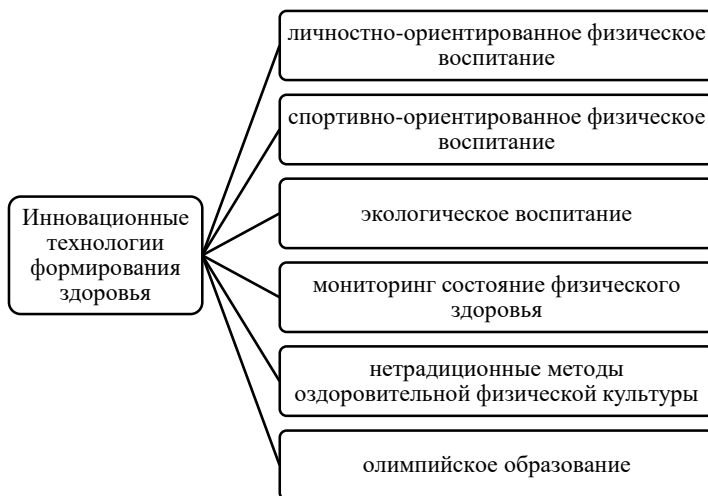


Рис. 1. Иновационные технологии формирования здоровья
[сост. автором с исп. источников 1,6]

Потребность в физическом и нравственном здоровье, физической подготовленности, физической и спортивной активности молодых студентов вузов является не профилем физического воспитания, а важнейшим критерием физического потенциала личности и общества в целом [3,4].

Для комплексного анализа нами было проведено анкетирование на основе социального опроса по проблемам формирования общекультурной компетентности по физической культуре и применению физкультурно-спортивной деятельности ВУЗа. Исследование проводилось на базе БГТУ им. В.Г. Шухова, в опросе приняло участие около 63 студентов разной специальности.

Анализ показал, что практически 100% опрошенных согласны с тем, что физическая активность должна сопровождать студентов на протяжении всей учебной деятельности, она способствует ведению здорового образа жизни, формированию хорошей физической формы.

Согласно ответам, основные мотивы занятий физической культурой выражаются в желании студентов выглядеть привлекательнее – 58%, желание укрепить своё здоровье – 28%, потребность в общении, самовыражении – 10%, желание добиться спортивных успехов – 4 %.

Результаты опроса приведены на (рисунок 2).

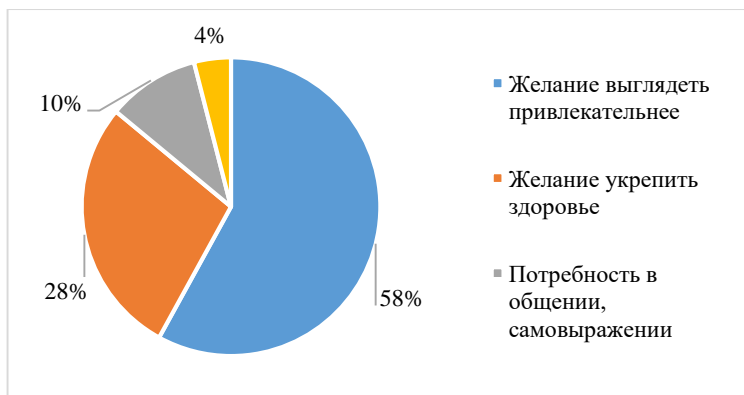


Рис. 2. Мотивы занятий физической культурой среди опрошенных, %

Все респонденты осознают важность регулярной физической активности, необходимой не только для поддержания здорового образа жизни, но и для работоспособности. Для настроения и мобилизации на предстоящую учебную деятельность существует комплекс утренней гимнастики, через каждые 2 дня нагрузку следует увеличивать за счет дополнительных упражнений или дополнительной нагрузки (таблица 1).

Таблица - Комплекс упражнений для утренней гимнастики [5]

Ходьба на месте, руки вперед, вверх, в стороны, вниз	30-60 сек
Наклоны, круговые движения головы	8-10 раз
Перекаты с пятки на носки, руки вперед, назад	10-12 раз
Вращение прямых рук вперед, назад	8-10 раз
Повороты туловища, вправо, влево	8-10 раз
Наклоны вперед, руки вверх	8-10 раз
Выпады вперед с закручиванием туловища	8-10 раз
Махи ногами	10-12 раз
Выпрыгивание из полуприседа, руки вперед, назад	8-10 раз
Ходьба на месте, круговые движения плечами вперед, назад	30-60 сек

Человеческие способности являются ключевым фактором успешного развития любой области. Для того чтобы развивать здоровое образовательное пространство, необходимо повышать профессиональные навыки работающих преподавателей. Преподаватель должен систематически и эффективно развиваться, совершенствовать образование и профессиональные навыки, владеть инновационными технологиями в области физической культуры и

спорта. В идеале современный преподаватель должен быть высококвалифицированным специалистом, учителем, воспитателем и уметь проводить научную и методическую работу. Степень соответствия этим требованиям влияет на систему психофизического воспитания выпускников вузов [2].

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что невозможно повысить физическую и спортивную активность студентов без формирования искреннего интереса к физической культуре и осознанного желания активнее заниматься вне университета. Результаты опроса показывают, что студенты интересуются физической активностью и спортом и готовы заниматься.

В процессе спортивной деятельности создаются реальные условия для личностного развития, самосовершенствования и саморегуляции, создаются условия для адекватного самопознания личности студента, значимых и социально приемлемых средств самореализации и самоутверждения средствами выбранных видов спорта. Это дает молодому людям возможность испытать радость от роста спортивных достижений, поставленных целей. Физическая и спортивная активность будет эффективной только в том случае, если она является частью целостной образовательной системы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10- 7. С. 72-75.

2. Галкин В.А. Роль преподавателя физической культуры в образовательном пространстве университета // Молодой ученый. 2015. №9 (89). С. 796-798.

3. Косухин В.В. Польза самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями на свежем воздухе / В.В. Косухин, А.С. Кривцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. С. 182 – 185.

4. Куликова И.В. Система мероприятий по повышению оздоровительной эффективности занятий физической культурой / И.В. Куликова, Е.Г. Олейник, Н.Б. Кутергин // Здоровье, спорт, реабилитация. Харьков. 2015. № 2.. С. 43 – 45.

5. Сбитова О.А. Значимость физкультурно-спортивной деятельности для образовательного пространства ВУЗА //

Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №. 1-1. С.181-185.

6. Соколова А.Ю., Замчевская Е.С. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки студентов //Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов X Юбилейной Междунар. заоч. науч.-практ. конф., посвящ. 65 - летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16 ноября 2018 г. в 2 ч.: Ч. 2 / под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018. С. 213 – 218.

7. Цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
URL: https://studopedia.ru/19_337990_tsel-i-zadachi-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-v-vuze.html (дата образования на сайт: 29.03.2022)

УДК615.825

Беликова А.С.

Научный руководитель: Хаметова Р.И., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

На сегодняшний день бронхиальная астма является широко распространенным заболеванием - от этого недуга страдает каждый десятый житель планеты. У многих болезнь начинает проявляться уже в дошкольном возрасте и является следствием развития у ребенка того или иного типа аллергии. Из-за повышенной чувствительности бронхов, при попадании раздражителя (аллергенов) в организм, происходит сужение бронхов и развивается астматический синдром.

Масштабность распространения аллергических заболеваний на сегодняшний день является глобальной медицинской проблемой. По статистике, отслеживаемой Всемирной Организацией Здравоохранения с 2000-х годов, уже к 2023 году страдать от аллергии будет 50% населения планеты, а это значит, что увеличится и число заболевших бронхиальной астмой.

Существуют ли иные, помимо медицинских, способы лечения и профилактики легочных заболеваний?

В качестве дополнения к медикаментозному лечению больным бронхиальной астмой можно рекомендовать лечебную физкультуру и

дыхательную гимнастику. Многие ошибочно предполагают, что при бронхиальной астме полностью противопоказаны физические нагрузки, так как они зачастую провоцируют у больных приступы удушья. Однако, занятия лечебной физкультурой в благоприятных условиях и при соблюдении определенных правил, наоборот, способствуют снижению частоты и тяжести приступов. Курс лечебно-физкультурных занятий должен подбираться индивидуально для каждого больного после медицинского обследования.

Основное назначение лечебной физкультуры - общее оздоровительное воздействие на органы дыхания, снижение частоты приступов удушья, а также облегчение протекания самих приступов. Упражнения лечебной физкультуры призваны снимать мышечное напряжение в грудной клетке, мышцах шеи и затылка.

Систематические дозированные физические упражнения способствуют:

1. Улучшению общего психоэмоционального состояния;
2. Увеличению объема легких;
3. Снижению обструкции бронхов;
4. Отделению и выведению мокроты;
5. Снимают дыхательные спазмы;
6. Оказывают общеукрепляющее воздействие на организм.

Комплекс упражнений для больных бронхиальной астмой должен состоять из простых, легко выполнимых задач. Между упражнениями необходимо обязательно делать перерывы, для восстановления дыхания и расслабления мускулатуры органов дыхания.

Так, для больных бронхиальной астмой вполне подойдут кратковременные пешие прогулки, особенно если они будут совершаться на свежем воздухе, среди хвойных деревьев. На свежем воздухе возможно проведение легкой разминки:

1. Круговые махи вперед-назад разведенными в стороны руками;
2. Упражнение «Мельница»;
3. Круговое вращение корпусом;
4. Наклоны корпусом влево - вправо, вперед - назад;
5. Махи ногами;
6. И тп.

Однако во время тренировок необходимо внимательно следить за дыханием пациента и при первых же симптомах одышки, бронхоспазмах или удушье стоит немедленно прекратить упражнения. Также при занятиях лечебной физкультурой для людей с бронхиальной астмой находятся под строгим запретом:

1. Занятия на свежем воздухе при неблагоприятных условиях (в сырую, ветреную, дождливую погоду, в холодное время года);
2. Любые физические перегрузки;
3. Быстрый бег;
4. Выполнение упражнений без перерывов, необходимых для восстановления спокойного дыхания;
5. При проведении занятий лечебной физкультуры в помещении нельзя забывать о влажной уборке и проветривании.

Помимо лечебной физкультуры, людям с бронхиальной астмой необходима дыхательная гимнастика.

Выполнение упражнений по дыхательной гимнастике позволяет решить ряд проблем:

1. Снизить частоту бронхоспазмов;
2. Расслабить мускулатуру грудной клетки;
3. Очистить дыхательные пути горла.

Упражнения по дыхательной гимнастике бывают статическими (задействованы только органы дыхания), и динамическими (участвуют и другие части тела).

Хорошим упражнением для больных астмой может стать надувание воздушных шаров. При систематическом выполнении данного упражнения происходит насыщение легких кислородом, отделение и выведение из бронхов мокроты, общее укрепление диафрагмы.

Пример еще одного упражнения – чашка с водой и соломинка для напитков. Набранный в грудную клетку воздух необходимо медленно выпустить через соломинку, помещенную в чашку с водой.

Помимо прочего хорошо известны и широко применяются на практике комплексы дыхательных упражнений, разработанные К.П.Бутейко, А.Н.Стрельниковой и др.

Метод Стрельниковой включает в себя серию упражнений, состоящих из резких вдохов воздуха через нос, с последующим медленным выдыханием через нос или рот. Упражнения по Стрельниковой динамические – выполняются группами в несколько серий под ритмичный счет. Между сериями обязательны паузы для восстановления дыхания.

Метод Бутейко подразумевает, что больной бронхиальной астмой научится самостоятельно контролировать частоту своего дыхания, и в дальнейшем будет сам регулировать частоту вдохов-выдохов. Упражнение заключается в том, что больной бронхиальной астмой, сделав полный выдох, на некоторое время задерживает дыхание. Сдерживать вдох нужно до тех пор, пока не появится ощущение, что

сдерживаться больше невыносимо. Упражнение выполняется несколько раз с перерывами на восстановление дыхания.

В лечении бронхиальной астмы, разработанный Бутейко комплекс считается одним из наиболее эффективных.

Необходимо отметить, что и лечение, и профилактика бронхиальной астмы с помощью лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики будут успешными, если оздоравливающие мероприятия будут системными и регулярными.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вершинина М.В. Бронхиальная астма. Современные подходы к диагностике и лечению. М.: Медицина, 2000г.

2. Гитун Т.В. Лечение бронхиальной астмы. Новейшие медицинские методики. М.: Рипол, 2009 г.

3. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: Гэотар-Мед, 2002 г.

4. Чучалин А.Г. Бронхиальная астма. М.: Медицина, 1985 г.

5. Герасимова А.А. Дыхательные упражнения при бронхиальной астме 2021г [Электронный ресурс]. URL:<https://unclinic.ru/dyhatelnye-uprazhnenija-pri-bronhialnoj-astme/>

6. Лойтра С.Лечебная физкультура при бронхиальной астме: виды и программы упражнений 2021 г [Электронный ресурс]. URL:https://medaboutme.ru/articles/lfk_pri_bronkhialnoy_astme_vidy_i_programmy_uprazhneniy/

7. Бондарь Е.А., Тулинова Н.А., Замчевская Е.С., Белогуров В.А. Анализ показателей физической подготовленности студентов специального учебного отделения БГТУ им В.Г.Шухова / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (Белгород, 25-26 апр. 2017 г.), Белгород: Изд-во БГТУ, 2017.С. 25-28.

8. Катаржнова Л.В. Физическое воспитание и физическая подготовка студентов БГТУ им В.Г. Шухова / Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им В.Г.Шухова (Белгород, 01-20 мая 2017г.), Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. С.7134-7138.

Бовтунова А.А., Малышева Ю.Г.

Научный руководитель: Зайцев А.А., д-р экон. наук, проф.

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия*

РАЗВИТИЕ ИНВЕСТИЦИОННОГО КЛИМАТА В СИСТЕМЕ ИНВЕСТИЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ НА ПРИМЕРЕ РОССИИ

В настоящее время всё больше и больше людей заинтересованы как в инвестициях, так и в инвестировании в различные проекты. Актуальность данной темы набирает всё больше популярности и известности. Но, несмотря на всю общераспространенность, большую роль для инвестора играет получение полноты информации по проекту. Для этого следует провести исследование инвестиционной политики, а также инвестиционного климата.

На данный момент инвестиционная политика включает внешние и внутренние факторы, которые помогают в решении комплекса задач по повышению интереса инвестиций в перспективные проекты, по снижению инфляции, а также по налаживанию политической ситуации.

Инвестиционный климат является объектом, который воздействует на инвестиционную политику (рисунок 1). То, как изменяется климат - в лучшую или худшую сторону - можно определить эффективность инвестиционной политики. То есть чтобы эта эффективность была высокой, инвестиционная политика должна создавать наилучшие условия для вложения инвестиций. Также в этом обязательно должны участвовать организационные и экономические органы государственного управления.



Рис. 1. Система взаимоотношения климата и политике в инвестиционной среде

Для того, чтобы создать инвестиционный климат учитывается совокупность различных факторов, которые определяют условия для инвестиционной деятельности и риск инвестиционных вложений. Одними из этих факторов являются политические условия (авторитетность власти, состояние межнациональных отношений, юридические аспекты инвестирования и т.п.), объективные условия (наличие и запасы природных ресурсов, географическое положение, территориальное расположение рабочей силы и др.), субъективные условия (наличие и степень доступности объектов инфраструктуры, налоговая и банковская система, финансовая стабильность, уровень коррупции и т.п.). [2]

Перечисленные выше факторы могут нести в себе, как и положительный, так и отрицательный характер. Если рассматривать более конкретно, к положительным можно отнести такие факторы, как: минимальная конкурентная борьба, перспективные возможности внутреннего рынка, доступность ресурсов, крупная прибыль, государственная поддержка.

Отрицательные воздействия имеют такие факторы, как: высокий уровень инфляции, неустойчивая политика государства, напряженность в социальной сфере, высокий уровень долга перед другими государствами и населением, невыполнение инвестиционных законов, нестабильная кредитно-денежная политика, превышение расходов над денежными поступлениями в бюджет, высокие барьеры выхода на рынок. По всем этим факторам, которые могут повышать или снижать количество потенциальных инвесторов, возможна дальнейшая оценка, анализ и развитие инвестиционного климата.

Таким образом, инвестиционный климат включает в себя огромное количество разных составляющих, являясь комплексным термином. Многоуровневость и многогранность этого понятия заключается в том, что, как и на инвестиционный климат влияет множество условий, так и сам климат создает другое множество условий на рынке и в экономике. Нельзя забывать и про то, что инвестиционный климат оказывает сильное влияние на риски вложений в производства, на само качество этих производств и результативность инвестиций. Инвестиционный климат воспринимают зачастую как совокупность различных экономических, политических, социальных, географических и других факторов, которые рисуют полную картину инвестиционной привлекательности после их анализа. [5]

На формирование инвестиционной политики и на то, как будет развиваться и реализоваться стратегия инвестиционной деятельности очень сильно влияет состояние климата. В то время как инвестиционная

политика влияет на составляющие инвестиционного климата [4]. Самой важной задачей для регионов России и России в целом является улучшение инвестиционного климата, который оказывает влияние, как и на бизнес-сферу и инвестиционную привлекательность, так и на экономику регионов и страны. [6]

Проанализируем инвестиционный климат России по данным “Национального Рейтингового Агентства” (далее - НРА), которое выпускает ежегодно аналитический отчёт по инвестиционной привлекательности регионов России. В 2020 году был существенный спад инвестиций из-за пандемии, но уже к первому полугодю 2021 года можно было заметить положительный рост. Более того, как утверждает данный отчёт НРА, 52 из 85 регионов сохранили свои позиции и лишь 23 региона повысили уровень инвестиционной привлекательности. В 2021 году при исследовании были использованы три группы факторов инвестиционной привлекательности: экологическая, социальная и управленческий. На основании этих групп были рассчитаны интегральные индексы, которые и учитывались при распределении регионов по привлекательности. В результате исследования НРА выявили регионы, которым были предъявлены требования к улучшению данных факторов для увеличения инвестиционной привлекательности. Таким образом, можно отметить, что данный отчёт поможет инвесторам определить регион, который не только привлекательный по природным ресурсам и статусу, но и по благоприятному инвестиционному климату и возможному будущему развитию, определяющемуся от статистики прошлых лет.[3]

Стоит заметить, что инвестиционный климат в России имеет большую зависимость от экономической политики. Следует также отметить, что Россия является не только местом использования факторов производства (труд, капитал, информация, земля), но и страной, где происходит постоянное развитие научной и образовательной деятельности для повышения интеллектуального и технического капитала. Для более всестороннего и интенсивного развития климата нужно произвести необходимые действия, такие как улучшение социального обеспечения и государственной поддержки населения, внедрение инновационных технологий и другие. [1]

Прогресс инвестиционного климата в системе инвестиционной политики происходит, если в этой системе большинство ее составляющих развивается в свою положительную сторону. Необходимо подчеркнуть, что для развития инвестиционного климата первостепенно взаимодействие совокупности всех указанных факторов в той или иной мере. В числе наиболее витальных из них находятся

поддержание инвестиционной привлекательности на высоком уровне (в т. ч. и уникальные черты рассматриваемого объекта, такие как география, природные факторы и направленность рынка в инфраструктуре объекта), контроль рисков вложений и экономико-политическая стабильность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кравец, А. В. Инвестиционный климат и развитие бизнеса в России / А. В. Кравец // Российское предпринимательство. – 2016. – Т. 17. – № 2. – С. 167-176. – DOI 10.18334/rp.17.2.2206. – EDN VOCHKZ.

2. Музыченко, А. П. Инвестиционный климат и его составляющие / А. П. Музыченко // Символ науки: международный научный журнал. – 2020. – № 12-1. – С. 107-109. – EDN OLDRQY.

3. Национальное Рейтинговое Агентство, «IX Ежегодная оценка инвестиционной привлекательности регионов России»/ ООО «НРА» - Москва, 2021.

4. Осипов, П. Ю. Инвестиционный климат регионов как объект воздействия региональной инвестиционной политики / П. Ю. Осипов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – № 8(64). – С. 412-416. – EDN JVRUАН.

5. Талерчик, С. М. Инновационная устойчивость как ключевой фактор успешного развития региона / С. М. Талерчик, А. А. Зайцев // Известия Международной академии аграрного образования. – 2015. – № 25-2. – С. 238-243. – EDN UZBXKP.

6. Талерчик, С. М. Разработка инструментария для оценки инновационной устойчивости региона / С. М. Талерчик, А. А. Зайцев // Устойчивое развитие цифровой экономики, промышленности и инновационных систем: Сборник трудов научно-практической конференции с зарубежным участием, Санкт-Петербург, 20–21 ноября 2020 года / Под редакцией Д. Г. Родионова, А. В. Бабкина. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. – С. 533-535. – DOI 10.18720/LEP/2020.7/166. – EDN OREJIC.

УДК 796.06

Бондарева А.А.

*Научный руководитель: Бухало Б.Ю., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СТУДЕНТЫ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Физическая культура и спорт должны рассматриваться не только как путь к здоровью нации и социальное явление в целом, но и как одна из важнейших составляющих в подготовке современного квалифицированного специалиста, востребованного на рынке труда. Это объясняется тем, что только здоровый специалист сможет в достаточной мере реализовать весь потенциал и знания, которые дал ему университет для будущей самостоятельной деятельности.

В настоящее время физическое воспитание студентов является одним из основных средств формирования, укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Для воспитания социально активной личности университет старается заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, сформировать у них здоровый образ жизни и начать вести борьбу с вредными привычками, изменить ценностное отношение молодежи к здоровью и уровню физической подготовленности, выработать активную жизненную позицию по его совершенствованию [3].

Здоровье студентов является неотъемлемой основой их жизнедеятельности. Хотя они не всегда интересуются здоровьем и вспоминают о нём лишь тогда, когда появляются болезни, приводящие к временной или стойкой утрате трудоспособности. Но диагностированные заболевания – далеко зашедший патологический процесс в организме, который нуждается в лечебно-профилактических мероприятиях, включающих в себя постановку диагноза, лечение, реабилитацию и т.д. Чтоб избежать таких отрицательных факторов, студентам необходимо в течение всего обучения придерживаться здорового образа жизни [4].

Здоровый образ жизни – жизнедеятельность человека, обеспечивающая достижение активного долголетия; формы и способы ведения жизни в соответствии с гигиеническими принципами для полноценного выполнения социально-профессиональных функций [2].

Перейдём к рассмотрению социологического исследования, проведённого на базе группы Стм-201 Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова. В исследовании приняли участие 22 человека, которым была предложена онлайн-анкета.

Проведённый опрос показал, что 10 человек (45,4%) регулярно посещают аудиторные занятия физической культурой. 13,6% не посещают по состоянию здоровья, 27,4% предпочитают редкие посещения и самостоятельные занятия спортом вне образовательной организации.

Три студента (13,6%) посещают занятия в специальной медицинской группе, так как у них имеются проблемы со здоровьем, ограничивающие их дееспособность. Учащиеся отбираются в эту группу с учётом медицинских показаний и физической подготовки. Существует несколько вариантов спецмедгруппы: сердечно-сосудистые и лёгочные патологии, мочеполовые и желудочно-кишечные заболевания, нарушение опорно-двигательного аппарата, миопия.

Для начала необходимо определить цели посещения занятий физической культурой студентами (рисунок 1.).

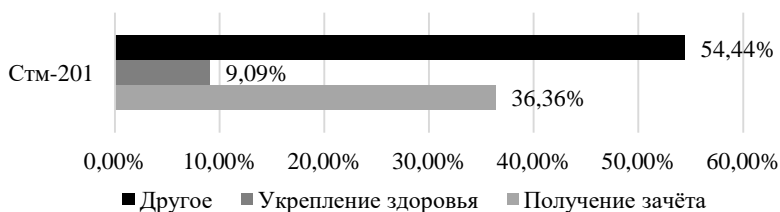


Рис. 1. Цель посещения занятий

Согласно вышесказанному, укрепление здоровья и иммунитета не является основной целью студентов при посещении занятий физической культурой и спортом. Причина этому – отсутствие значимой мотивации и незнание студентов о значимости физической культуры для здоровья и своего будущего успеха не только в профессиональной деятельности, но и в других сферах жизни.

Наблюдается снижение численности студенческой молодёжи в различных секциях и кружках (рисунок 2.).

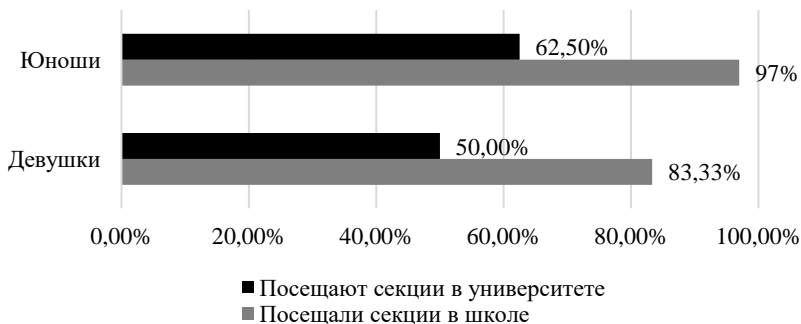


Рис. 2. Занятия в спортивных секциях до поступления в вуз и во время обучения в вузе

Наблюдаемое резкое снижение обусловлено такими причинами, как травмы, окончание спортивной карьеры, большая загруженность, недостаток свободного времени и т.д.

Задавая вопрос об удовлетворённости своей физической подготовленностью, мы получили неутешительные результаты, которые разделились поровну.

Все студенты отметили важность здорового образа жизни и своё желание следовать ему.

Перейдём к вопросу о достаточности занятий спортом для студентов группы (рисунок 3.).

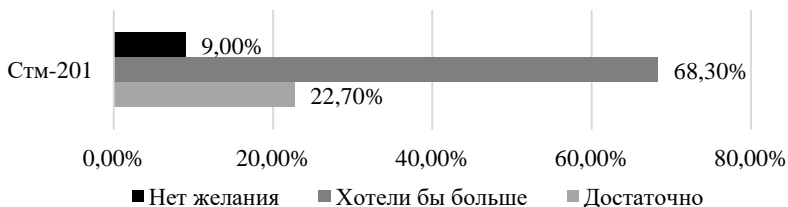


Рис. 3. Мнение студентов о достаточности занятий спортом

Большинство студентов (15 человек) хотели бы заниматься спортом в большем объёме. Лишь 2 студента не желают заниматься спортом регулярно, считая, что у них все нормально со здоровьем и физической подготовленностью.

Что же мешает студентам активно и регулярно заниматься физической культурой и спортом? Опрос показал, что большинству студентов (45,4% или 10 человек) не хватает свободного времени. Также необходимо отметить, что 27,4% не знают, с чего начать.

Рассмотрим общие причины недостаточного вовлечения молодежи в занятия спортом:

1. неудобное расписание спортивных занятий;
2. неудобное расположение баз и залов;
3. большая общая нагрузка;
4. отсутствие финансовых возможностей;
5. проблемы со здоровьем;
6. отсутствие авторитетного руководителя (наставника) и т.д.

Подведём итоги проведённого опроса. Наблюдается интерес у респондентов к повышению двигательной активности. Но в то же время результаты исследования показали необходимость повышения мотивации у студентов заниматься физической культурой и спортом на базе университета (более удобное время, новые секции и принципиально новое проведение текущих занятий по расписанию). Необходимо решать выявленные причины как на аудиторных занятиях, так и с привлечением студентов к массовым спортивным внеаудиторным мероприятиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Герега Н.Н. Студенты и их отношение к занятиям физической культурой и спортом / Н.Н. Герега. – Текст: непосредственный // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 5 (195). – С. 22-25.

2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

3. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие/ С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалёва и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.

4. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. – 191 с.

5. Самарина Ю.Е. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе / Ю.Е. Самарина, В.П. Демеш. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). – С. 468-471.

УДК 796.011.1+613.2

Бондарева Д.С.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА

Все жизненноважные функции организма связаны с питанием. Это источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание – как избыточное, так и недостаточное – может нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, снижении работоспособности и даже преждевременному старению и сокращении продолжительности жизни. Кстати, каждая заботящаяся о себе женщина знает, что состояние кожи напрямую зависит от состояния органов пищеварения, в частности кишечника, а значит и от здорового питания. Но что такое правильное питание? Теорий на этот счет много, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то ратует за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и расстройств, а кто-то разрабатывает пищевые сочетания, которые должны позволить организму достичь гармонии полноценного питания. На самом деле, любое ограничение в питании вряд ли можно считать полезным и приемлемым для всех. Человеческий организм — очень сложная система; для нормального функционирования ему требуется мясо и растительная пища. Недостаток питательных веществ, содержащихся в том же мясе, таких как железо с высокой биодоступностью, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, включающим все необходимые ему продукты: мясо, каши, овощи, фрукты. Подбор рациона – одна из главных задач правильного питания, но не менее важно ежедневное его соблюдение. Если соблюдать основные правила здорового питания не от случая к случаю, а постоянно, вам не придется беспокоиться о лишнем весе, сниженном иммунитете, проблемах с волосами, кожей и общим состоянием здоровья. [2; 8.]

1. Баланс БЖУ

Очень важной составляющей успешного сочетания спорта и правильного питания является баланс белков, жиров и углеводов. Во время тренировки ни одно из этих необходимых питательных веществ не должно исключаться из рациона, но их количество должно быть скорректировано в соответствии с вашими целями. Для эффективного восстановления, а значит, и роста мышц необходимы углеводы. Поэтому в рационе ее должно быть много. Рацион спортсменов также должен содержать клетчатку и витамины. Чаще всего эти питательные вещества содержатся в овощах и фруктах. [3.]

2. Продукты

С балансом БЖУ разобрались, теперь давайте рассмотрим, какие конкретно продукты рекомендуются спортсменам. На самом деле для создания, сбалансированного и разнообразного меню существует такое большое количество продуктов, что можно есть целый месяц, не повторяя ни одного ингредиента ни разу. И все они находятся в шаговой доступности для всех – в ближайшем супермаркете или магазине шаговой доступности. Просто не надо лениться зайти, выбрать нужные, купить и приготовить все.

Вот перечень продуктов, которые можно и нужно употреблять при занятиях спортом:

- Бобовые (нут, чечевица, фасоль) – легкий растительный белок
- Твёрдый сыр. Содержит также много белка и кальций
- Яйца (не более 2-х в день вместе с желтком, до 4-х без)
- Кисломолочные продукты (несладкие)
- Творог (жирностью 0,5% - 6%)
- Молоко (лучше без лактозы)
- Овощи (в том числе картофель, но в ограниченных количествах)
- Крупы
- Фрукты, сухофрукты, орехи
- Мёд
- Растительное масло (до 30 мл в день)

Также не забываем про питьевой режим – не менее 2 литров чистой воды в сутки и принцип дробного питания, когда временной интервал между приемами пищи не превышает 3 часов. Не каждый прием пищи должен равняться сытному обеду: банана, винограда или орехов будет достаточно для перекуса. Основная масса углеводов должна приходиться на первую половину дня (завтрак должен составлять 50% от их общего суточного потребления) и обед, а на вечер лучше оставить больше белков и жиров. [1.]

3. Режим

Правило № 1. Обязательно следите за своим питанием. Редкие приемы пищи так же вредны, как постоянные перекусы и привычка постоянно что-то жевать. Для здорового человека оптимально питаться 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи более 5 часов замедляет обмен веществ и вынуждает организм переходить на экономный режим. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Старайтесь не перекусывать на работе или перед телевизором. Процесс приема пищи в этом случае становится неконтролируемым, происходит не насыщение, а переедание.

Правило № 2. Ешьте свежие овощи и фрукты каждый день. Рекомендуемое количество составляет 300 г каждого. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать на работу предварительно нарезанные яблочные или грушевые, огуречные или морковные палочки. Конечно, очень сложно сразу и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта за чашечкой крепкого кофе. Это может потребовать большой силы воли и вызвать стресс. Таким образом, вы можете позволить себе рулет с колбасой и торт между ними. Главное, чтобы это не стало ежедневным рационом. [4.; 5.] Как влияет здоровое питание на человека? Как мы уже говорили выше, правильное питание положительно влияет на все аспекты функционирования организма. Благодаря здоровому питанию у человека улучшается состояние волос, зубов и ногтей, кожа становится чистой, упругой и эластичной. Все это благодаря питательным веществам и правильному обмену веществ. Итак, как мы уже выяснили, общее самочувствие человеческого организма сильно зависит от того, как и что он ест. Влияние правильного питания на организм нельзя недооценивать. Но, конечно же, везде стоит соблюдать меру, поскольку благоприятное воздействие может оказаться негативным. Подобрать оптимальный рацион, соблюдая базовые принципы здорового рациона и не забывая прислушиваться к собственному организму, можно сильно укрепить свое здоровье, убрать негативные последствия, улучшить внешний вид и добиться стройности фигуры. Также здоровое питание придаёт организму ощущение лёгкости, которое, в свою очередь, обеспечивает позитивное настроение и прогоняет ощущения раздражённости, агрессии, негатива и состояния утомлённости. [6,7]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Альциванович К.К. 1000+1 совет о питании при занятиях спортом. - Минск: Современный литератор, 2004. – С 120-124

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебник. - М.: Альфа-М, 2003. – С.320-325
3. Бойко Е.Н. Питание и диета для спортсменов. - М.: Вече, 2006. С. 94
4. Воробьев, Р.И. Питание и здоровье [Текст] / Р.И. Воробьев Москва: Медицина, 2011. – С. 22,27
5. Дубровский, В.И. Здоровый образ жизни [Текст] / В.И. Дубровский, - Москва: Флинта, 2014. – С. 315-324
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спорта и физкультурой. - М.; СПб.: Диля, 2005. – С. 107
7. Коровников К.А., Богданов Н.Г., Яловая Н.И. и др. Сборник научных трудов Института питания АМН СССР "Теоретические и практические аспекты науки о питании". - М., 1986. - Т. VII. - С. 219-214
8. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С. И. Крамской, И. А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. - №2(70) – 2019. – С. 74

УДК 797.212

Ботвиньева А.В.

Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Плавание – один из самых полезных и безопасных для здоровья студента видов физической активности. Оно оказывает положительное влияние на все группы мышц. Плавание укрепляет опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Главное его преимущество – возможность адаптировать нагрузки к собственным потребностям [1].

Плавание оказывает положительное влияние как на весь организм студента, так и на отдельные его части.

1. Дыхательная система.

Мышцы дыхательной системы приходят в тонус и становятся более сильными. Значительно увеличивается объем легких. Особое влияние плавание оказывает на респираторную систему — дыхательная тренировка. Для вдоха студенту необходимо противодействовать движению воды, которое направлено на область груди. В дальнейшем водный поток содействует выдыханию. При таком воздействии все

ткани в области легких задействуются. Происходит закаливание всего организма в целом.

2. Позвоночник и межпозвоночные диски.

Во время занятий плаванием тренируют мышцы спины. Снимается с них лишняя нагрузка. Они создают прочный мышечный корсет, который поддерживает позвоночник в правильном положении. Плавание поможет студентам избавиться от болей в спине.

3. Сердечно-сосудистая система.

При плавании нагрузка в воде происходит практически в антигравитационных условиях. Это оказывает благоприятное воздействие для сердечно-сосудистой системы. Давление воды, существенно облегчает отток крови от периферии к сердцу. Отсутствие статического напряжения положительно влияет на систему сосудов. Благодаря глубокому дыханию во время плавания осуществляется хороший массаж сердца. Таким образом, при плавании усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы. Это усиление происходит в крайне благоприятных условиях.

4. Нервная система.

Плавание формирует сильную и уравновешенную нервную систему. Она приходит в тонус. Однако процессы возбуждения и торможения в ней будут уравновешены. Кровоснабжение мозга усиливается, что приводит к стимулированию умственной деятельности. Занятие плаванием вызывают у большинства студентов лишь приятные эмоции. Способность поддерживать свое тело на воде оказывает влияние на психику. Выравнивается эмоциональный фон. Плавание снимает стресс и нервное напряжение, улучшает сон студентов.

5. Иммунная система.

Плавание является одним из лучших средств для закаливания. Постоянные занятия этим видом спорта делают организм студента менее восприимчивым к перепадам температурного режима. Студент, занимающийся плаванием, реже страдает от простудных заболеваний. Плавание нормализует состав крови. Это приводит к активации иммунной системы, которая успешно сопротивляется вирусным болезням [3].

Существуют разные стили плавания. Наиболее распространёнными из них являются:

1. Вольный стиль (кроль на груди).

Руки и движения параллельно телу. Ноги работают в вертикальной плоскости. Во время выдоха лицо находится в воде. При вдохе делается поворот головы в бок.

Плюсы:

- самый быстрый стиль плавания;
- интенсивность (помогает похудеть);
- легкость в обучении.

Минусы:

- большая нагрузка и темп (нет времени на отдых и передышки);
- сложная дыхательная техника.

2. Плавание на спине.

Положение в воде должно быть лежа на спине, максимально ровное и расслабленное. Во время движения совершаются круговые махи руками вперед и назад. Ноги работают как при плавании на животе.

Плюсы:

- научиться плавать на спине может каждый студент;
- во время движения тело несильно напрягается, есть возможность отдохнуть.

Минусы:

- скорость плавания всегда небольшая;
- при попытках быстро плыть, вода от ударов рук по воде попадает в лицо (это мешает держать правильный баланс).

3. Брасс.

Самый распространённый и полярный стиль плавания во всем мире. Голову во время движений можно держать над водой, тем самым упрощая проблемы с дыханием.

Плюсы:

- возможность плыть расслаблено;
- прост для начинающих.

Минусы:

- один из самых медленных стилей плавания [5].

Кроме общеоздоровительного эффекта, занятие плаванием оказывает мощное лечебное воздействие при ряде заболеваний. Таких как:

- остеохондроз;
- грыжа межпозвоночных дисков;
- воспалительные или дегенеративные заболевания суставов (артриты, артрозы);
- ожирение;
- неврозы;
- гипертония;
- бронхит;

- нарушения осанки (плоская спина, сколиоз, сутулость);
- и др.

Особенностью лечебного плавания является одновременное воздействие на организм человека воды и активных движений. Занятия должны проводиться в строгом соответствии с дидактическими принципами и под руководством опытного специалиста [2].

Таким образом, при систематических занятиях плаванием происходит совершенствование всего организма студента: увеличиваются объем и сила мышц, устраняются излишки веса, укрепляются связки, увеличивается работоспособность сердца, повышается емкость легких, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это и укрепляет здоровье студента, повышает общую работоспособность, позволяет плодотворно и долго трудиться. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности. Занятия плаванием развивают у студентов такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, смелость, дисциплинированность, решительность, самостоятельность, умение действовать в коллективе [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Куликова И.В., Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. 175 с.

2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С. и др. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. 160 с.

3. Гесслер А.Ю., Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер // Молодой ученый: [сайт], 2020. - URL: <https://moluch.ru/archive/313/71388/> (дата обращения: 1.05.2022).

4. Куликовская О.Ю., Влияние плавания на организм человека / О.Ю. Куликовская // Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №5: [сайт], 2020. - URL: <https://nfmadou5.edumsko.ru/conditions/safety/post/121092> (дата обращения: 1.05.2022).

5. Осумушина К.А., Влияние занятий плавания на организм / К.А. Осумушина // Sci-article Публикация научных статей: [сайт], 2020. - URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1591223990> (дата обращения: 1.05.2022).

Брагина В.С.

*Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

Ни для кого это не будет являться секретом, что большинство студентов работают. Некоторые студенты работают, чтобы как можно свободнее были их финансовые средства, в ходе чего подрабатывают на не сложных работах, а другие студенты, которые уже вовсе не зависят от родительской руки и перешли на самостоятельную жизнь. Ведь студенты — это не только юноши, но и есть намного старше. У некоторых студентов имеются уже свои семьи, и это один из методов, чтобы семья остро не нуждалась в финансах.

Если раньше советский студент учился и только учился, уделяя 80% своего времени, то сейчас все совсем изменилось. Учеба стала вторичной деятельностью для большинства студентов и каждый себя с данным графиком чувствует себя как состоявшееся личностью. Чаще всего некоторые в приоритете держат работу, а другие хобби [2,3,4].

Если сравнивать юношей нынешних годов и 80-90 годов, то молодежь сейчас взрослеет слишком рано и это не связано из-за работы. На это влияет много факторов. На данный момент некоторые подростки лет 15 могут сделать то, чтобы раньше не решился 23 летний парень. Как говорится, мир меняется, взгляды меняются, люди меняются [1].

График «работа-учеба» по-своему уже весьма сложный, а если в него включить общение с друзьями, личную жизнь, отдых, какие-то форс-мажор ситуации и прочее, то график становится до ужаса напряженным. Каждый раз нужно будет чем-то жертвовать.

Много специалистов говорит, что учиться и совмещать в этот момент работу очень опасно. Большинство мнений было за то, что студенту дано время для учебы, а поработать он всегда успеет. Некоторые вовсе считают, что это закаливает человека [4,8]

На данный момент всё больше и больше студентов решаются устроиться на подработку, так как каждый любит считать себя уже взрослым и самостоятельным и, не зная, еще на практике с какими физическими трудностями придется столкнуться [12].

Важно отметить, что в настоящее время студенты не всегда готовы самостоятельно заниматься физической культурой дома или на улице.

Некоторым студентам не хватает мотивации, а другие просто стесняются перед знакомыми [9].

Некоторые предпочитают просто посещать зал, а другие ограничиваются занятиями физической культуры в университете. Этот процент студентов, которые посещают спортивные заведения, настолько мал, что его можно приравнять к 22% из 100% (если рассматривать студентов, которые работают).

Таким образом, на данный момент стоит проблема о занятии студентов дополнительными физическими нагрузками в свободное от работы/учебы время. Есть положение, что студенты настолько устают на учебе и работе, что до физических нагрузок они даже не доходят, забывая, что этим они еще хуже делают для своего же здоровья [10,11].

1. Методы и организация исследования. Для оценки методов поддержания должного уровня двигательной активности работающих студентов был проведен анализ среди работающих студентов БГТУ им. В.Г. Шухова.

2. Результаты и их обсуждение. Основная проблема студентов БГТУ им. В.Г. Шухова-это отсутствие понимания сопоставления тайминга и выбора приоритетных задач. Каждый раз студент откладывает дела на более позднюю дату, в ходе чего она превращается в прокрастинацию.

В первую очередь все студенты сталкиваются с нехваткой времени на учебу, что в последующих моментах часто ведут сидячий образ жизни, что очень плохо сказывается на физическом состоянии самого студента [13].

Если рассматривать структуру «Работа/учеба-друзья-сон», которая как раз была применима для анализа студентов, то возможны следующие варианты, если не следить за таймингом:

1) Прекрасно на «работе/учебе», также успеваешь встретиться с «друзьями», но в данном случае страдает «сон», так как встречи происходят вечером и не всегда пару часов, так как все друг друга давно видели.

2) Прекрасно на «работе/учебе», а после всего этого ты идешь домой и отдыхаешь морально и физически, то в данном случае страдает общение с друзьями и их в ходе времени становится меньше и меньше, если не принимать какие-то меры. Одним словом, человек превращается в мощного трудоголика.

3) Успевать, чаще отдыхать и общаться с друзьями приводит к ослабеванию стороны «работа/учеба». Появляются проблемы, как на работе, так и на учебе. Зачастую таких людей часто отчисляют с учебы, так как они вовремя не успевают закрывать свои долги и сессию.

Показатели анализа работающих студентов в БГТУ им. В.Г. Шухова можно увидеть из (диаграммы 1).

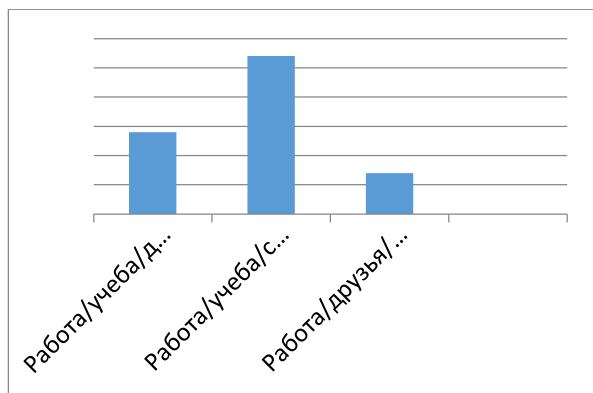


Рис. 1. Диаграмма работающих студентов

Чтобы не случилось 3-го пункта студенты весьма с внимательным и осторожным методом подходят к этому вопросу, и планируют свое время, чуть ли не по секунде.

Для примера можно рассмотреть такой день «С утра пары, после пар работа, а после работы отправление домой». В принципе, если представить себе такой график на протяжении нескольких месяцев, то уже становится не по себе. В данном случае еще нарушаются физические способности студента.

Много студентов было встречено, где они предпочитают исключительно заниматься работой и учебой. Такие нагрузки приводят не только к ухудшению физического состояния, но и приведет к эмоциональному выгоранию. Появится слабость, депрессия, а также пропадет интерес, как к учебе, так и к работе [12].

Для таких студентов особенно нужна физическая культура, потому что день ото дня сидячий образ жизни, что пагубно может сложиться, когда достичь более зрелого уровня.

Как, казалось бы, как можно еще заниматься физкультурой, когда и так напряженный график, но это возможно.

Для такой ситуации можно выделить следующие рекомендации для поддержания двигательной активности студентов:

1) После окончания работы, если это место находится не далеко от дома, то рекомендуется пешая прогулка на свежем воздухе. Если работа находится далеко, то можно доезжать не до самого дома, а выйти из транспорта раньше и тоже прогуляться на свежем воздухе;

2) Перед учебой с утра можно проводить ряд упражнений, которые помогут мышцы привести в тонус;

3) После или перед учебой можно проснуться намного раньше обычного графика и выбежать на пробежку. Данная методика встряхнет организм и даст много сил и настроения на новый день;

4) Если студент не справляется с силой воли и не готов сам себя заставлять, то хотя бы один-два дня можно потеснить график на неделю и записаться в тренажерный зал или секцию. Там точно студент будет заниматься и что больше даст уверенность, что у него задействованы, будут большинство мышц.

Физическая культура при таком графике очень важна и несет за собой ответственную роль, но и правильное питание никто не отменял. Тяжелая и жирная пища при сидячем образе жизни только и даст толчок на ухудшение здоровья и внешнего вида студента.

По питанию обычно рекомендуется не заострять внимание на фаст-фуде, хлебобулочных изделиях, сладкой и газированной воды и т.д.

Лучше уделить внимание более здоровым перекусам и вовремя употребления пищи. Зачастую голод не вариант для человека, который энергию берет из пищи, поэтому белок, кальций, магний, железо, пробиотики, витамины А, В, С, D и т.д.

Конечно, будет нелегко первое время следить за употреблением витаминов, совмещая это с работой, учебой, сном, с друзьями, но к этому нужно стремиться. Всё это мы делаем не для какого-то, а в первую очередь для себя самого. Чтобы всё успевать и не забывать, можно завести блокнот, где можно отслеживать калории и понимать, где и почему сейчас идет дефицит.

Если постараться и взяться за это серьезно, то и жить, и работать, и учиться станет гораздо легче для студента.

Исходя из выше исследованного можно выявить, что на данный момент остро стоит проблема о занятии студентов физическими нагрузками в свободное от работы/учебы время. Это можно решить путем силы воли и переступить через собственную лень и просто начать делать [13].

Спустя несколько месяцев будет виден эффект от спортивных занятий. Во-первых, будет легче переносить нагрузки по учебе и работе. Во-вторых, уже совсем не составит проблем лишний раз заняться спортом, так как уже наработана привычка занятием спортом.

Как и было описано раньше, что в 80-90 годы студенты занимались учебой основное свое время, они также трепетно относились к физкультурным нагрузкам. Очень много людей, которые любили заниматься на турниках и занимались бегом [1,2]

Для того времени это было как хобби. Сейчас же всё иначе. Из-за учебы у студентов, которые работают сидячий образ жизни, а занятия спортом для многих студентов как способ размяться и только для людей, которые спорт воспринимают серьезно, занимаются секциями несколько раз в неделю и придают этому большое значение.

Если рассмотреть работающих студентов спортсменов, то это единицы, но они готовы каждый раз пересиливать себя и идти заниматься тяжелыми тренировками более 1,5 часов.

В БГТУ им. В.Г. Шухова мало таких студентов. Чаще всего встречаются студенты, которые просто все свои усилия перебрали на работу и саморазвитие в работе, где не всегда совпадает с их образованием, а также на увлечение волонтерскими движениями и прочие движения.

Это все очень хорошо, о статусе в обществе и карьерном росте никогда не стоит, но и не стоит забывать о занятиях физической культуры, потому что эти успехи в будущем могут очень тяжело сказаться на здоровье. Поэтому, лучше лишний раз не полениться и сделать ряд упражнений на разные группы мышц.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Астранд П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П. О. Астранд, И. В. Муравов // Валеология. 2004. — № 2. — С. 64–70.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 971 с.

3. Грачев, А. С. Влияние информационных технологий на здоровье человека / А. С. Грачев, В. В. Кравцов, Н. В. Кириенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апреля 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 57-61.

4. Еркомайшвили И. В. Основы физической культуры. Екатеринбург, 2004. — 191 с.

5. Зайнетдинов В. А., Валеев Д. З. Физическая культура (лекционный курс). — Уфа, 2007. — 96 с.

6. Ильина Т. А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. — 496 с.

7. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. -М.: АО «Аспект Пресс», 1995. - 144с.

8. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с

9. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с.

10. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

11. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989. - 212 с

12. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, А. С. Грачев [и др.]. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

13. Харламов И. Ф. Педагогика. М.: Гардарики, 1999. — 520 с.

14. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». Утверждена Министерством высшего образования Российской Федерации 26 июня 2000 год

УДК 796.093.643.2

Брынцева Е.С.

***Научный руководитель: Спирин М.П., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород, Россия***

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ТРИАТЛОНЕ

Триатлон как молодой спорт очень интересен с точки зрения тренировочного процесса. Он относится к циклическим видам спорта с выносливостью. Триатлон, в частности, включает в себя следующие вопросы: как и сколько тренировать, как координировать тренировки трех видов спорта (плавание, велосипед, бег) в функциональное целое, какое распределение нагрузок в определенном периоде, какие инструменты и методы работы применяются [2].

Плавание – самое большое препятствие для большинства начинающих триатлонистов, хотя на плавание приходится не более 20% от общего времени соревнований, плавать в бассейне можно в любое время года с достаточным комфортом. Почему же не любим и боимся? А потому что, как правило, не умеем. Не умеем плавать как триатлеты – а это совсем другой вид спорта, нежели стометровка в бассейне. На открытой воде нет дорожек и нет видимости, зато есть волны, течение и другие спортсмены. К тому же есть гидрокостюм, который очень плавуч и тем самым меняет положение тела в воде. Также есть необходимость сразу после плавания прыгнуть на велосипед, а потом бежать – то есть впереди еще от часа до 15 часов движения. Поэтому важно тренировать плавание как один из этапов триатлона [4].

Главное на плавании в триатлоне – это не устать. Как можно быстрее проплыть тоже важно, но это вторично. Плавание само по себе очень интенсивно и энергозатратно, и все это недооценивают. В большинстве случаев люди тратят столько энергии на выживание в воде, что потом долго от него очухиваются. Как это ни парадоксально звучит, но проблемы в последней дисциплине – беге, часто можно объяснить слабостью первой дисциплины – плавания.

Итак, как правильно плавать наиболее экономично и быстро?

1. Упрощаем технику и фокусируемся на 3 фазы: гребок, пронос руки над водой, вход руки в воду.

Гребок начинайте плавно и мягко, захватывая воду, походку гребка кисть догоняет локоть, который старайтесь держать высоко и на уровне средней вертикальной линии тела, как только кисть доходит до живота, ускорьте движение руки. Таким образом гребок получится равноускоренным, что позволит увеличить скорость за счет мягкого начала и равноускоренного конца.

Несите руку свободно и расслабленно, можно прямую, что позволит более рационально распределять усилия на открытой воде при волнении и помехах со стороны других участников.

Вкладывайте руку за головой примерно на среднем расстоянии от кисти до плеча, что позволит вам оставаться на правильном курсе и не вилять, наматывая лишние метры дистанции [1].

2. Сила в руке под водой. Все, что происходит под водой – это очень важно, так как здесь генерируется все поступательное движение. Чтоб его максимизировать, нужна сила рук, плечей, спины и пресса. Лучше всего она развивается, когда вы плывете с лопатками. Тренируйтесь с лопатками – можно 50% всего времени. Подберите их правильно – они должны быть чуть больше вашей руки и быть

прямыми, без выпуклостей и вогнутостей, самая простая модель есть самая лучшая [3].

3. Минимальная работа ногами – максимально двухударный ритм. Ноги нам еще понадобятся, давайте их пожалеем! А нашу позицию в воде поддержит гидрокостюм на соревнованиях и калабашка между ног во время тренировок в бассейне. Рекомендую плавать с калабашкой часто, до 80% времени. Калабашка и лопатки – лучшие друзья триалета [5].

4. Каденс – идеального каденса нет, как нет идеального стиля и техники для плавания в триатлоне. Идеально то, что индивидуально и подходит под ваши пропорции, тип тела и степень растяжки. Но примите во внимание, что на открытой воде скользить сложно, так как есть волны, ветер и другие вокруг. Поэтому стоит увеличить каденс, чтобы это компенсировать. Женщинам рекомендую высокий каденс, до 28 циклов на 25 метров. Мужчинам поменьше – они сильнее и это им помогает лучше себя ускорить и удержать баланс и скользить при захвате воды [7].

5. Плавайте часто и эффективно — полюбите плавание! Если вы может ходить в бассейн 3 раза в неделю – это прекрасно и идеально. Не теряйте время на длинные разминки и заминки и замысловатые упражнения на технику. Прыгайте в воду и гребите! Пользуйтесь временем в воде эффективно.

Каждая тренировка должна быть четко выстроена, она должна иметь цель, интенсивность работы, выбор учебных средств и методов, определенный отдых. Цель каждой тренировки должна быть частью или подцелью цикла, к которому он принадлежит.

В тренировочном процессе должен участвовать спортивный врач, который осуществляет регулярный контроль сердечно-сосудистых и дыхательных функций, крови и т.д. [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аикина Л. И., Баданина М.С. Особенности прохождения плавательного этапа в триатлоне // Ответственный редактор. 2016. С. 257.

2. Баданина М. С., Аикина Л. И. Олимпийский триатлон // Олимпийское движение: история и современность. 2016. С. 5-10.

3. Данилова Е. Н. Триатлон. Теория и практика тренировки. М.: Изд-во Инфра-М, 2022. 242 с.

4. Иванов В. И. Триатлон. исторический обзор. подготовка триалета к выступлению на соревнованиях // Проблемы и перспективы

физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. 2021. С. 260-265.

5. Иванов Г. В., Григорьева Е. Л. К вопросу о тактике прохождения соревновательной дистанции в триатлоне // Психологические и педагогические проблемы в системе непрерывного образования: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Стерлитамак, 19 декабря 2017). /в 2 ч. Ч. 1-Стерлитамак: АМИ, 2017. – С. 138.

6. Король В.М. Частота сокращений сердца у подростков разного уровня полового созревания в реституционном периоде после работы до отказа / В.М. Король, В.Д. Сонькин, Л.И. Ратушная // Теория и практика физ. культуры. 1985. № 8. С. 27.

7. Левушкин С.П. Определение работоспособности спортсменов игровых видов спорта на основе использования специфических физических нагрузок и данных пульсометрии: монография / С.П. Левушкин, А.В. Кулишов, Г.В. Барчукова и др. М.: Изд-во «Онто-Принт», 2019. 128 с.

УДК 796.093.643.2

Брынцева Е.С.

*Научный руководитель: Спирин М.П., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород, Россия*

ПИТАНИЕ ТРИАТЛОНИСТОВ

Плавание, езда на велосипеде и бег представляют собой спортивные дисциплины триатлона. Хотя каждое из этих трех видов деятельности обычно связано с выносливостью, они требуют индивидуального подхода как к тренировкам, так и к питанию.

Существует широкий спектр мероприятий по выбору правильной стратегии тренировок и питания, в сотрудничестве с профессионалами и любителями, которые с каждым годом все больше и больше занимаются этой дисциплиной.

Благодаря Интернету осведомленность спортсменов о питании растет, но, несмотря ни на что, основы, необходимые для достижения желаемого эффекта, все еще забываются [1].

1. Регулярность приема пищи.

Без прочного фундамента башню построить невозможно. Так что, если мы хотим получить энергию для занятий сразу в трех видах спорта,

мы не сможем работать на выхлопных газах. Если мы заботимся о результате и тренируемся по регулярному плану, нам также следует планировать свое питание по определенному плану.

Пропуск приема пищи по утрам, тренировка на голодание – обычная «процедура» для любителей поскорее избавиться от лишних килограммов. К сожалению, это не работает. Нет никаких доказательств того, что тренировки на голодание существенно повлияют на вашу потерю веса. Однако можно заметить, что во время редуцирующей диеты дополнительная нагрузка на организм из-за отсутствия еды перед тренировкой может повлиять на уровень кортизола и увеличить стресс. Да, есть спортсмены, которые используют технику «тренируйся с малого», и они включают такую процедуру в свой распорядок дня, но это тема для отдельной статьи. Некомпетентное использование такой идеи приводит, среди прочего, к физической и психической слабости спортсмена, а в контексте питания – к восполнению запаса калорий в конце дня. В этом случае стоит хорошенько продумать энергетику в течение дня, планируйте ужин в нужное время с нужной теплотворной способностью, чтобы не ложиться спать голодным, а также для поддержания стабильного уровня глюкозы в крови перед сном. Это обеспечит эффективную регенерацию, что приведет к хорошей тренировке. Однако после ночного голодания и перед утренней тренировкой, мы едим легкую закуску в виде простых углеводов, например, банан.

Другой вопрос – питание после тренировки. Да, это момент, когда наш организм «заслужил» еду, отлично справляясь с работой. Задача еды после тренировки – восстановить мышечный гликоген, помочь регенерации и повысить удовлетворенность человека после выполнения задания. Это один из наиболее важных аспектов, о котором следует позаботиться. Однако давайте обратим внимание на то, что необходимо следить за теплотворной способностью и придерживаться обозначенных рамок дневного баланса. После тренировки это не значит: «Я ем то, что хочу и сколько хочу». Более того, давно опровергнут принцип «посттренировочного окна», согласно которому еда, съеденная в течение часа после физической активности, не повлияет полностью на результаты организма и отложение жира. Исследования показывают, что сам процесс ресинтеза белка длится до 48 часов после тренировки. Таким образом, нет необходимости принимать протеиновый коктейль сразу после завершения тренировки. Вы можете легко съесть заранее запланированный прием пищи без лишних закусок, гелей и батончиков, особенно если мы сосредотачиваемся только на одной тренировке в день.

Спортсменов очень просто познакомить с принципом предтренировочного питания. Возможно, с точки зрения психо-диеты, сосредоточение внимания на повседневных делах, а не на еде – хороший подход, но не для упорно тренирующегося спортсмена. Здесь питание играет огромную роль, поскольку выполняет строительную, энергетическую и восстанавливающую роль.

Вы работали за еду – вы получаете выработанную энергию, сохраняя при этом заранее определенный баланс калорий [2].

2. Обработанные продукты в рационе.

Сколько еды преобладает в нашей жизни? Особенно обработанные пищевые продукты, которые даже вызывают привыкание из-за своей восхитительности. Мы относимся к нему наравне с медалью, как к призу. Конечно, если спортсмен рассматривает вкусную еду как высшую мотивацию к действию, мы включаем такую процедуру в свой рацион. В конце концов, важно его отношение, которое повлияет на действие. Порции, запланированной один раз в неделю, часто бывает достаточно. Конечно, мы заранее включаем это в общую калорийность. Как показывает опыт, пул калорий должен совпадать.

С точки зрения диетолога, если у спортсмена нет такой необходимости основывать свой рацион на переработанных продуктах, можно смело избегать этого решения.

3. Хороший вызов.

Во время редуцирующей диеты, дополнительная нагрузка на организм, связанная с отсутствием еды перед тренировкой, может повлиять на уровень кортизола и увеличить стресс.

Глядя на эту тему только с точки зрения калорий, проблемы нет – мы считаем и едим. С другой стороны, одних калорий недостаточно. Сутью, особенно для очень активного человека, будет составлять план питания. Помимо того, что спортсмен использует подводимую к себе энергию, важен также аспект здоровья. Работа пищеварительной системы, сахара и гормонального баланса – они очень часто чувствительны к профессиональному спорту. Вот почему мы делаем упор на качество [3].

4. Однообразие в питании.

Здесь мы подходим к вопросу о силе воли, мотивации, последовательности. Спортсмены, которые заботятся о результатах, будут придерживаться любого плана, не будут просить сладостей утром, независимо от того, насколько строгим будет план диетолога или тренера. Цифры, тренировки и результаты должны совпадать.

Но даже самые лучшие в какой-то момент теряют форму и утомляются. Бросают в угол коробки с питательными веществами с

рассчитанными калориями, и забывают о тренировках. Голове нужен отдых, организму нужно регенерировать. Поэтому сознательный спортсмен не круглый год «на газе», он регулирует периоды подготовки, старта и регенерации.

Во время кризиса мы ищем способ повысить мотивацию, и чаще всего это будет ассоциироваться с чем-то приятным, вкусным, отличным от повседневной жизни.

Именно поэтому подчеркивается важность индивидуального взаимодействия со спортсменом во избежание подобных кризисов. Зная спортсмена, мы корректируем его диету с учетом вкусов и предпочтений, возможных непереносимостей или заболеваний пищеварительной системы. Не нужно будет ехать за бургером, если ежедневный план питания включает в себя гамбургер с мясом хорошего качества, рулетом, овощами. То же самое и со сладкими блюдами. Когда после тренировки вы получаете кусок бананового торта с арахисовым маслом, а не треть дневного куриного риса, ваш подход к еде становится более позитивным, а ваша мотивация и удовлетворение возрастают.

5. Стресс и отсутствие регенерации.

Несмотря на всю любовь к активности и еде, мы должны учитывать еще два фактора, которые могут затруднить формирование формы: стресс и отсутствие регенерации [4].

Стресс для тела – это как умственный, когда что-то нас расстраивает, так и физический, которого в триатлоне много. Наверное, нет такого спортсмена, который относился бы к каждой тренировочной единице с одинаковой радостью, энтузиазмом и полной энергией. У каждого из нас есть определенные пределы выносливости. Спортсмены часто имеют более высокую толерантность, но им также это надоедает.

Если вы когда-либо отслеживали день профессионала, вы могли заметить три основных задачи, которые нужно выполнить. Тренировка, еда и сон. Это именно то, как это выглядит – и это уже требует огромных усилий для тела. Когда к этому добавляются такие факторы, как работа, семья, другие обязанности, которые нужно выполнять в течение дня – это огромная проблема для организма.

Поэтому питание будет играть здесь ключевую роль, подобранное в соответствии с образом жизни, количеством тренировок и предпочтениями в еде.

Исследование, показывающее взаимосвязь между недостатком сна и развитием абдоминального ожирения, диабета и депрессии, было проведено с участием более 13000 человек. Участники среднего возраста – показали, что люди, которые спали менее семи часов, имели повышенный риск абдоминального ожирения.

Те, кто спал менее шести часов, были предрасположены к сердечно-сосудистым заболеваниям, депрессии и диабету типа 2. Никаких различий по признаку пола или расы не наблюдалось. Здоровые люди по сравнению с исследовательской группой спали от семи до девяти часов и не проявляли предрасположенности к вышеупомянутым симптомам.

Вторым важным элементом будет сон, который является важнейшим регулятором всех процессов, происходящих в нашем организме. Это время, когда нервная система успокаивается, пищеварительная система очищается, а выработка гормонов регулируется.

6. Заключение.

Если мы решаем заняться спортом, который сочетает в себе три разные дисциплины, мы принимаем настоящий вызов как для тела, так и для ума. Постепенно адаптируясь к соревнованиям по триатлону, мы должны одновременно повышать осведомленность в области питания и восстановления, что будет поддерживать процесс формирования формы.

Тренировки – основа, здесь мы делаем все предположения плана и преследуем цель, помня при этом, что человек – это не машина, и цели должны быть реалистичными, если мы не хотим оказаться в одном гоночном сезоне.

Питание – фактор, без которого мы не двинемся, потому что это топливо для действий. Рано или поздно мы узнаем об этом, выбрав качество этого топлива. Правильно подобранный пул калорий, правильно распределенные макроэлементы по отношению к тренировочному плану – огромное облегчение для спортсмена, которому нужно сосредоточиться на многих задачах одновременно. Часто тот факт, что триатлонист не знает, сколько есть, что есть, когда есть, является для него большим стрессом, чем просто начало соревнований.

Регенерация – элемент, о котором нельзя забыть, несмотря на хорошие тренировки и соблюдение диеты. Перетренированность, плохие спортивные достижения будут проявлением того, что части тела не получают этого в достаточном количестве [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баданина М. С., Аикина Л. И. Олимпийский триатлон // Олимпийское движение: история и современность. 2016. С. 5-10.

2. Данилова Е. Н. Триатлон. Теория и практика тренировки. М.: Изд-во Инфра-М, 2022. 242 с.

3. Иванов В. И. Триатлон. исторический обзор. подготовка триатлета к выступлению на соревнованиях // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. 2021. С. 260-265.

4. Иванов Г. В., Григорьева Е. Л. К вопросу о тактике прохождения соревновательной дистанции в триатлоне // Психологические и педагогические проблемы в системе непрерывного образования: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Стерлитамак, 19 декабря 2017). /в 2 ч. Ч. 1-Стерлитамак: АМИ, 2017. С. 138.

5. Король В.М. Частота сокращений сердца у подростков разного уровня полового созревания в реституционном периоде после работы до отказа / В.М. Король, В.Д. Сонькин, Л.И. Ратушная // Теория и практика физ. культуры. 1985. № 8. С. 27.

УДК796.015

Булдыкова С.А.

***Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Спорт – это отличный способ укрепить свое здоровье и улучшить состояние иммунной системы. Спорт обладает и важной практической пользой: у людей регулярно занимающихся физической активностью уменьшается тревожность, напряжение и агрессия. Спорт – это своего рода антидепрессант, помогающий хоть на время забыть о своих проблемах, разгрузиться и просто отдохнуть, проводя это время с пользой для организма. Человек намного счастливее, когда уделяет время физической активности. Даже прогулка на свежем воздухе поднимает настроение.

Большинство психологов часто рекомендуют своим пациентам больше ходить и стараться заниматься спортом. Ведь душевное или психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Отражением психического

здоровья является психологическое благополучие человека. Во-первых, благодаря спорту снижается тревожность, потому как спорт позволяет снимать нервно- мышечное состояние. Человек чувствует усталость и боль в мышцах, поэтому ему становится намного легче пережить проблемы и тревожное состояние. Стоит обратиться к статистике

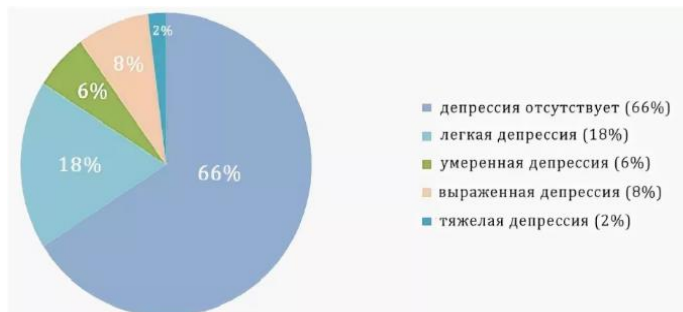


Рис. 1. Статистика депрессии в России.

Это статистика болеющих депрессией после посещения спортзала, и тут важно регулярность, а не сила, с которой вы выполняете упражнения. Благодаря спорту человек получает эндорфин- это один из самых важных для морального состояния гормон.

В наше время спорт имеет огромное значение для человека. Спорт не только может сделать нас физически выносливее и сильнее, но и выявить характер. Но наше моральное состояние становится лучше, даже минимальные упражнения помогают нам почувствовать счастье. Поэтому спорт наравне с искусством, например, живопись, скульптура, декоративно-прикладное творчество помогают успокоиться и улучшить свое психологическое состояние, также мы становимся с каждым днем лучше, а соответственно поднимается самооценка. Все это помогает нам улучшить душевное состояние и избавиться от тревоги и нервного состояния.

Также хочу обратить внимание, что уровень депрессии намного стал выше и с ним нужно бороться. Это мы можем увидеть на диаграмме ниже.

Распространенность депрессивных расстройств в XX - XXI вв.
(%, усредненные оценки)

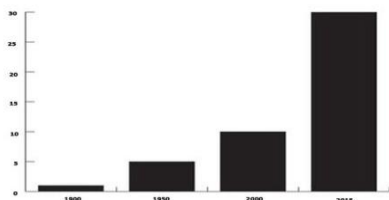


Рис.2. Распространение депрессии в России.

К сожалению, далеко не все люди прибегают к спорту в тяжелое время, а большинство лишь ещё больше себя зарывают и делают лишь хуже. Либо это спиртные напитки, либо сигареты, либо просмотр негативных для психики видеороликов. Это мы с вами можем видеть на следующей диаграмме, где всего 14% россиян использует физическую деятельность для борьбы с депрессией. Стоит отметить, что во время занятий спортом организм вырабатывает эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины (химические соединения, по структуре сходные с опиатами, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга) приводят человека в состояние эйфории, по этой причине эндорфины часто называют «гормонами счастья» или «гормонами радости». Физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Именно спорт помогает избежать хандры, депрессии и усталости. Таким образом, спорт становится новым лекарством от депрессии и меланхолии.

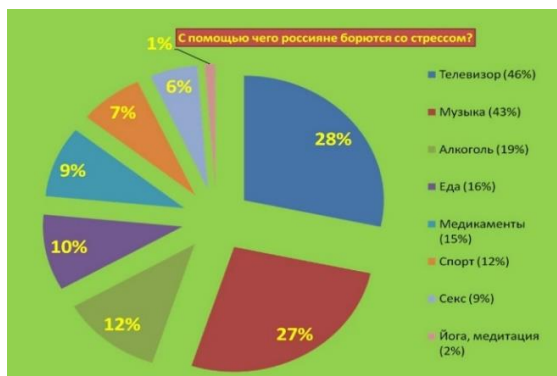


Рис.3 Статистика хобби в России.

Самое важное, что спорт укрепляет наш моральный дух и наше духовное состояние. Но важно также помнить, что любое лекарство полезно в меру. Поэтому даже физическая активность должна быть в меру и нельзя себя сразу нагружать. Необходимо еще раз отметить, что физические упражнения и спорт улучшают психическое здоровье человека. Именно они помогают человеку избавляться от усталости депрессии. Особенно хороши вечерние тренировки на свежем воздухе. Именно они помогают человеку уснуть и почувствовать себя лучше. Его состояние нормализуется, а самочувствие улучшается с каждым днем. Вечером человек сбрасывает свой накопленный за день стресс и начинает чувствовать радость и облегчение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Влияние спорта на психическое состояние: польза и вред.(sportobzor.ru.)
2. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека /vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka.pdf
3. Проблемы воспитания здоровой личности студента на современном этапе/<https://elibrary.ru/item.asp?id=36658228>
4. Оздоровительное плавание студентов специального учебного отделения на примере БГТУ имени В.Г. Шухова. /<https://elibrary.ru/item.asp?id=44436258>
5. Физическое воспитание и физическая подготовка в БГТУ им. Шухова. / <https://elibrary.ru/item.asp?id=35109311>

УДК 37.037.4

Былина А.Е.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Воспитание физических качеств занимает одно из ведущих мест в спортивной подготовке. Существуют разные взгляды практиков и исследователей на методику развития физических качеств. Рациональный метод их развития у детей, юношей и взрослых может

быть надежной основой для дальнейшей специализации для достижения высоких результатов в выбранном виде спорта.

Выносливость — это способность человека успешно продолжительно выполнять целенаправленные действия в условиях естественного психофизиологического утомления. По сравнению с другими физическими качествами, например, силой и скоростью, выносливость — это более многокомпонентное качество. Помимо общего (базового) обычно бывают силовая выносливость, скоростная выносливость, координация, выносливость местных групп мышц. Все проявления выносливости зависят от слаженности в работе большинства органов и систем организма. Выносливый организм должен обладать способностью восполнять различные виды энергии, обладать способностью потратить эти ресурсы так, чтобы их хватило на длительные выполнение целенаправленной физической работы без серьезного ущерба основной жизни деятельности.

Выносливость — это способность минимизировать снижение качества основных компонентов целенаправленного физического процесса вопреки утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого может осуществляться мышечная деятельность определенного характера при допустимом снижении интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется время преодоления заданной дистанции, а критерием выносливости является степень изменения скорости передвижения. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого может поддерживаться уровень заданной эффективности в игре или схватке. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с оценкой точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность (наличие или отсутствие) технических ошибок в процессе выполнения заданного действия.

Общая выносливость — это базовая способность усредненных людей без значительных ограничений по времени выполнять работу умеренной интенсивности при достаточно полном вовлечении большинства функций организма. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Основными компонентами общей выносливости являются емкость, мощность и эффективность аэробной системы. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.). Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Итак, давайте рассмотрим, какие упражнения подходят для развития выносливости студентов. Согласно исследованиям, лучшим методом развития выносливости являются циклические аэробные упражнения, среди которых бег наиболее доступен. При четкой дозировке интервалов нагрузки и отдыха, а также совмещении этих упражнений с легкой атлетикой и подвижными играми можно добиться результатов в развитии выносливости и общей физической подготовки в целом. Выполнять эти упражнения необходимо комплексно, так как это увеличивает эффективность этих методов, а также эффект, достигнутый во время занятий таким способом, сохраняется на более длительное время [6].

В процессе адаптации к напряженной мышечной деятельности повышается мощность системы энергообеспечения скелетной мускулатуры, определяемая систематическим и значительным увеличением расходования энергии. Рост расхода энергии обусловлен, главным образом, ее тратами в работающих мышцах.

В первую очередь улучшаются приспособительные механизмы и снимается нервное напряжение человека. Также улучшаются обменные процессы в организме и кровоснабжение. [2] Все эти эффекты положительно сказываются на общем состоянии человека, в том числе на самочувствии и работоспособности. Дело в том, что во время тренировки объем циркулирующей крови увеличивается, что происходит за счет роста содержания плазмы в крови, тем самым снижая нагрузку на сердце. При правильных занятиях уровень выносливости быстро увеличивается, что приводит к достижению целей, поставленных в физическом развитии. [1]

Помимо улучшения общего физического состояния студентов при работе на выносливость, наблюдается увеличение успеваемости на занятиях, не связанных с физической культурой. Можно выделить значительное снижение утомляемости, прекращение головных болей и улучшение реакции [3]. Это связано с улучшением работы головного мозга, так как при улучшении кровообращения улучшается снабжение его кислородом и другими органами человеческого организма.

При проведении физкультуры педагог, давая упражнения на развитие выносливости, должен учитывать индивидуальные особенности организма каждого студента и правильно распределять нагрузку для каждого во избежание переутомления. Только в этом случае, а также при регулярных тренировках упражнения на выносливость дадут необходимый результат.

Развитие выносливости на занятиях физической культурой играет немаловажную роль в общем комплексе физического воспитания. Развивая свою выносливость благодаря правильным, определенным преподавателем нагрузкам и методам, студент улучшает свое здоровье, физическое и ментальное. Занятия физической культурой в высшем учебном заведении стимулируют улучшение здоровья студентов и, следовательно, улучшение работоспособности будущих специалистов, что является немаловажным для современного общества [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лыжная подготовка: рекомендации по организации самостоятельных занятий для студентов/ Чибриков Э.А., Якушин С.А., Подрубный Д.Г., Чибрикова М.Э./ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №5 (171). С. 377-380.

2. Использование принципа системного квантования в подготовке биатлонистов/Колдашов А.И. В сборнике: Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. 2018. С. 253-258.

3. Важность обеспечения качественной педагогической поддержки на различных этапах деятельности спортсмена спорта высших достижений/ Чернова Е.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А., Якушин С.А. В сборнике: Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" Материалы научных конференций. Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзессер. Ответственный

за выпуск Л.А. Павлов. 2019. С. 149-151.

4. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни/Чернова Е.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А., Якушин С.А. В сборнике: Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" Материалы научных конференций. Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзессер. Ответственный за выпуск Л.А. Павлов. 2019. С. 204-207.

5. Польза бега. Как бег влияет на организм человека. Глухова А. М. В сборнике: IX Международный молодежный форум "Образование. Наука. Производство". 2017. С. 3523-3527.

6. Основные принципы построения методики лечебной физической культуры/ Клокова Е. А., Фиринова Р. П. В сборнике: XVIII Междунар. науч. конф «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях», Белгород, 2022, С 87-91.

УДК 37.037.4

Былина А.Е.

Научный руководитель: Фиринова Р.П., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Современный городской житель имеет не так уж много возможностей для того, чтобы дать своему организму достаточное количество физических нагрузок. Малоподвижный образ жизни многих людей приводит к значительному количеству заболеваний, а самым простым и универсальным упражнением для борьбы с этой проблемой являются занятия оздоровительным бегом.

Бег на длинные дистанции - это упражнение, которое внесло свой вклад в эволюцию анатомической структуры человека и со временем повлияло на его физиологическое и психологическое здоровье [1].

Известно, что бег также оказывает влияние на психологическую функцию сна. Согласно исследованиям, у здоровых подростков, которые ежедневно занимались утренней пробежкой в течение трех недель, снизились показатели бессонницы по сравнению с теми, кто не бегал. Кроме того, у бегунов была обнаружена более высокая эффективность сна, с увеличенной долей глубокого сна и быстрого сна и меньшей долей более легкого сна 1-й стадии [2]. Однако не рекомендуется заниматься энергичными упражнениями, такими как бег

на длинные дистанции, примерно за четыре-шесть часов до того, как вы планируете лечь спать, поскольку это может потенциально ухудшить сон. Таким образом, следует планировать пробежку утром или в течение дня, чтобы получить какие-либо потенциальные преимущества для сна. Улучшение качества сна, связанное с таким упражнением, как бег на длинные дистанции, возможно, может уменьшить количество сна, в котором человек нуждается.

Также несколько исследований доказали, что регулярный бег обеспечивает физиологическую пользу в виде увеличения продолжительности жизни. Например, исследование взрослых мужчин, которые бегали и имели более низкие скорректированные риски сердечно-сосудистой смертности от всех причин, показало, что у мужчин также увеличилась ожидаемая продолжительность жизни на три года. Исследователи, обнаружили, что у датских мужчин и женщин, занимающихся бегом трусцой, смертность снизилась на 44% по сравнению с теми, кто не бегал, а продолжительность жизни увеличилась на 6,2 года у мужчин и на 5,6 года у женщин [3]. Однако следует отметить, что польза от увеличения продолжительности жизни за счет бега не будет достигнута, если человек будет участвовать в нем на экстремальных уровнях.

Хотя бег обеспечивает физиологические преимущества для людей, медицинские риски сохраняются, многие из которых являются краткосрочными. В обзоре медицинских проблем марафонцев были обнаружены следующие осложнения. У бегунов наблюдались проблемы с опорно-двигательным аппаратом, такие как судороги, волдыри и острые травмы лодыжек и колен. Эти бегуны также сообщили о проблемах с желудочно-кишечным трактом, таких как вздутие живота, судороги, тошнота, рвота, диарея. Эти желудочно-кишечные проблемы возникают из-за уменьшения притока крови к таким областям и увеличения притока крови к мышцам, которые используются для бега. Это перенаправление кровотока работающих мышц также может снизить почечную перфузию, ухудшая концентрационную деятельность почек. У бегунов также есть вероятность бронхоспазма, вызванного физической нагрузкой, легочного осложнения, которое прерывает поток воздуха через пять-пятнадцать минут после начала тренировки. Все эти вопросы вызывают определенную озабоченность; однако коллапс, связанный с физическими упражнениями, является наиболее распространенной краткосрочной проблемой, с которой сталкиваются бегуны на длинные дистанции. Фактически, 12-летнее исследование показало, что 59% посещений медицинских палаток марафона обычно возникают в

результате теплового истощения, которое связано с головными болями, крайней усталостью, тошнотой.

Мы унаследовали такие черты, как более длинные конечности, которые делают нас более эффективными бегунами; однако более медленный бег на длинные дистанции по-прежнему широко распространен. Согласно одному источнику, бег трусцой “стал популярным в 1970-х годах, когда мужчины среднего возраста начали бегать, чтобы снизить риск сердечных приступов и инсультов”. Однако некоторые из этих мужчин, участвовавших в упражнении, умерли, и это вызвало вопросы о том, не был ли такой бег слишком напряженным для организма. Несмотря на продолжающиеся споры о том, полезен или вреден бег, популярность бега на длинные дистанции продолжает расти. Управление США сообщило, что участие в марафонах увеличилось на 2,2% в период с 2010 по 2011 год. Как физиологическое, так и психологическое воздействие, которое оказало это упражнение, может объяснить его постоянную и растущую популярность [4]. Возможно, именно преимущества, которые дает эта физическая активность, помогли сохранить ее распространенность не только с 1970-х годов, но и в течение тысяч лет до этого. Таким образом, общие забеги на длинные дистанции, такие как 5 км, полумарафоны и марафоны, будут продолжаться и будут следовать этой тенденции роста популярности [5].

Бег на длинные дистанции практиковался людьми на протяжении тысячелетий, формируя и развивая их анатомическую структуру. Доказано, что бег оказывает как физиологическое, так и психологическое воздействие, многие из которых, как было показано, улучшают здоровье человека [6]. Здоровье человека — это проблема, которая остается постоянной, и физические упражнения необходимы для поддержания активного образа жизни. Таким образом, бег на длинные дистанции является популярным видом спорта со значительными преимуществами для здоровья, который решает различные проблемы, такие как ожирение и депрессия. Включение бега на длинные дистанции в повседневную жизнь может изменить привычный образ жизни в лучшую сторону.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Бег. Виды и польза бега. Ахметьянова З.И., Крылов В.М. Вестник науки и образования. 2020. № 19-2 (97). С. 92-95.

2 Польза бега. Как бег влияет на организм человека. Глухова А. М. В сборнике: IX Международный молодежный форум "Образование.

Наука. Производство". 2017. С. 3523-3527.

3 Учебное пособие / Комитет Российской Федерации по физической культуре; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 1994.

4 <https://rsport.ria.ru/20200709/1574076393.html>

5 Основные принципы построения методики лечебной физической культуры/ Клокова Е. А., Фионова Р. П. В сборнике: XVIII Междунар. науч. конф «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях», Белгород, 2022, С 87-91.

6 Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни/Чернова Е.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А., Якушин С.А. В сборнике: Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" Материалы научных конференций. Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзессер. Ответственный за выпуск Л.А. Павлов. 2019. С. 204-207

УДК 613.2

Вакуленко Д.А., Айдоочкин Е.В.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Здоровье студентов в настоящее время заслуживает огромного внимания. Одной из основ здоровья является питание. К сожалению, не все люди придерживаются правильного питания. В нынешнее время для студента питаться правильно и сбалансированно достаточно трудно. Трудность заключается в искушении перед быстрым перекусом, вредной пищей, посещением фуд-кортов, Здоровье нового поколения напрямую зависит от правильного питания, и в этой статье мы хотим затронуть эту тему.

Правильное (здоровое) питание – это питание, которое обеспечивает нормальный рост, развитие и жизнедеятельность человека, способствует профилактике заболеваний и укреплению здоровья. Обратной стороной является неправильное питание, при котором наш организм не может получать все те необходимые элементы, которые нужны для поддержания нормальной жизнедеятельности.

Сбалансированное питание не имеет ничего общего с отказом от вкусной (любимой) еды или со строгими диетами. Правильное питание должно обеспечивать нас достаточным количеством калорий, всеми необходимыми питательными и полезными веществами,

Здоровый рацион основывается на таких принципах как:

- завтрак – обязателен, является самым главным приемом пищи;
- в сутки нужно есть от 4 до 5 раз: 3 обязательных приема пищи и 2 дополнительных;
- половина тарелки – овощи или фрукты, 1/4 – белковая пища, 1/4 – углеводы;
- по мере возникновения жажды пить обычную питьевую воду, желателно негазированную минеральную. Исключить из своего рациона напитки с повышенным содержанием сахара, углекислого газа;
- сократить употребление сладкого, алкогольных напитков, жареной, копченной, жирной и сдобной пище, но не стоит закидываться на ограничениях и запретах.

1. Плюсы правильного питания

Для многих здоровая еда является синонимом «скучная» или «однообразная», но это не так. Чтобы оставаться полезным, питание должно быть разнообразным. Именно поэтому сбалансированного рациона множество плюсов. Главным плюсом является здоровье, ведь правильное питание способствует укреплению иммунитета. Улучшится общее самочувствие, будет предотвращено развитие хронических заболеваний, в том числе – желудочного тракта и эндокринной системы [1].

Вторым плюсом здорового питания является стройная фигура. Не стоит думать, что вес уйдет в одночасье: если есть лишние килограммы, он будет нормализоваться постепенно. В отличие от жестких диет, помогающих похудеть на короткое время, правильное питание поможет сохранить стройную фигуру на долгие годы.

Дополнительные плюсы сбалансированного рациона:

- улучшение внешнего вида: волосы, кожа, ногти станут здоровее;
- вы станете более спокойным, произойдет нормализация настроения;
- сбалансированный рацион даст вам дополнительную энергию, силу, энтузиазм;
- риски заболеть диабетом, онкологией или получить другое серьезное заболевание значительно уменьшатся [2].

2. Минусы правильного питания

Даже у здорового питания, есть недостатки. Первое - есть риск перестараться. Заметив изменения, некоторые люди начинают слишком

сильно уменьшать количество калорий. Это может привести к расстройствам пищевого поведения или неврозом.

Второй минус – переход на сбалансированный рацион оказывается психологически некомфортным для некоторых людей. В результате чего может произойти срыв или разочарование в сбалансированном питании.

Третий минус - пересмотр своего подхода к пище достаточно затруднительно. Приходится более обдуманно относиться к выбору продуктов, готовить дома, искать новые блюда. И самое главное - это регулярность. К сожалению, у многих людей для этого нет ни сил, ни времени [3].

У сбалансированного питания намного больше плюсов, чем недостатков. Студентам нашего возраста нужно понять, что правильно питаться необходимо начать именно сейчас, ведь чем старше наш организм, тем он труднее поддается любым изменениям (в нашем случае переход к правильному питанию).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. [Электронный ресурс]// Правильное питание студентов: особенности, рацион и рекомендации. URL: <http://www.asiec.ru/okolledzhe/news/8687/>

2. Джеймс Коллинз. Энергетическая ценность. План питания для здоровья и продуктивности; Манн, Иванов и Фербер (МИФ). 2019. Текст: непосредственный

3. Крамской, С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С. И. Крамской, И. А. Амельчинко//Культура физическая и здоровье. -2019 - №2(70). – С. 163 – 165.

УДК 796.011:316.614.5

*Варламов П.П., Трегуб О.С., Сергеев Е.П.
Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В наше время происходит глобальная цифровизация общества, люди все реже общаются в реальности и все чаще предпочитают

виртуальное общение. Так же, в связи с карантинными ограничениями мы стали реже видеться со знакомыми, друзьями, это все влияет на наше умение общаться. Существует давняя традиция исследований спорта и социализации. Корни этого исследования основаны на теориях, объясняющих роль игры в развитии ребенка, в представлениях прогрессивной эпохи о том, что командные виды спорта представляют собой среду, в которой можно извлечь ценные уроки, и в популярных предположениях двадцатого века о том, что занятия спортом являются неотъемлемым опытом формирования характера. Спорт преподает молодым людям уроки командной работы, конкуренции, достижений, производительности, соответствия правилам и подчинения авторитету, поэтому так важно рассказать об этом.

Для начала стоит определиться, что такое спорт и социализация? Спорт — это организованная по определённым правилам деятельность людей спортсменом, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. А социализация — это процесс адаптации индивида к окружающему миру. Родившись, человек сможет жить в человеческом обществе лишь при том условии, если сумеет адаптироваться — приспособиться к нему. Процесс адаптации бывает очень сложным и у разных людей проходит по-разному. Но, в конце концов, каждый человек приспособляется к той социальной среде, в которой растёт.

Рост организованных видов спорта для молодежи вызвал вопросы о преимуществах участия в спорте и о том, как привлечь и сохранить участие. То есть, кто задавал эти вопросы, часто были связаны с организованными спортивными программами, и они обычно были заинтересованы в наборе участников и продвижении своих программ, связывая участие в спорте с положительными результатами развития. Ученые в области физического воспитания были первыми, кто использовал эти вопросы в качестве основы для исследований, и их исследования обычно были направлены на изучение участия в спорте как опыта, который позитивно влияет на социальное и личностное развитие. Большинство из этих исследований обнаружили корреляции между участием в спорте и положительными чертами характера.

Исследования по социализации и спорту также проводились в психологии и антропологии, а также в социологии. Психологические исследования были сосредоточены на влиянии социализации участия в

спорте на характеристики личности, моральное развитие, мотивацию достижения, чувство компетентности, самооценку и образ тела. Антропологические исследования сосредоточены на роли игр и спорта в формировании ценностных ориентаций в конкретных культурных контекстах, особенно в доиндустриальных обществах. Социологические исследования, опубликованные в основном учеными в Северной Америке, были сосредоточены на трех основных темах:

1. Социализация в спорте, связанная с началом и продолжением участия в спорте;

2. Социализация вне спорта, связанная с прекращением и изменениями участия в спорте;

3. Социализация через спорт, связанная с участием и многочисленными аспектами социального развития.

Большая часть этого исследования использовала количественные методы и представила корреляционный анализ, но она предоставила мало информации о социальных процессах и контекстах, в которых люди принимают решения об участии, и в которых участие поддерживается изо дня в день в различные моменты жизненного цикла.

Изменение или прекращение участия в спорте трудно охарактеризовать с точки зрения используемых теоретических и методологических подходов. Даже терминология, используемая для описания социализации вне спорта, сбивает с толку. Обычно, ученые ссылаются на истощение, разъединение, десоциализацию, уход из спортивных ролей, отсев, неучастие, выгорание, отчуждение, вынужденный выход на пенсию, то есть сокращение или отказ в доступе к возможностям участия. Исследования были сосредоточены на многих вопросах, включая взаимосвязь между показателями текучести участия и структурами спортивных программ, атрибутами и опытом тех, кто прекращает или меняет свое участие в спорте, динамикой переходов из спортивных ролей, прекращением участия в высококонкурентных спортивных контекстах как формой выхода на пенсию или даже как формой 'социальной смерти', а также связь между снижением уровня участия и процессом старения. (рисунок 1)



Рис. 1. Блок-схема факторов социализации в спорте

Вера в то, что спорт формирует характер, берет свое начало в классовых и гендерных отношениях Англии середины девятнадцатого века. Хотя история убеждений о последствиях участия в спорте варьируется в зависимости от общества, представление о том, что спорт оказывает положительное влияние на социализацию, широко распространено в большинстве западных индустриальных и постиндустриальных обществ, особенно в Англии, Канаде и Соединенных Штатах. В течение почти столетия обоснованность этих убеждений считалась само собой разумеющейся и поощрялась теми, кто связан с организованными соревновательными видами спорта в этих странах. Только в 1950-х годах люди начали использовать исследования для проверки обоснованности этих убеждений.

Завершая рассмотрение обозначенной темы, можно констатировать, что спорт в современном обществе является важнейшим институтом социализации, т. к. имеет свою ценностную структуру, позволяет пережить различные социальные ситуации, что дает возможность индивиду, усваивая образцы поведения, социальные нормы и ценности, приобрести необходимый социальный опыт, легче включаться в общественные отношения, занимать определенную жизненную позицию. В социологии спорта распространенными и продуктивными при изучении теоретических и практических проблем социализации являются различные теории усвоения, особенно концепция социального усвоения, которая учитывает психологические и социологические переменные при интернализации спортивных ролей. Усвоение спортивных ролей рассматривается как результат сложного взаимодействия между познающими роль индивидами, ролевыми моделями и запретами, существующими в спортивной команде, семье, школе, среде сверстников.

Спортивная роль, как и любая другая, предполагает, что исполнитель обладает знаниями, навыками и наклонностями для ее выполнения. В зависимости от значения каждого из указанных факторов исполнителей ролей можно классифицировать в диапазоне от полной социализации до полной десоциализации. В зависимости от различного сочетания типов, социальной среды и сложности организационной структуры выполняются самые разнообразные спортивные роли. Знание характеристик той или иной роли – необходимая предпосылка успешного изучения и усвоения этой роли.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Столяров В.И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека. М.: Русайнс, 2018. 256 с.
2. Головкин, Н.Г., Крамской С.И., Амеличенко И.А., Фиронина Р.П., Куликова И.В., Иванов М.В., Куликов И.А., Козлов В.И., Коруковец, А.П. Развитие и совершенствование основных физических качеств в учебном и тренировочном процессе для студентов технического вуза. М.: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018. - 241 с.
3. Головкин, Н.Г., Крамской С.И., Моделирование структуры тренировки Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2014. – 599 С.
4. Мальгин В.Е., Заварин В.П. Роль детского спорта в процессе социализации личности // Молодой ученый. 2014. № 17. С. 516.
5. Зайцев, В.П., Крамской С.И., Амеличенко И.А., Методико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2014. – 175 С.
6. Зырянов, А.И. Туристские перспективы маргинальных территорий // Туризм и региональное развитие. Смоленск, 2002. – 216 с.
7. Кенyon Г., Макферсон Б. О путях исследования проблемы спортивной социализации // Спорт и образ жизни: сборник статей. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 163–173.

Верещагина И.В.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., канд. пед. наук, проф.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗДОРОВЬЕ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ

Здоровье это самое важное, что есть у человека. Это важнейшее условие для того чтобы познавать окружающий мир, развиваться как личность.

В современном мире очень много трактовок к понятию «здоровье». Всемирная Организация Здоровья дала определение в 1948 г.: «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Также о здоровье говорили такие люди как А.Д. Адо, Г.З. Демчинкова, Н.Л. Полонский, В.П. Казначеев.

Таблица 1 – Определения понятия здоровья разных авторов [составлено по материалам]

Автор	Определение понятие
А.Д. Адо	Индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма
Г.З. Демчинкова, Н.Л. Полонский	Индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций
В.П. Казначеев	Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни

Здоровье – одна из насущных потребностей людей, необходимое условие их активной и плодотворной жизнедеятельности [6].

В целом, можно выделить 3 самых главных вида здоровья:

1. Физическое здоровье;
2. Психическое здоровье;

3. Нравственное здоровье.

Полностью здоровый человек, во всех смыслах, будет прекрасно себя чувствовать, получать удовольствие от жизни, будет хотеть развиваться, работать.

На самом деле, чтобы человек был полностью здоров играет множество факторов, например:

1. Биологический фактор;
2. Социальный фактор;
3. Окружающий фактор.

Очень многое зависит от родителей человека, от их образа жизни, то есть наследственность. Еще также и от медицины в стране.

Для стремления к полнейшему здоровью необходимо соблюдать распорядок своего дня.

Заниматься любимым делом в течении дня, не нервничать, проводить больше времени на свежем воздухе. Для важных дел выбирать тихое, спокойное место для сосредоточения. А еще тщательно следить за своим домом, если будет в комнате и в доме чистота, то это уже залог здоровья.

Следить за организацией сна. Ложиться вовремя спать, чтобы не приходилось вставать в обед. Все уже давно знают, что после ночи без сна, человек будет вялым весь день, будет хотеть спать, не сможет в полном объеме воспринимать нужную ему информацию. Как минимум человек должен спать 7,5 – 8 часов в день.

Также следует отказаться от вредных привычек. Например, курение, алкоголь, наркотики. Люди, которые приходят к выводу о том, что хотят вести здоровый образ жизни, в первую очередь отказываются от этого.

Многие ученые уже доказали, что курение «убивает» сердце, замедляет умственную деятельность. Для студента это еще хуже, ведь курение воспрепятствует запоминанию учебного материала.

Алкоголь разрушает все органы изнутри. В первую очередь пострадает центральная нервная система, у человека не будет чувства контроля и меры употребления, из-за этого может начаться психоз.

Далее человеку стоит уделить особое внимание своему питанию. Необходимо составить рацион где в большей степени будут присутствовать правильные жиры, сложные углеводы, клетчатка.

Есть несколько правил в системе питания:

- Принимать пищу только при ощущении голода;
- Не употреблять пищу непосредственно перед сном;
- Соблюдать временной промежуток между приемами пищи;
- Отказаться от приема вредной пищи.

Должное внимание следует уделить и физической активности человека. Она должна соответствовать возрасту, полу и состоянию здоровья. Для обычного человека необходимо хотя бы выполнять зарядку по утрам, соблюдать активную деятельность в течении дня, например, проходить не менее 8000 – 10000 шагов в день, не засиживаться и делать перерыв после долгой работы 5 – 10 минут в день.

Личная гигиена человека тоже играет большую роль в жизни человека. Нужно следить за состоянием своей кожи, которая выполняет защитную функцию организма.

Культура общения в жизни человека тоже играет важную роль. Общение, эффективность которого определяется разновидностью коммуникативной культуры его участников, – ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни.

Таким образом, в настоящее время, в нашем современном мире, особенно в таких условиях как сейчас, человеку стоит позаботиться о своем духовном и физическом здоровье.

Для этого нужно стараться соблюдать эти все правила одновременно. В 21 веке людям порой не хватает и суток для удовлетворения собственных потребностей. Они забывают о режиме дня, о том, что сон – это залог успешного дня. Стараются все успеть и используют транспортные средства передвижения, когда можно пройтись по улице, подышать свежим воздухом, расслабиться и отвлечься от тревожных мыслей. Едят на ходу, лежа с документами в руках и соответственно из-за этого могут переесть. Поэтому необходимо составлять свой распорядок дня, уделять должное внимание сну, своей физической активности и режиму питания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Всемирная Организация Здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (Дата обращения 31.03.2022)
2. Адо, А.Д. Патологическая физиология: учебник для мед. вузов /А.Д. Адо. – М.: Просвещение/Дрофа, 2009. – 720 с.
3. Космолинский, Ф.П. Физическая культура и работоспособность / Ф.П. Космолинский. – М.: Знание, 1983. – 63 с.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие/ В.И. Ильинич. – Ростов н/Д, 2010. – 444 с.

5. Петрушин, В.И, Петрушина, Н.В. Валеология: учебное пособие / В.И. Петрушин. Н.В. Петрушина. – М.: Гардарики, 2003. – 431 с.

6. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения/ Д.Е. Крамской, А.С. Егоров. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

УДК 615.82

Ветренко В.В.

Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА И САМОМАССАЖА

Массаж - это оздоравливающий способ влияния на весь организм. Сущность, которого состоит в воздействии на организм человека стимуляций разной интенсивности. Такие раздражения спровоцированы действиями специалистов. В аппарате физиологических действий массажа присутствует определенный процесс, воздействующий на весь организм. Этот аппарат предусматривает три аспекта:

- нервно-рефлекторный
- гуморальный
- механический

Во всей системе физиологического влияния массажа на человека ведущее значение исполняет нервная система. Механическое раздражение, вызванное специалистом, поглощается нервными рецепторами. Такая энергетика преобразуется в нервный сигнал. Из рецепторов в центральную нервную систему, а оттуда в мышцы, кровеносные сосуды, органы, реагирующие на этот импульсный сигнал. В течение процедуры в тканях образуются вещества, обладающие высокой активностью. Они способствуют формированию и передаче нервных импульсов, а также участвуют в регулировании вегетососудистого тонуса. [5, с. 80]

В зоне массирующего воздействия эти вещества раздражают нервные окончания. Поступая в кровоток, они достигают внутренних органов, усиливают или ослабляют их функцию, вызывая сложные рефлекторные реакции.

Кожа и подкожно-жировая клетчатка. Массаж помогает очистить кожу от излишков секрета кожных желез, от ороговевших чешуек наружных слоев эпидермиса, очистить выделительные протоки кожи и секретиции сальных желез. Под влиянием массажа в кожных покровах улучшается кровообращение и обменные процессы, разнообразные раны заживают быстрее. Улучшаются процессы обмена веществ в коже, что приводит к нормализации обмена веществ во всем организме. Массаж провоцирует уменьшение жировых отложений, это происходит за счет усиления совокупных процессов обмена веществ.

Суставы и мышцы. Под воздействием массажа мышцы превращаются в более эластичные волокна, увеличивается их сокращаемость, снижается мышечная атрофия, ускоряется обмен веществ. Вследствие массажа улучшается циркуляция крови в мышцах. Также считается, что массаж избавляет от мышечных недомоганий. Кратковременный массаж значительно лучше и стремительнее способствует восстановлению работоспособности утомленных мышц, чем продолжительный покой. [2, с. 37]

За счет массажа возможно ликвидировать следы рубцов, а также спайки, повысить сократительную способность мышц. При лечении заболеваний суставов важную роль играет массаж мышц, связанных с заболевшим суставом, а также участков присоединения к костям сухожилий, связок и суставных сумок.

Нервная система. Нервная система является одной из первых, воспринимающих механическое раздражающее воздействие. Общеизвестно, что с помощью нужных массажных техник, меняя их продолжительность, можно снизить или повысить раздражение нервной системы, оживить рефлексы, оздоровить питание и газовый обмен импульсивных нервных волокон. Неверная установка техник ведет к появлению чувства слабости, вспыльчивости, способна вызвать учащенное сердцебиение, болевые ощущения, приступы головокружения. Индивидуальные ощущения при верном выборе методик отражаются в чувстве теплоты по всему телу, улучшенном состоянии здоровья, повышенном жизненном тоне и чувстве физического удовлетворения.

Лимфатическая и Кровеносная системы. Кровеносные сосуды под влиянием массажа расширяются, усиливается кровообращение, улучшается питание и газообмен органов и тканей человеческого организма. [1, с. 196]

Установлено, что под воздействием массажа сосуды расширяются, вследствие чего удается регулировать отток крови в пораженных областях в момент воспалительного процесса, что приведет к

устранению припухлости. Массаж воздействует на артериальное давление косвенным образом - проникая сквозь центральную нервную систему. Учитывая значимость лимфатического потока в ликвидации оставшихся последствий воспаления, следует осуществлять массажные манипуляции от периферийных областей к центру.

Гигиеническое значение массажа и самомассажа. Существует три вида массажа:

- Лечебный
- Гигиенический
- Косметический

Гигиенический – это уникальный способ для предотвращения различных болезней и продления работоспособности. Его используют для поддержания жизнедеятельности, усиления здоровья и предотвращения заболеваний. Гигиенический массаж улучшает кровообращение, подготавливает человека к работе. Необходимо придерживаться поставленной последовательности. Начинают с шеи и спины, далее ноги, грудь, живот и в итоге руки. Обычно общий массаж выполняют один или три раза в неделю, а частный – ежедневно.

Массаж и самомассаж не рекомендуют при различных болезнях, температуре, простудных заболеваниях. [3, с. 84]

При освоении самомассажа нужно знать следующее: массирующие руки должны быть мягкими, ласковыми, по крайней мере, они не должны раздражать кожу. Поэтому в тех случаях, когда ладони плохо скользят по телу, рекомендуется применять различные присыпки и смазывающие вещества.

Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Несомненно, что самомассаж имеет ограниченные возможности при различных заболеваниях в связи с отсутствием у больных специальных знаний и опыта. Не забывайте, что самомассаж является дополнительной физической нагрузкой, которую следует принимать во внимание, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в пожилом возрасте, у ослабленных больных. Вместе с тем профилактический самомассаж не требует помощи ассистентов или других лиц. Все процедуры выполняются самостоятельно. Техника приемов соответствует приемам лечебного, спортивного, точечного массажа, а также аппаратный вибромассаж.

Самомассаж может широко использоваться каждым человеком, прежде всего, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой - бегом, ритмической гимнастикой, в тренажерном зале и т.д. [4, с. 5]

Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе. Установлено, что 5 - 8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20 - 30 мин пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

Основное методическое требование при всех видах самомассажа — максимальное расслабление массируемых мышц. Дозировка массажных приемов и их интенсивность должны нарастать постепенно. Все приемы применяются, как правило, в сочетании. Массаж груди, живота, спины, конечностей для усиления лимфо- и кровообращения, улучшения венозного оттока производят по ходу лимфатических и кровеносных сосудов в направлении тока крови и лимфы. Руки массажиста должны двигаться ритмично, в начале процедуры медленно, а затем быстрее.

Рекомендуется следующее распределение приемов массажа по длительности: 10 % общего времени — на приемы поглаживания, активнопассивные движения, потряхивания и ударные элементы; 40 % — на приемы растирания и выжимания. Остальное время уделяется приемам разминания. Порядок распределения приемов изменяется в зависимости от формы и вида массажа.

Таким образом, массаж — метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. При занятиях физическими упражнениями, спортом или возникновении того или иного заболевания не всегда удастся воспользоваться услугами квалифицированного массажиста. Поэтому большую помощь может оказать массаж, выполняемый самостоятельно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. А.А. Бирюков. Массаж и лечебная физическая культура: учебник: [для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и/или примерной основной образовательной программы по направлениям подготовки бакалавриата «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)»] / А. А. Бирюков, Н. В. Лунина. - Москва: Академия, 2019. – С. 196-205.

2. В.А. Епифанов. Массаж: атлас-справочник: диагностика, лечение, профилактика / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. И. Глазкова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – С. 37-42

3. Замчевская Е.С., Коровянский А.Г., Иванов М.В. «Анализ системы мер отказа от курения» / Физвоспитание и спорт в вузах: сб. статья XV Междунар. Науч. Конф. Ч.1/- Белгород: Изд-во БГТУ, 2019. – С. 82 – 85.

4. Пономарёв, С. В. Уникальный сосудистый массаж. Авторский метод врача Пономарёва С. В. / Пономарёв С. В., Усова М. А., Васильев Н. А. - Воронеж: Воронежский ЦНТИ - фил. ФГБУ "РЭА" Минэнерго России, 2019. – С.5-7

5. Сякина Г.Е. Основы самомассажа: учебное пособие / Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Брянский государственный технический университет. - Брянск: БГТУ, 2020. – С. 80-83.

УДК 769.011.1

Ветренко В.В.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., канд. пед. наук, проф.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В современном обществе наблюдается нескончаемый поток проблем, беспорядка и беспокойства, каждый день все эти трудности влияют на аспекты жизнедеятельности общества. Меняется политическое, экономическое, социальное положение, остаются прежними всеобщие человеческие ценности, суть которых не подвергается осуждению: одними из этих ценностей считаются физическая культура и спорт [3].

Физкультура обеспечивает значительное воздействие на процесс развития подрастающего поколения, так как представляет собой составляющую общей культуры. Ее благоприятное воздействие возможно реализовать, если основываться на естественнонаучных знаниях теории физического развития, непосредственно взаимосвязанных с физиологией, гигиеной, анатомией и прочими

науками. Как правило, в университетах физическая культура преподносится как жизненно важный базовый компонент образования общей культуры студентов, инструмент создания гармонически развивающейся личности [1].

Физическая деятельность также имеет немаловажное значение в процессе образования личности человека. Тем не менее, существовали преграды для пропаганды физической культуры, например, недостаток финансовых средств, сидячий образ жизни, недостаточное комментирование в СМИ. Все это затрудняет осуществление образовательных стратегий для молодых людей с точки зрения физического развития. Этот вопрос важен и актуален для молодых учащихся техникумов и университетов, так как фундамент здорового образа жизни образуется в студенческий период, а физкультура далеко не всегда занимает приоритетное место. На студентов в то же время возлагается колоссальная учебная нагрузка, которая нередко отрицательно сказывается на их физическом и психическом здоровье в целом, и это может особенно отрицательно воздействовать на формирование личности, совпадающее со сроком обучения в университете.

Здоровье современного студента - это показатель общественного развития, отражение социально-экономического процветания трудового, оборонного и культурного резерва общества, а также элемент благосостояния. Состояние здоровья данной группы населения является чрезвычайно важным для всего человечества.

Таким образом, можно уверенно утверждать, что здоровое молодое поколение сегодня - это здоровое будущее нашего государства, это благосостояние всего внутривнутриполитического положения страны, в общем [6].

Успеваемость учащихся непосредственно зависит от их физического и психического самочувствия. Причем воздействие на второй показатель является особенно частым феноменом в современной действительности. Скорость бытия, периодичность смены происходящих событий, стрессогенные обстановки в период занятий, урегулирование актуальных проблем - все это оказывает негативное воздействие на молодой организм и в целом на здоровье обучающихся. В данном случае спорт-необходимое звено, помогающее учащимся избавиться от стресса и оздоровить свое психологическое состояние. Систематическое физическое воспитание способствует достижению молодыми людьми физического здоровья, а также развитию трудовой и социальной активности [4].

Физкультура служит значимым компонентом деятельности обучающихся, поскольку их дальнейшая работа требует постоянного внимания и умственной предприимчивости, но при этом понижает степень физической деятельности. Вследствие этого ощутимо понижается физическое здоровье, в центральной нервной системе человека возникают всевозможные нарушения, деградируют главные функции мышления, внимания, памяти, а также происходит нарушение психоэмоциональной стабильности.

Вследствие этого чрезвычайно важно грамотно сформировать в процессе обучения учащихся все аспекты здорового образа жизни, а также привить необходимость в занятиях физической культурой. Однако, к сожалению, современные студенты не придерживаются даже элементарных правил здорового образа жизни, ведут малоподвижную жизнь и демонстрируют минимальную физическую активность, усложняя положение с вредными привычками.

Если подвести итог всему вышеизложенному, то можно прийти к выводу, что собственно именно за счет физкультуры наблюдается нижеуказанное [2]:

- физкультура способствует повышению стрессоустойчивости;
- происходит уменьшение стрессовых напряжений;
- благодаря физической культуре можно достичь высоких спортивных результатов;
- физическая культура разгружает человека и снимает тревожность;
- спорт помогает отвлечься от тревожных мыслей;
- благодаря занятиям спортом можно повысить уровень своей самооценки;
- спорт улучшает здоровье и помогает повысить качество сна;
- благоприятно влияет на осанку человека.

Для достижения цели физического воспитания в университете, формирования физической культуры личности учащегося, необходимо решать следующие образовательные, воспитательные, развивающие и рекреационные поставленные задачи [5]:

- осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- освоить научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

– приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, во время обучения в вузе, где и необходимо формирование личности будущего профессионала, у учащихся должно сложиться убеждение в потребности непрерывной работы над собой, изучении специфики своего организма, рациональном питании, оптимизированном применении своих физических возможностей и поддержании здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Галимов, Ф. Х. Роль физической культуры в учебном процессе студентов медиков / Ф. Х. Галимов, И. И. Каскинова, Р. И. Каскинова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 23 (261). — С. 162-164. — URL: <https://moluch.ru/archive/261/60128/> (дата обращения: 31.03.2022)

2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 283 с.

3. Евсеев В.В., Намазов А.К., Шарнин Н.П., Скороходов А.А. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям спортивной направленности // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. — СПб., 2020. — С. 67–71.

4. Коруковец, А. П. Влияние физических нагрузок на организм студента / А. П. Коруковец, Н. Б. Кутергин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVI Международной научной конференции, Белгород, 23–24 апреля 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 133-139.

5. Коруковец, А. П. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов / А. П. Коруковец, Н. Б. Кутергин,

А. С. Шевченко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В двух частях, Белгород, 15 ноября 2019 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Бураяка. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 385-392.

6. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. — М.: Изд-во «Юрайт», 2021. — 338 с.

УДК 796

Вешкурова М.Д.

*Научный руководитель Кутергин Н.Б., канд. пед. наук, проф.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧИМОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни общества и каждого человека в отдельности. Физическая культура способствует не только развитию телесного состояния, но и духовного, интеллектуального развития способностей человека. Не даром говорится: «В здоровом теле – здоровый дух».

Здоровье – одна из насущных потребностей людей, необходимое условие их активной и плодотворной жизнедеятельности. [3]

Жизнь студента в современном мире сопряжена с монотонной и малоподвижной деятельностью. Поэтому на первый план выходит значимость занятиями физической культурой.

На всем протяжении существования человеческой цивилизации подвижный образ жизни являлся основой сохранения здоровья и долголетия. В современном мире существует множество факторов, отрицательно сказывающихся на биологической и анатомо-физиологической структуре человека.

Прогрессивное развитие общества, научно-технические достижения, влекут за собой негативные тенденции, связанные с появлением малоподвижного образа жизни, заменой физического труда

– умственным. Только за последние сто лет доля физического труда в производственном процессе сократилась на 90% [2]. В связи с этим, предъявляются все более высокие требования к центральной нервной системе человека, к точности его двигательных действий, быстроте и точности реакции работника.

В жизни современного студента отсутствие физической активности ведет к различным заболеваниям, таким как сердечно-сосудистые заболевания, нарушение обменных процессов, утомляемость, снижение трудоспособности и т.д. Поэтому занятия физической культурой должны стать неотъемлемой частью учебного процесса.

На ухудшение здоровья современного человека оказывают такие факторы как:

- Экология;
- Генетические заболевания;
- Наличие вредных привычек, в том числе злоупотребление алкоголем и курением;
- Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья;
- Нарушение рациона питания;
- Несоблюдение суточного режима;
- Несоблюдение здоровьесберегающих технологий в своей жизнедеятельности и т.д.
- Снижение физической активности.

По данным Всемирной организации здравоохранения от медицины зависит 10% здоровья человека. [4, с. 65] Рассмотрим какое количество бюджетных средств отведено здравоохранению и развитию физической культуры и спорта.

Бюджетные ассигнования по разделу «Здравоохранение» в 2022 году составят 1 243 465,8 млн рублей, в 2023 году – 1 210 775,9 млн рублей, в 2024 году - 1 237 932,4 млн рублей. По отношению к объему ВВП соответствующего года доля расходов раздела «Здравоохранение» составит в 2022 и 2023 годах - 0,9%, в 2024 году - 0,8%. [5]

Расходы федерального бюджета на финансирование государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» за 2022 год будут увеличены на 13,6% и составят 68,306 млрд рублей. В 2023 году бюджет государственной программы будет сокращен до 49,329 млрд рублей, в 2024-м - до 47,075 млрд. [1]

Исходя из представленных выше данных можно сделать вывод, что в 2022 году здравоохранению и физической культуре отведено

значительное место в федеральном бюджете, однако видна динамика снижения расходов на данные категории в 2023 и 2024 годах.

Также, наследственности и экологии отводится 20% влияния на здоровье. Таким образом, 50% нашего здоровья (а по некоторым данным – даже 60%) зависит от образа жизни человека и его физической активности. [4, с .65] Многочисленные исследования показывают, что именно формирование здорового образа жизни является главным в профилактике и укреплении здоровья населения (рисунок 1.)

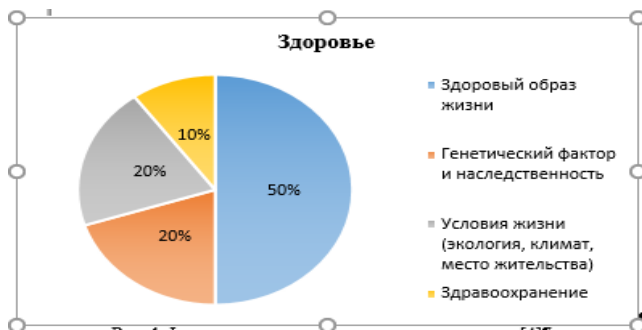


Рис. 1 Факторы, влияющие на здоровье человека [4]

В течение дня студенты направляют большое количество сил на учебную деятельность, в результате чего получают умственное переутомление. Многие студенты думают, что на занятии по физкультуре они утомятся куда более и предпочитают не посещать его, отсидевшись на скамейке. [6, с. 38] На самом деле это не так, поскольку выполнение различных упражнений, сбалансированные физические нагрузки улучшают состояние организма, обеспечивают тонус в мышцах, насыщение кислородом тканей и органов. Это, в свою очередь, позитивно влияет на снятие эмоционального и умственного напряжения, отвлечение от неприятных мыслей, восстановление психической работоспособности, и, следовательно, запуск мыслительных процессов и даже поднятие настроения.

Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, лучше усваивают учебный материал. Физические нагрузки активизируют центральную нервную систему, в результате чего ускоряются обменные и психические процессы в головном мозге.

В связи с этим физическая культура является обязательной дисциплиной в любой учебной организации. Главная цель образовательного процесса в любом учебном заведении – разностороннее и гармоничное развитие личности. Такая цель

неосуществима, если физическое и психическое состояния студента не будут находиться в норме. Это обуславливает необходимость создания оптимальных условий для хорошего физического развития, двигательных способностей, знаний в сфере физической культуры и спорта в стенах учебных заведений [6, с.38].

Таким образом, можно выделить следующие направления по сохранению и развитию здоровья студентов при посещении занятий физической культуры и спорта [7, с. 122]:

— В процессе занятий физической культурой студенты приобретают практические знания, которые реализуются в виде изменения привычек, навыков вести здоровый образ жизни, сохранять и развивать своё здоровье;

— На занятиях по физическому воспитанию у студентов формируется установка, что охрана собственного здоровья - это дело самого студента, а не родителей, преподавателей, государства;

— Сохранение и развитие здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни является неотъемлемой частью подготовки будущего специалиста;

— На занятиях физической культуры и спорта закладывается высокий уровень будущей индивидуальной производительности труда специалистов.

Из этого следует, что понимание физической культуры студентом как ценности может стать важным фактором формирования здорового образа жизни и прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребности в освоении ценностей физической культуры как вида культуры будущего специалиста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 30.09.2021.

2. Виленский М. Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский. — 3-е изд. — М: КНОРУС, 2018. — 424 с.

3. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения / Д.Е. Крамской, А.С. Егоров. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

4. Попович А.П., Гордиевская В.И. Здоровый образ жизни – важный фактор профессиональной подготовки студентов вуза // Педагогический журнал Башкортостана. 2019. № 2 (81). С. 64-70.

5. ТАСС. На финансирование здравоохранения в 2022-2024 гг. направят свыше 3,6 трлн рублей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tass.ru/ekonomika/12466307>

6. Чернова А.А., Лукьянова Л.М. Значимость физической культуры как дисциплины в учебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 36-41.

7. Шарафутдинов А.О. Формирование здорового образа жизни через уроки физкультуры в колледже // Педагогическая наука и практика. 2018. № 1 (19). С. 121-123.

УДК 796.011.03

Вознюк Ю.А.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, России*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Умственная работоспособность – это способность человека обрабатывать и воспринимать информацию с определенной эффективностью, то есть осуществлять информационные операции с помощью мозга, направленные на познание окружающей действительности [1].

Когнитивное развитие, в свою очередь, – это развитие всех видов мыслительных процессов человека, которые способствуют повышению эффективности умственной деятельности и выносливости [1].

Необходимо понимать, что без регулярных физических нагрузок невозможно систематически развивать вышеперечисленные качества. Умеренная и здоровая физическая активность приводит к стимуляции нейронов головного мозга, улучшает проводимость электрических сигналов между их синапсами. Во время физической работы насыщение крови кислородом также улучшается за счет увеличения притока крови и ускорения развития, разветвления и роста нервных отростков (дендритов) в головном мозге [3].

Одной из проблем современного общества выступает проблема сокращения двигательной активности молодежи. Развитие передовых

информационных технологий, цифровая трансформация общества постепенно снижает уровень физического труда, прибегая к умственному и, как следствие, происходит снижение работоспособности человека [4].

В исследованиях зарубежных авторов говорится о наличии закономерности между ритмами дыхания и способностью мозга к запоминанию, что обусловлено некоторыми физиологическими факторами, а именно: при вдыхании воздуха через нос происходит последовательное вентилирование воздушных каналов, в которых находятся чувствительные рецепторы, которые сигнализируют о поступлении кислорода, заведомо запуская стимуляцию нейронов. В ротовой полости подобные рецепторы не располагаются, поэтому дыхание через рот происходит автоматически, в случае, когда дыхание через нос затруднено либо невозможно.

Для проведения комплексного анализа взаимосвязи между физической активностью и когнитивным состоянием студентов был проведено исследование. Основными методами которого является синтез и анализ с использованием анкетирования. Было проведено анонимное анкетирование среди студентов БГТУ им. В.Г. Шухова, в котором приняли участие 110 студентов разных специальностей, возрастом от 18 до 25 лет.

По результатам анкетирования студентов разделили на 2 группы, где 79,6 % регулярно занимаются спортом, а 20,4% не занимаются спортом (рисунок 1).

В результате исследования было выявлено, что первая группа – это студенты с большей успеваемостью, нежели студенты 2 группы (рисунок 2).

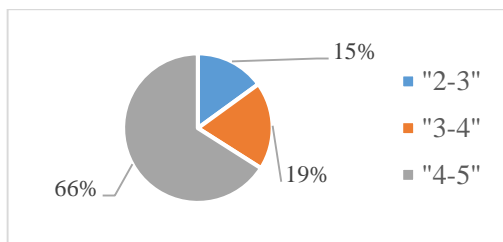


Рис. 1 Результаты анкетирования по вопросу, касающегося успеваемости I группы, регулярно занимающейся физической культуры, %

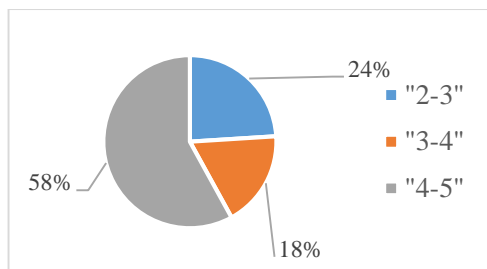


Рис. 2 Результаты анкетирования по вопросу, касающегося успеваемости II группы, регулярно занимающейся физической культурой, %

Также, отмечается улучшение эмоционального фона студентов, регулярно занимающихся физической активностью. Проанализировав полученные данные, можно заметить, что из студентов, занимающихся спортом, 42% испытывают эмоциональный подъем, по сравнению со студентами, которые физическими нагрузками не занимаются (из них эмоциональный подъем испытывают 35%).

Кроме того, хотелось бы отметить, что уровень запоминания информации у студентов, регулярно занимающихся спортом значительно выше, что подтверждает (рисунок 3).

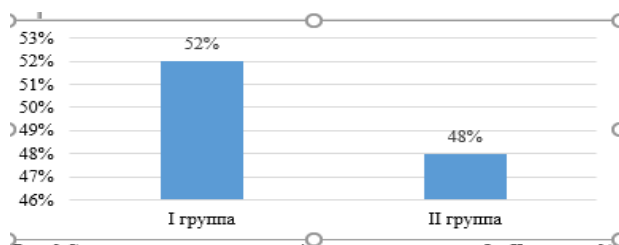


Рис. 3 Степень запоминаемости информации у студентов I и II группы, %

Необходимыми условиями для нормального функционирования мозга являются достаточное поступление кислорода и нервных импульсов от мышечной системы, благоприятный эмоциональный фон. Кислород необходим организму для окислительных процессов, связанных с выработкой энергии. Например, мозгу требуется в пять раз больше кислорода, чем сердцу, и в двадцать раз больше, чем мышцам. Эффективное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые снабжают ткани и органы кислородом, благотворно влияет на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу функциональных систем организма [2,5].

Еще важно то, что у молодого человека, занимающегося физической культурой и спортом, более развито чувство времени, так как совмещение учебного процесса с занятиями физической культурой и спортом, заставляет более тщательно продумать свою занятость, а это требует особой организации режима дня [6].

Результаты исследований показали взаимосвязь между физической активностью и когнитивным состоянием студентов. Большинство студентов, регулярно занимающихся физической подготовкой после, решают математические уравнения быстрее и правильнее.

Таким образом, результаты первого этапа исследования свидетельствуют о том, что физическая активность должна быть регулярной. В этом случае наблюдается постепенное динамичное улучшение когнитивных функций и, соответственно, общих показателей здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Грачева Д.В., Фарзалиев Д.А. Влияние физической нагрузки на когнитивное развитие студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 24-28.
2. Крамской, С.И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, А.П. Коруковец // Здоровье, спорт, реабилитация. – Харьков. 2016. № 1. С. 40 – 42.
3. Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека // Наука-2020. 2019. №4 (29). С. 28-32.
4. Нестеренко К.С., Скворцова Д.Б. Исследование влияния физической нагрузки на когнитивную деятельность студентов // InternationalJournalofHumanitiesandNaturalSciences. 2020. №. 2-1(4). С. 45-48.
5. Першина К.В. Нейрофизиологические механизмы стресса и депрессивных состояний и методы борьбы с ними // Europeanscience. 2019. №1 (43). С. 78-83.
6. Хаметова Р.И., Тулинова Н.А. Диагностика умственного развития у студентов технического вуза // Научный журнал «Дискурс». 2018. 12 (26). С. 53-57.

Высочин А.А.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В научной статье рассмотрена тема «Примеры лечебных физических упражнений для восстановления после перелома позвоночника». Данная тема актуальна для большого количества людей, так как травмирование позвоночника является распространённой проблемой современной ортопедии.

Перелом позвоночника — это тяжелая травма спины, часто сопровождающаяся разрывом связок, мышц, смещением межпозвоночных дисков, нарушением спинного мозга. Сильные повреждения при данной травме могут быть несовместимы с жизнью. Несвоевременное оказание медицинской помощи может привести к серьезным последствиям, например, к параличу. [4].

После результатов диагностики врач назначает консервативное или хирургическое лечение. Консервативное лечение подразумевает собой прием медикаментов, длительный (не менее 21 дня) постельный режим, специальные корректирующие приспособления. Поскольку человек много лежит, ослабевают мышцы спины и ног, могут возникнуть пролежни.

Реабилитация при такой травме — это достаточно долгий и сложный процесс, требующий много сил и терпения. Включает в себя массаж, лечебную физическую культуру, физиотерапевтические процедуры, ношение специального корсета. [7].

Комплекс необходимых мер подбирается индивидуально в зависимости от тяжести перелома.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. [6].

Восстановительная лечебная физкультура помогает организму прийти в норму и минимизирует последствия лежачего периода.

Задача ЛФК на начальном этапе (первые 7-10 дней после травмы) состоит в укреплении мышечного корсета, улучшении работы ЖКТ, сердечнососудистой системы, предотвращении дистрофии мышц.

Пациент приступает к простым упражнениям с минимальной нагрузкой. Большую часть комплекса занимают дыхательные практики и статическая нагрузка. Чтобы избежать перегрузок, поначалу все упражнения выполняются в лежащем положении. Ниже приводится примерный комплекс физических упражнений:

Исходное положение – на спине, руки лежат вдоль тела.

1. Диафрагмальное дыхание. Вес 1-,1,5 кг лежит на верхней части живота. Выдох – поднять груз, задержать дыхание на 5-10 секунд. Вдох – опустить вес на нижний участок живота. Выдох – подъем, задержка. Вдох – на верхний участок живота.

2. Сжать и разжать кулак.

3. Потянуть стопу на себя, затем – от себя.

4. Согнуть и разогнуть руку в локте.

5. Круговые движения стопами.

6. Согнуть и разогнуть кисти рук.

7. Круговые движения кистями рук.

8. Диафрагмальное дыхание.

9. Развести руки в стороны на уровне плеч. Плечи слегка отвести назад. Круговые движения руками с чувством небольшого напряжения в спине и лопатках.

10. Отвести одну ногу в сторону, не отрывая от постели. Возвратиться в начальное положение. Повторить с другой ногой.

11. Согнуть одну ногу в колене, не отрывая стопу от постели. Разогнуть. Повторить с другой ногой.

12. По очереди согнуть ноги в коленях с опорой стоп на постель. Поднять таз, опираясь на лопатки и стопы.

13. Диафрагмальное дыхание.

Далее идут статические упражнения: медленно напрячь мышцы, удержать напряжение, расслабиться.

Упражнения проделывать неспешно с паузами для отдыха. Каждое движение повторять 4-6 раз. Во время статических упражнений напряжение удерживается 2-10 секунд. Длительность комплекса – 10-15 минут. Частота занятий – ежедневно, 2-3 раза в день. Подъем таза лишь с опорой на лопатки и стопы. [1].

На втором этапе (с 7-10 по 30 день) упражнения направлены на улучшение притока крови к пораженному участку, что позволит простимулировать регенерационные процессы, укрепление мышц туловища, плеч и таза. Постепенное увеличение нагрузки позволяет перейти к более активным упражнениям, которые разрешается выполнять уже лежа на животе. Ниже приводится примерный комплекс физических упражнений:

1. Исходное положение – на спине, руки лежат вдоль тела.
2. На вдохе развести руки в стороны на уровне плеч, на выдохе – поднять вверх и опустить в исходное положение.
3. Согнуть руки в локтях неспешно и с напряжением, прижать кисти к плечам.
4. Потянуть стопу на себя, затем – от себя.
5. Согнуть ногу в коленном суставе, вытянуть её вверх и опустить.

Повторить с другой ногой.

6. Развести руки в стороны на уровне плеч. Плечи немного отвести назад. Круговые движения руками с ощущением незначительного усилия в спине и лопатках.

7. Согнуть руки в локтях и опереться локтями на постель. Прогнуться в грудном отделе, опираясь на локти и плечи.

8. Поместить руки на бедра. Имитация езды на велосипеде. Ноги двигаются поочередно (нельзя поднимать или сгибать обе ноги сразу).

9. Диафрагмальное дыхание.

10. Поднять прямую ногу под углом 45° к постели, сохранять 5-7 секунд. Вернуться в начальное положение и повторить с другой ногой.

11. Диафрагмальное дыхание.

12. Статическое напряжение мышц голени.

13. На вдохе развести руки в стороны, затем поднять вверх. На выдохе вернуться в начальное положение.

14. Для выполнения последующих упражнений нужно аккуратно, с помощью инструктора, перевернуться на живот. Начальная постановка – на животе с валиком около груди, руки согнуты в локтях, предплечья прижаты к постели.

15. Поднять голову и плечи. Вернуться в начальное положение.

16. Отвести назад прямую ногу. Вернуться в начальное положение и повторить с другой ногой.

17. Статическое напряжение мышц спины.

18. Отдых в начальном положении.

Увеличивается количество повторов до 6-8 раз. Во время статических упражнений напряжение удерживается 5-7 секунд. Длительность комплекса – до 20 минут. Частота занятий – ежедневно, 2 раза в день. Упражнения с отрывом ног от плоскости выполняются попеременно. [2].

На третьем этапе (с 30 до 45-60 день) врачи определяют упражнения с осевыми нагрузками. Больному во время занятий позволяется подниматься на четвереньки и на колени – эти позы разгружают позвоночник и готовят к возвращению в вертикальное положение. Очень важно избегать резких движений и попыток ускорить

процесс. Сроки перехода в вертикальное положение обсуждаются индивидуально. Далее приводится примерный комплекс физических упражнений:

Исходное положение – на спине, руки лежат вдоль тела.

1. На вдохе развести руки в стороны на уровне плеч, на выдохе – поднять вверх и опустить в исходное положение.

2. Согнуть руки в локтях неспешно и с напряжением, прижать кисти к плечам (через несколько дней прибавить отягощение 2-4 кг).

3. Согнуть ногу в колене, вытянуть вверх и опустить (через несколько дней прибавить сопротивление – гибкую ленту).

4. Согнуть ногу в коленном суставе, вытянуть её вверх и опустить. Повторить с другой ногой (через несколько дней прибавить сопротивление – гибкую ленту).

5. Отвести одну ногу в сторону, не отрывая от постели. Вернуть обратно. Повторить с другой ногой (через несколько дней прибавить сопротивление – гибкую ленту).

6. Согнуть руки в локтях и опереться локтями на постель. Прогнуться в грудном отделе, опираясь на локти и плечи (инструктор создает сопротивление движениям больного).

7. Поднять прямые ноги под углом 45° к постели, закрепить движение в верхней точке. Вернуться в исходное положение.

8. Диафрагмальное дыхание.

9. Статическое напряжение мышц бедра, голени, спины.

Начальное положение – на животе с валиком под грудью, руки согнуты в локтях, предплечья прижаты к постели.

1. Поднять голову и плечи (инструктор создает сопротивление движениям больного). Вернуться в начальное положение.

2. Отвести назад прямую ногу (инструктор создаёт сопротивление движениям больного). Вернуться в начальное положение и повторить с другой ногой.

3. Выпрямленные руки отвести назад, разом поднять плечи, голову и ноги. Держать сколько возможно (к концу периода необходимо держаться в таком положении до 2-3 минут). Вернуться в начальное положение.

Для выполнения следующих упражнений пациент встает на четвереньки. Инструктор должен поддерживать пациента в области груди и живота. Исходное положение – на четвереньках.

1. Ходить на четвереньках во всех направлениях (шаг вперед, шаг назад, шаг вправо, шаг влево).

2. Прямую ногу отвести назад с одновременным поворотом головы в противоположную сторону. Вернуться в исходное положение и повторить с другой ногой.

Исходное положение – на коленях. Необходима дополнительная. Опора на спинку кровати.

1. Запрокинуть голову и наклонить туловище назад.

2. Наклонить туловище вправо, выпрямиться, затем – влево, выпрямиться.

3. На вдохе согнутую в колене ногу отвести в сторону с синхронным поворотом головы в противоположную сторону. На выдохе возвратиться в начальное положение. Повторить с иной ногой. [8].

Каждое движение повторять 6-8 раз. Во время статических упражнений напряжение удерживается 5-20 секунд. Длительность комплекса – 30-35 минут. Частота занятий – ежедневно, 1-2 раза в день. Упражнения с отрывом ног от плоскости дозволено выполнять как попеременно, так и одновременно. [3].

Четвёртый период реабилитации идёт после того, как больному позволяется встать с постели, обычно, на 45-60 день. Это значит, что его позвоночник готов принять полную осевую нагрузку. Процесс адаптации к вертикальному расположению содержит упражнения, в положении стоя, занятия у гимнастической стенки и с вещами (эластичную ленту, мяч и т. п.) [9].

На сегодняшний день физическая культура считается самым эффективным методом лечения, который применяется практически при любых заболеваниях, травмах, в любом возрасте. Основное преимущество - индивидуальность. Ведь упражнения подбираются исключительно под тип и тяжесть травмы.

Прогноз зависит от сложности клинического случая, наличия повреждения спинного мозга и качества реабилитации.

В основе упражнений лежит одна из главных функций организма - движение, как главный стимулятор роста, развития и формирования организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. ЛФК при переломах позвоночника, — URL: <https://eirmed.ru/perelom-pozvonochnika-lfk/> (дата обращения: 30.03.2022).

2. Упражнения при компрессионном переломе позвоночника поясничного отдела, — URL:

<https://paracels66.ru/info/interesnoe/uprazhneniya-pri-kompressionnom-perelome-pozvonochnika-poyasnichnogo-otdela> (дата обращения: 30.03.2022).

4. Методы восстановления после компрессионного перелома позвоночника, — URL: <https://doktorkarassenko.ru/fizioterapiya/reabilitacija-posle-kompressionnogo-pereloma-pozvonochnika.html> (дата обращения: 30.03.2022).

5. Лечебная физкультура (ЛФК): формы, методы, задачи и средства, — URL: <https://www.sport-ravnovesie.ru/advice/lechebnaya-fizkultura-lfk-formy-metody-zadachi-i-sredstva.html> (дата обращения: 30.03.2022).

6. Крамской С.И., Амельченко И.А. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Культура физическая и здоровье, 2017. № 3. С. 133-135. EDN: WYGRMQ

7. Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза // В сб.: Современные проблемы физкультуры и спорта: матер. междунардн. науч.-практ. конф, Ч.1. Ташкент: ITAPRESS, 2015. С. 43-44.

8. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учеб. для студентов высших учеб. завед., обучающихся по специальности «Физическая культура». - М.: ИЦ «Академия», 2008 - 576 с.

9. Гайворонский И. В. Г12 Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред.проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 496 с.

10. Гандельсман А.Б., Евдокимова Т.А., Хитрова В.И. Физическая культура и здоровье (Физические упражнения при гипертонической болезни). М.: Знание, 2006- 354с.

Высочин А.А.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СРАВНЕНИЕ ЧАСТОТЫ ТРАВМИРОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ВИДАМ ТРАВМ. АНАЛИЗ ЛЕЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ЛФК

В научной статье рассмотрена тема «Сравнение частоты травмирования позвоночника по отношению к другим видам травм. Анализ лечения с помощью ЛФК». Научная работа выполнена с целью, проанализировать частоту возникновения данной травмы у людей, а также оценить влияние ЛФК во время лечения, его пользу и частоту применения. [9].

Травматизация позвоночника является одной из сложных проблем в медицине, так же влечет за собой проблемы экономического и социального характера. Это связано с высокими показателями летальных исходов, инвалидизации населения, высокие затраты на лечение и последующую реабилитацию, а также проблемы в уходе и социальном обеспечении таких пациентов и их семей.

Травмы позвоночника составляют около 60 % от всех известных травм, около 5,5-17,8 % от всех поврежденных опорно-двигательного аппарата. Инвалидность встречается в 12,3 % случаев. Около 40-60 % пациентов с травмами позвоночника параллельно имеют травмы со стороны других органов и систем. По поражению отделов позвоночника существуют показатели: шейный отдел 31,2%, грудной отдел 12,5%, сочетанное поражение грудного и поясничного отдела – 23%, поясничный отдел – 20,8%. [11].

Повреждение спинного мозга составляет от 1 до 4% среди всех травм в целом, однако большинство пострадавших становятся инвалидами на длительный срок или всю жизнь. [1].

Реабилитация при такой травме – это достаточно долгий и сложный процесс, требующий много сил и терпения. Включает в себя массаж, лечебную физкультуру, физиотерапевтические процедуры, ношение специального корсета.

Комплекс необходимых мер подбирается индивидуально в зависимости от тяжести перелома.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном

физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.

Восстановительная лечебная физкультура помогает организму прийти в норму и минимизирует последствия лежачего периода.

К ЛФК приступают при стихании болевого синдрома. При травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата различают четыре периода реабилитации, длительность которых зависит от тяжести травмы, характера оперативного вмешательства, возникших осложнений и т.д. [3].

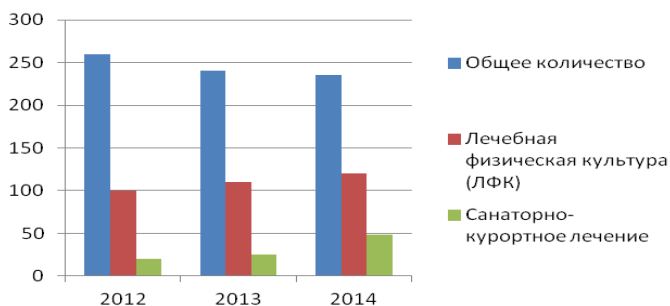


Рис. 1 Соотношение вылеченных травм ЛФК и Санаторно-курортным лечением по отношению к общему количеству травм за 2012-2014 гг.

Проанализировав график 2 видно, что ЛФК применяется практически в половине случаев от числа общего количества травм. Данный способ является одним из наиболее эффективных методов лечения опорно-двигательной системы, так как для каждого типа травмы можно подобрать индивидуальные упражнения для восстановления. [4].

Лечебная физкультура после переломов позвоночника направлена на активизацию кровообращения и процессов тканевого обмена веществ, укрепление всех мышечных групп туловища, восстановление гибкости и подвижности позвоночника, восстановление нормального изгиба и правильной оси позвоночника, создание мышечного корсета для удержания позвоночника в правильном положении.

При выполнении пациентом этих упражнений не смещаются анатомические образования и отломки костей благодаря этим нагрузочным профилактикам человек быстрее восстанавливается и приходит в норму. [10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Организация и роль сестринского персонала в реабилитации больных с травмой позвоночника, — URL: https://www.asmu.ru/upload/medialibrary/df0/Katkova_Ekateryna_Viktorovna.pdf (дата обращения: 18.04.2022).
2. Эпидемиология травм позвоночника и спинного мозга, —URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologiya-travm-pozvonochnika-i-spinnogo-mozga/viewer> (дата обращения: 18.04.2022).
3. Лечебная физическая культура при травмах, — URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/06/lfk-pri-travmah> (дата обращения: 18.04.2022).
4. Лечебная физкультура — источник вашего здоровья — URL: <https://qualis-vita.ru/lfk-fiz-reabilitatsiya/> (дата обращения: 18.04.2022).
5. Крамской С.И., Амельченко И.А. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Культура физическая и здоровье, 2017. № 3. С. 133-135. EDN: WYGRMQ
6. Бондарь Е.А, Тулинова Н.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза // В сб.: Современные проблемы физкультуры и спорта: матер. междунаrodn. науч.-практ. конф, Ч.1. Ташкент: ITAPRESS, 2015. С. 43-44.
7. Епифанов В. А., Епифанов А. В. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата; КМК, Авторская академия - Москва, 2009. - 480 с.
8. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учебник / В.И.Дубровский, А.В.Дубровская. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: МЕДпресс-информ, 2009 – 384 с.: ил. ISBN 5-98322-500-6
9. Дривотинов, Б.В. Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника: учеб. пособие. / Дривотинов Б.В., Полякова Т.Д., Панкова М.Д. - Мн.: БГУФК, 2005 - 211 с.
10. Гайворонский И. В.Г12 Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред.проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 496 с.
11. Егиазарян, К.А. Травматология и ортопедия / К.А. Егиазарян, И.В. Сиротина. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2019. – 576 с

Гавриш Д.И., Ломакович Е.О.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

МИФЫ О ФИТНЕСЕ И ПИТАНИИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ ЧЕЛОВЕКА

По сей день ходит большое количество мифов о спорте и питании, например, нельзя пить воду во время тренировок, не есть после 18:00, различные способы похудения с помощью голодания и так далее. И все это множество настолько правдоподобно и обыденно, что любой не разбирающейся человек в них поверит. Именно слепая вера в них сильно вредит личному прогрессу в занятии спортом и достижении целей.

Наиболее распространенные мифы, которые влияют на умственный и физический прогресс человека следующие:

1. Самый стереотипный, в особенности у женской части населения, не есть после 18.

За счет данного правила многие стараются похудеть, не понимая, что это не только не поможет, так еще и навредит здоровью. Прибегая к данному методу образуется значительный промежуток времени голодания организма. По эффекту и последствием чем-то похоже на интервальное голодание. Если резко (без подготовки) начать голодать, то пойдет колоссальная нагрузка и человек сорвется на еду буквально через 5-6 часов [2].

Чтобы в меньшей степени навредить своему организму и правильно начать не есть после 18, если все-таки человек к этому пришел, то следует есть легкую и полезную пищу, которая состоит из белковых продуктов (яйца, куриное филе) и зелени (салаты).

2. Нельзя запивать прием пищи.

По сей день ведутся споры как же правильно: запивать во время употребления еды или за 15 минут до ее начала. Последнее аргументируется тем, что вода – жидкость, которая разбавляет желудочный сок тем самым мешая еде усвоиться и перевариться. Но также и есть версия, что абсолютно нормально употреблять именно воду во время приема пищи, но не в коем случае сладкие и газированные напитки, также вредя свежавыжатые соки, так как они концентрированные. Но также есть и исключение в сторону жирной

пищи, которую по-хорошему следует исключать из рациона, однако если это невозможно, то хотя бы не запивать холодной водой.

3. Вредно употреблять пищу после тренировки.

К превеликому сожалению многие фитнес-тренера считают именно так, так как это может аннулировать все проделанные труды в зале и при отказе от пищи жир точно сжигается. Однако это является ошибочным мнением. Важно после интенсивной, то есть энергозатратной, тренировки либо устроить небольшой перекус, а в лучшем случае полноценный прием пищи. Конечно же в последнем случае избегая жирной и тяжелой пищи.

4. Жиры – плохо, белки – хорошо.

Именно начинающие спортсмены, только познающие походы в зал, пренебрегают жирами в пище, а стараются питаться продуктами с минимальным их содержанием или совсем обезжиренными. Это является ошибкой, так как жиры важны ежедневном рационе, например, рыба, авокадо, орехи и тому подобное.

Белки же являются строительным фундаментом для наращивания мускул и тканей. Однако его чрезмерное употребление может привести к интоксикации и в последствии к нарушению углеводного обмена, повышенной усталости, к проблемам с почками и другим.

Белки, жиры и углеводы (БЖУ) входят в рацион человека в комплексе, так как в равной степени важны для организма [3].

5. Для лучшего и скорого результата важны ежедневные тренировки.

Важно правильно построить тренировки в течение недели, то есть составить время и комплекс упражнений, и правильно питаться, так как одно влияет на другое. Конечно любой организм, даже профессионального спортсмена, что уж говорить про начинающего, при ежедневных и истощающих тренировках не выдержит физически и морально. Поэтому оптимальным вариантом является тренировки через день в течение 40-50 минут или же отдых в течение 1-2 дней и 1-1,5 часа, все делается в индивидуальном порядке [1]. За это время мышцы расслабляются, а организм набирается энергии для следующего похода.

6. Тренажерный зал эффективнее домашних тренировок.

Когда только начали закрывать тренажерные залы в начале 2019, когда начинался Covid-19, многие были обеспокоены снижением эффективности тренировок, следовательно, и ухудшение формы. Не у всех есть тренажеры и не сложный инвентарь (спортивные резинки или гири с небольшим весом) для занятий в домашних условиях. Большинство людей находили альтернативы, такие как [4]:

– спортивный пластиковый или силиконовый валик – туго перевязанное резинками полотенце;

– гантели – использовались налитые с водой бутылки в 5 л. при приседаниях или ягодичном мосте;

– также возможны использование в качестве инвентаря своего партнера (если есть). Для этого существуют специальные упражнения.

Но в последствии альтернатив было выявлено, что дома при правильном подходе, можно добиться не менее потрясающих результатов. Некоторые даже начали зарабатывать на домашних видеотренировках, что дало толчок для личного роста в фриланс сфере. Но, конечно, как и в любом спорте есть свои особенности [4]:

– для наращивания мышц нужен вес больше, чем можно сделать дома;

– без опыта сложно построить комплекс упражнений и подобрать питание;

– не хватает мотивации.

7. Без боли – нет результатов или существование универсальных программ для тренировок.

Боль во время тренировок не должна быть в такой мере, что человек не может ее стерпеть, или же ноющей, колющей, стреляющей. Данные признаки говорят о неправильной технике упражнений или в силу индивидуальности организма не подходят. Однако бывает приятная боль и усталость после тренировки, когда пульсируют мышцы, на которые делались упражнения, чувствуется эффект. Также не стоит забывать, что организм привыкает к нагрузкам, поэтому, опять же в индивидуальном порядке, по самочувствию занимающегося вес увеличивается. Если ориентироваться на качество проделываемых упражнений и включать все группы мышц – это принесет максимум результата.

На просторах сети Интернет существует невероятное множество универсально составленных программ, однако они не всем могут подойти. При лучшем исходе событий человек не увидит какого-либо прогресса, в худшем – навредить собственному здоровью по незнанию. Поэтому, конечно же, план составляется индивидуально с учетом особенностей организма, образа жизни и других составляющих, уделяя внимание проблемным зонам здоровья.

Мифов о фитнесе и питании придумывается огромное количество, кому-то так проще, кто-то на этом зарабатывает. Но в любом из вариантов главное грамотно подходить к делу: почитать статьи, узнать у опытных спортсменов, найти компетентного тренера.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 20 мифов о фитнесе и питании, которые мешают вашему прогрессу [Электронный источник]. URL: <https://clck.ru/ghbby> (дата обращения: 30.04.2022)

2. Крамской, С.И. Научные конференции как базовая составляющая творческого самосовершенствования личности / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Современные тенденции физической культуры и спорта: сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9 – 10 июня 2016 г.): вып. 9 / ред. кол.: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской; М-во образования и науки Рос. Федерации. Нац. Исследоват. Моск. Гос. Строит. Ун-т Москва: НИУ МГСУ, 2016. – С. 21 – 24.

3. Куликов И.А. Базовые «режимы» изменения работоспособности // Воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIII Междунар. науч. конф. (Белгород, 25–26 апр. 2017 г.): в 2 ч. / Ч.1. – Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С. 238 – 243.

4. Санжаровская Е. В лучшей форме – на карантине. Самые эффективные тренировки и питание в условиях домашней изоляции [Текст] / Е. Санжаровская. – Москва: Изд-о АСТ, 2020. – С.70

УДК 796.011.3

Гавриш Д.И., Ломакович Е.О.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СВЯЗЬ МЕЖДУ МОЗГОМ, ПАМЯТЬЮ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

С 1970 годов ученые открыли новый термин «нейропластичность» [3]. Оно определяется как свойство человеческого мозга изменяться под действием опыта и восстанавливать утраченные связи после повреждения. Из него следует, что в те времена ученые четко поняли значимость связи мозга и физических упражнений.

За все время существования значительно расширились открытия в области нейронных соединений. Они могут изменять структуру и функции мозга в течение всей активной жизни человека. Положительно влияет такой фактор, как здоровый образ жизни.

Можно выделить грандиозный проект «Готовность к обучению», который отчетливо показывает связь мозга и спорта, основан как программа воспитания «Нулевой час физкультуры», созданный в девяностых в США [5]. Первостепенной целью исследования являлось выявление влияния тренировок на умственную деятельность учащихся. Во время проведения данного испытания в одном из штатов США результаты превзошли все ожидания. Дети показали достаточно сильные показатели среди школ округа, стали выделяться по уму и активности.

Но поддержание мыслительной деятельности требует ежедневных тренировок как для мозга, так и для тела. Учеными было доказано, что уклонение от активности ведет к скорому усыханию мозга, не считая, что оно и так происходит с возрастом. Для лучшего функционирования и продления жизненного цикла данного органа важны физические упражнения.

С каждым днем состояние мозга приходит в негодность, с возрастом появляются различные заболевания. Но это происходит и от «неправильной» жизни: употребление алкогольных напитков, табака, неправильно построенные диеты, различные травмы и другое. К концу полового созревания человека уже происходит старение мозга. Это было доказано рядом российских и иностранных ученых. Когнитивные расстройства могут начинаться уже с 20 до 30 лет [1].

Функционирование мыслительной деятельности связано с особенностями индивидуума. В целом же можно выделить сон, как признак изменения. От его длительности и качества будет зависеть внешний и внутренний мир человека. В возрасте 10 лет сон считается самым лучшим. В этот период еще не осознаются предстоящие проблемы, жизнь кажется простой и беззаботной. С 14-16 лет длительность глубокого сна становится короче, так как начинается переходный возраст и, следовательно, начинаются подростковые переживания. С выходом на какую-либо работу сон стремится к минимуму, чтобы все успеть. Особенно тяжело работать, учиться и содержать семью одновременно, так как это возлагает большую ответственность, а значит и стресс. Снижение качества сна прямо связано со снижением когнитивных способностей.

Важно понимать, что от правильной физической нагрузки минимально страдает память и увеличиваются новые клетки мозга. Именно ежедневная активность способствует обновлению тела, а особенно тех мест мозга, которые связаны с обучением и памятью.

Малоподвижный образ жизни может повлиять на ухудшение памяти, привести к различным заболеваниям в позвоночнике, повышает

риск потери памяти, снизить упругость и свежесть кожи, а также повлиять на различные внутренние органы.

Также правильный образ жизни способствует омоложению и генерации мозга на пути всей жизни человека. Не единожды проводились исследования в пользу физических упражнений, которые способны бороться с деменцией и приносить свои выгоды, так было выявлено что [4]:

1. Люди, которые не пренебрегали тренировками имели больший объем серого вещества в области гиппокампа;

2. При выполнении соответствующих задач сохраняется серое и белое вещества в лобных, височных и теменных областях, благодаря которым не возникает ухудшения изучаемого материала;

3. Никогда не поздно заняться здоровьем своим телом, ведь это прямым действием влияет на функционирование мозга и памяти. Начинать следует в более раннем возрасте, но не исключены действия в данной области и на протяжении дальнейшей жизни;

4. Проводился эксперимент, в котором участвовали 600 пожилых людей, многие из них старше 70, которые делали зарядку по утрам и вели в целом активный образ жизни. Так у них мозг подвергся меньшему усыхания и будет оптимально функционировать на протяжении последующих трех лет;

5. Несложным упражнениям следует уделять всего лишь 2,5 часа в день в умеренном ритме хотя бы 2-3 раза в неделю;

6. Угрозам в своем здоровье могут подвергнуться даже спортсмены. Это зависит от особенностей организма, тренировок, внешней среды, а также малой длительной активности. Последнее касается таких категорий людей, которые:

– участвуют в согреваниях по шахматам. Такие турниры длятся достаточно долго, что спортсмены периодически встают и ходят, пока оппонент делает ход. В истории России даже был чемпион – Анатолий Карпов, который играл на международной арене, а одна игра могла длиться до 4 часов;

– геймеры. Сейчас эта категория приобретает особое значение, так как для них создаются отдельные игровые базы и поощряют такой их образ жизни;

– работники сферы финансов или на удаленке. Люди, занимающиеся фрилансом, делающие работы и проекты из дома, бухгалтера и другие категории.

7. 1 час упражнений равен 6 часам сидения, поэтому важно не пренебрегать регулярными движениями.

Поэтому важно понимать следующее [2]:

1. Стояния и ходьба – два ключевых компонента движения. Стоя лучше идет кровоток, что весьма значительный плюс для работы как мозга, так и всего тела. Такое место можно предусмотреть дома или же периодически вставать, в целом отвлекаться от своей деятельности для улучшения мозговой деятельности. Также следует чаще прибегать к ходьбе, особенно набирает популярность скандинавская. В идеале следует делать от 7000 до 10000 шагов или прогуливаясь 1 час в день.

2. Мышечная сила влияет на здоровье мозга. Улучшение кровотока увеличивает работу мозга. Физическая активность приводит в действие разнообразные гормоны, факторы роста и белков, некоторые имеют прямое влияние на здоровье мозга.

3. Аэробные нагрузки – это нагрузки, способствующие усиленной работе сердца во время тренировок, также увеличивает производство нейротропного фактора мозга (BDNF) [1]. BDNF – это вещества, которое участвует в нейрогенезе, то есть синтезе образования новых нервных клеток, то есть являются факторами роста, влияющими на мышцы и нейроны. При динамичной жизни мозг производит все новые и новые клетки. В обратном случае, когда производство нейронов отстает от их потери – наступает старение мозга.

За память отвечают клетки в височных долях, но не менее важными являются и в лобной коре. Данные клетки живут в течение четырех недель, а потом без должной стимуляции умирают. Можно выделить 2 вида:

1. При занятиях умственной либо социальной деятельностью клетки связываются друг с другом в нейронную сеть, чем способствуют лучшему усваиванию информации и откладыванию ее в долгосрочную память;

2. При занятии спортом происходит точно такая же процедура, только в контексте запоминания упражнений и их заточки под автоматизм.

Поэтому люди совмещающие, например, походы в зал и библиотеку, намного умнее, чем те, кто только занимается спортом или только читает.

Рассмотрим виды спорта благотворно влияющих на мозг [3]:

1. Любые аэробные занятия приводят к развитию и разветвление нейронных отростков. Плавание повышает циркуляцию крови во всем теле, укрепляет мышцы шеи и плечевого пояса, а также снижает напряжение глазных мышц. При погружении подвергаются воздействию сосуды, которые снабжают кровью головной мозг. Аэробные занятия хороший восстановитель после стресса.

2. Бег способствует улучшению мыслительной деятельности и концентрации внимания. Пробегка в 30 минут ускоряет реагирование головного мозга на стимулы внешнего мира.

3. Занятия на велотренажерах или велотренировки также увеличивают уровень глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот в мозге. Они отвечают за способность к запоминанию информации. Данные тренировки улучшают интеллект, зрительное и слуховое восприятие.

4. Силовые тренировки. Стимулируется работа префронтальной коры головного мозга, отвечающей за комплексное мышление. Конкретно оно позволяет выполнять многозадачные работы.

5. Командные виды спорта. Чаще всего это игры с мячом (футбол, теннис), соревнования в беге (лыжах, коньках) и другие. Они помогают развить аналитическое мышление и быстроту реакции.

Для тех, у кого плохое зрение, будет важно интенсивно заниматься активным спортом, где присутствуют резкие движения. Это могут быть разные виды единоборств, прыжки, бокс и прочее.

Важно понимать, что движение необходимый фактор для сохранения работы нашего мозга. Сохранить память, возможность обучения, предотвратить деменцию и болезнь Альцгеймера. Для оптимизации здоровья и долголетия, необходимо оставаться в движении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андросенко, В. В. Влияние физической активности на когнитивные функции мозга / В. В. Андросенко, Е. С. Солодилова – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 7 (297). – С. 270-271.

2. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16

3. Простяков А.А., Спиринов А.М., Козенко Е.Ю. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. – 2020. – № 1 (47). – С. 19-21.

4. Туманина Н.В., Хайруллин Р.Р. О влиянии физической нагрузки на мозг человека [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-vliyanii-fizicheskoy-nagruzki-na-mozg-cheloveka/viewer> (дата обращения 20.02.2022)

5. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития:

материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», – 2021. – 289 с.

6. Хаметова Р.И., Тулинова Н.А. Диагностика умственного развития у студентов технического вуза / Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 12 (26). – С. 53 57.

УДК 796.035

Гайдук А.С.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТ ДОМА: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Еще год назад невозможно было представить, что надвигающаяся пандемия изменит привычный образ жизни человека. Каждый день насчитывается более сотни случаев заражения вирусом. По данным открытой научно-исследовательской базы PubMed, наиболее распространенные осложнения после коронавируса со стороны дыхательной системы, которые снижают качество жизни и сокращают функциональный объем главного дыхательного органа — это пневмофиброз и другие заболевания легких [2]. Коронавирус также способен ослаблять иммунитет человека: согласно статистике, это происходит примерно у 83,2% пациентов. У некоторых людей он может восстанавливаться более 11 недель.

Для того чтобы сократить число заболевших, вводится домашний карантин или самоизоляция. Однако нахождение в таком режиме способно спровоцировать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Поэтому чтобы сохранить тонус и здоровье, рекомендовано заниматься спортом или другой активностью. Физические упражнения и техники расслабления способны сохранить спокойствие и поддержать здоровье в течение этого времени.

Выявлено, что у человека, занимающимся спортом или простой каждодневной физической активностью, иммунитет выше, чем у человека, пренебрегающим этим. Это объясняется тем, что организм более эффективно борется с вирусами или различными возбудителями болезней, следовательно, повышается выносливость в целом. Доказано,

что при регулярной физической активности, сердце и легкие приспособляются к повышенной нагрузке, что положительно сказывается на здоровье людей.

Однако не стоит забывать о таких аспектах как сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, а также полноценный хороший сон. Все это в совокупности с физической нагрузкой позволяют человеку чувствовать себя бодрым и позитивно настроенным. Исследования доказали, что регулярные занятия спортом полезны не только для хорошего физического самочувствия, но и для поддержания психического здоровья. Нейротрансмиттеры, такие как эндорфины, играют важную роль в регулировании настроения, и их выработка тесно связана с физической нагрузкой [3].

Для новичков в спорте нет необходимости выполнять сложные упражнения с утяжелителями. Достаточно небольшой кардио тренировки или зарядки, разминки в течение дня. Например, утренняя активность даст прилив бодрости и энергии. Можно включить следующие упражнения:

1. Одним из эффективных средств укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Они не требуют никаких финансовых затрат, но для их выполнения необходимы: высокая мотивация, мобилизация волевых усилий [1]. Методика одного из таких упражнений следующая: руки на коленях. Запрокинуть голову назад, взгляд вверх - медленный вдох ртом. Наклонить голову вперед, касаясь подбородком шейной ямки, взгляд вниз - медленный выдох носом;

2. Самое простое и эффективное упражнения для шеи – это наклоны головы вправо и влево, а также повороты головы в стороны. Затем следует выполнить наклоны головы вперед и назад. Эти упражнения помогут размять шейные позвонки и укрепить мышцы шеи;

3. Для ног полезны приседания, но выполнять их нужно правильно. Приседать нужно, не напрягая колени, иначе можно повредить суставы.

4. Простые гимнастические упражнения, для выполнения которых достаточно постелить на пол (или на землю, если позволяет погода) коврик. Кувырки, прогибы, прыжки и другие приемы из гимнастического арсенала;

5. Еще один способ повышения физической нагрузки - это ходьба и пребывание в стоячем положении. Ходьба – это упражнение с невысокой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Она помогает поддерживать здоровье суставов, улучшает их подвижность и гибкость на протяжении всей жизни. Кроме того, благодаря ходьбе в

значительной степени улучшаются плотность костей, равновесие и координация [4].

Стоит помнить, что занятия спортом дома – это, прежде всего, организация свободного пространства. В тесном помещении есть вероятность получения травм. Избежать травмирования также поможет специальная спортивная обувь и одежда. Штаны и футболка не должны быть слишком свободными или наоборот — чрезмерно узкими. Предназначение спортивных вещей — давать свободу движениям, а не мешать тренироваться. Кроссовки следует подбирать по размеру и хорошего качества.

Для людей, которые занимались ранее в фитнес зале, пользуясь услугами персонального тренера, также есть альтернатива для занятий дома. Это всевозможные онлайн курсы или тренировки, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет. Безусловно, это не заменит общения между тренером и спортсменом, но даст дополнительную информацию о правильном выполнении упражнений, что важно для эффективной тренировки.

Подводя итог вышесказанного, следует отметить, что карантин – не повод прерывать тренировочный процесс. Физическая активность абсолютно необходима для поддержания здоровья. По данным ВОЗ, она снижает вероятность некоторых видов рака, инсульта, диабета. Достаточная подвижность — залог сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья. Следовательно, даже выполняя простые упражнения, перечисленные выше, можно повысить свой иммунитет для борьбы с вирусами и болезнями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физкультурно спортивная деятельность – один из аспектов здоровье сберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26–27 апреля 2012 г., БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2012. С. 161–165;

2. История пандемий: как мы пришли к COVID-19 [Электронный ресурс] URL: <https://medach.pro/post/2726> (дата посещения 14.03.22);

3. Эндорфины и тренировки [Электронный ресурс] URL: <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/endorfiny> (дата посещения 14.03.22);

4. Ходьба как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов [Электронный ресурс] URL:

УДК 796:378

Гарбузов О.О., Филатов К.А.

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ

Если рассматривать физическую культуру как учебную дисциплину в рамках высшего образования, то она играет большую роль для формирования ряда положительных качеств, а также дает установку на здоровый образ жизни студентам. Физическая культура формирует личность, способную использовать разнообразные средства данной дисциплины для улучшения своего здоровья. В связи с этим программа физической культуры предполагает изучение общекультурных и общепрофессиональных универсальных способов деятельности, что в процессе дает ученикам знание основ функциональности организма, а также возвращает способность к коллективной работе [4].

На сегодняшний день многие высшие учебные заведения обладают достаточно хорошими преподавателями и в целом спортивной базой, которую они могут предоставить для обучающихся. Так, даже непрофильные учреждения могут похвастаться организацией таких занятий как: легкая атлетика, плавание, игровые виды спорта (футбол, гандбол, волейбол и т.п.). В тоже время наблюдается, что зачастую занятия физкультурой в рамках учебной программы в вузе не слишком удовлетворяют обучающихся и не приносят удовольствия от процесса, направленного на укрепления их здоровья [3].

На этапе написания статьи была поставлена цель выявить причину негативного отношения студентов к занятиям физической культуры и рассмотреть пути решения данной проблемы.

А также, был проведен опрос среди обучающихся студентов 1-3-го курса Института Технологического Оборудования и Машиностроения. Результаты представлены в таблицах.

В результате опроса, представленного в (таблицах 1, 2), было выявлено, как у представителей женского пола, так и мужского, что на

первом курсе обучения более чем удовлетворены занятиями по дисциплине физическая культура их процент составляет 46.2% и 65.6% соответственно, чего нельзя сказать о студентах более старших курсов, где процент студентов, удовлетворенных занятиями снизился до 27.4% и 37.4% соответственно. Также можно заметить, что юноши меньше высказывали свое негативное отношение к дисциплине, чем девушки.

Таблица 1 – Отношение девушек к занятиям по физкультуре (%)

Удовлетворенность занятиями по физической культуре	Курс обучения		
	Студенты 1-го курса	Студенты 2-гокурса	Студенты 3-гокурса
Полностью удовлетворены	46.2%	37.6%	27.4%
Не удовлетворены	44.4%	50.2%	59.1%
Воздержались от ответа	9.4%	12.2%	13.5%

Таблица 2 – Отношение юношей к занятиям по физкультуре (%)

Удовлетворенность занятиями по физической культуре	Курс обучения		
	Студенты 1-го курса	Студенты 2-го курса	Студенты 3-гокурса
Полностью удовлетворены	65.6%	46.4%	34.7%
Не удовлетворены	23.1%	32.3%	54.4%
Воздержались от ответа	11.3%	21.3%	10.9%

В результате опроса выявлено, как у представителей женского пола, так и мужского, что на первом курсе обучения более чем удовлетворены занятиями по дисциплине физическая культура их процент составляет 46.2% и 65.6% соответственно, чего нельзя сказать о студентах более старших курсов, где процент студентов, удовлетворенных занятиями снизился до 27.4% и 37.4% соответственно. Также можно заметить, что юноши меньше высказывали свое негативное отношение к дисциплине, чем девушки.

Из тех опрошенных, кто отрицательно относится к занятиям физической культурой, на вопрос

«Почему вы не хотите заниматься спортом?» подавляющее большинство в качестве причины назвали отсутствие времени из-за нагрузки, появившейся ввиду профильных дисциплин.

Опрос показал, что сильным демотиватором является отсутствие времени и видимых результатов применения методов физической культуры. Одним из самых важных вопросов является место

дисциплины в структуре учебного расписания занятий. 35% опрошенных студентов указали, что после усиленных физических нагрузок не могут сосредоточиться и сконцентрировать внимание на следующих занятиях по причине неудобного расписания физической культуры. Однако в условиях высшего образования не всегда удастся организовать расписание так, чтобы занятия по физической культуре приходились на конец учебного дня.

Для усиления мотивации 33% пожелали иметь возможность выбора спортивных занятий в рамках образовательного процесса, но такая постановка вопроса предполагает работу с каждым студентом для выявления их предпочтений, но внедрение такой возможности не рационально, так как требует серьезного преобразования учебного процесса.

Было выявлено негативное отношение студентов (28%) к количеству нормативов, сдаваемых на непрофильном направлении.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что для повышения мотивации к дисциплине физическая культура, по мнению студентов, являются следующие аспекты:

1. более удобного расписания занятий
2. предоставление возможности выбора среди игровых видов спорта в процессе занятия
3. уменьшить количество нормативов

Таким образом, при выявлении отсутствия мотивации у студентов к занятиям физической культуры в рамках образовательного процесса является применение существующих организационных форм и средств физической культуры, направленных на формирование понимания потребности в занятиях спортом. Эффективность повышения мотивации возможна лишь при наличии двусторонней связи между студентами и преподавателями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 252 с
2. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КноРус, 2013. 240 с.
3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С. И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.
4. Формирование здоровья студентов: монография / под ред. С. И. Крамского. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 479 с.

УДК 7.092

Гиренко М.Ю., Кудрявых А.Д.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Мы живем в веке высоких технологий, где люди стремятся к тому, чтобы в ближайшем будущем основную работу выполняли машины, а человек лишь следил за процессом. Люди считают, что с появлением цифровой техники они наконец могут жить полноценной жизнью. Но для такой жизни не нужны дорогие гаджеты, машины и дома у моря. Нужно здоровье! Здоровье человека- жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, но более чем на половину-физическая активность человека.

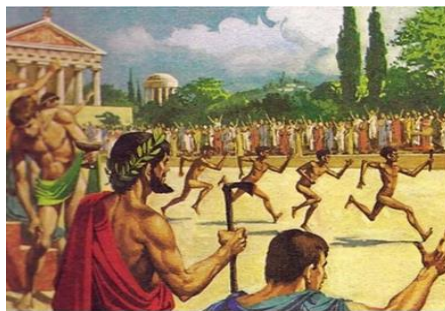


Рис.1 Олимпийские игры в Древней Греции

С древних времен первобытный человек стремился к тому, чтобы стать сильнее, быстрее и выносливее. В те времена все эти качества были просто необходимы для выживания в дикой природе. Именно с тех времен люди стали развивать свои физические способности и навыки. Например, кроманьонцы регулярно тренировали и совершенствовали свои навыки стрельбы из лука, что помогало им лучше охотиться на животных. Также они тренировались в поднимании

тяжелых камней и в беге на длинные дистанции с неким грузом. Все это помогало им выживать и развиваться, тем самым они начали эволюционировать. В культурах майя и персидских, спортивные практики были связаны с богами и навыками участников. Например, так называемый мяч майя был одним из первых видов спорта. В древнейшем Китае практиковали гимнастические упражнения, и они были очень популярны. Цивилизацией древнего Египта были сделаны большие шаги в развитии спорта, там проходили соревнования по плаванию, рыбалке, прыжкам в высоту, метание копья и борьба. В древней Персии были разработаны различные виды спорта, которые были непосредственно связаны с сражениями; так обстоит дело с поло и поединками. В Спарте спортивная деятельность развивалась, как образ жизни, целью которого была создать верного слугу и война.

Пиком расцвета спорта стало рождение Олимпийских игр в Древней Греции, а если конкретнее в священную долину Олимпию. Там находилось древнейшее святилище и проводились ритуальные состязания, посвященные Олимпийским богам. Изначально игры были официально открыты для всех любителей, но позже соревнования стали доступны лишь для профессиональных спортсменов. Отбор участников для древних Олимпийских игр имел достаточно жесткие требования. На арену для соревнований могли выйти лишь свободные, хорошо сложенные по фигуре мужчины, имеющие полные права. Изначально в программе игр был лишь один вид состязания – бег [4]. По мере развития физических характеристик человека, состязаний становилось больше. Так со временем добавилась борьба, толкание ядра, метание диска и стрельба из лука. Богатые граждане устраивали гонки на колесницах. Согласно легендам, соревнования, посвященные Зевсу, проводились на регулярной основе, однако кто является организатором Игр точно не известно. В одном из сказаний написано, что состязания организовал герой мифов Геракл, еще в тринадцатом веке до нашей эры. Олимпийские игры существуют и по сей день, в них принимают участие огромное количество разнообразных видов спорта. Каждый спортсмен мечтает отстоять честь своей страны на олимпиаде, достойно выступив и показать первоклассный результат.

«Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма», - написано в словаре Ожегова. Современный спорт можно условно разделить на массовый и спорт высших достижений, который в свою очередь делится на профессиональный и любительский [1].

Массовый спорт проще говоря можно назвать физкультурой или спортивно-оздоровительными нагрузками. Обычно его разделяют на

детско-юношеский или школьный, студенческий, профессионально-прикладной, кондиционный, рекреативный и инвалидный. Как правило он характеризуется невысокими спортивными результатами и значительной массовостью. Таким видом спорта мы начинаем заниматься еще с детства – в школе на уроках физкультуры. Именно с этого раннего возраста следует начинать занятия. Дети растут и развиваются, именно поэтому умение управлять своим телом, развитие мелкой и крупной моторики очень важны, так как они определяют умственные способности ребенка [2]. Систематические тренировки доводят до совершенства деятельность всех органов и систем организма. Массовый спорт позволяет миллионам людей совершенствовать свои физические возможности, укреплять здоровье и продлевать молодость.

Спорт высших достижений или большой спорт- это специально организованная деятельность человека, направленная на развитие своих физических и психических качеств, в процессе тренировок и соревнований. Как правило главной целью большого спорта является достижение максимально возможных спортивных результатов на различных спортивных соревнованиях. Профессиональные спортсмены тренируются систематически, в процессе подготовки они разрабатывают поэтапный план многолетней подготовки. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

Физическая культура прямо воздействует на умение человека приспосабливаться к сильным или внезапным функциональным колебаниям. Человек имеет приблизительно 700 мускулов, каждый из которых нуждается в постоянной работе, т.е. тренировке. Двигательная активность создает огромный поток нервных импульсов, которые доходят до мозга, поддерживая тонус нервных центров, заряжая энергией и снимая эмоциональную нагрузку. Физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека примерно на два часа. Кроме того, регулярные занятия спортом значительно замедляют дегенеративные изменения в организме, развивающиеся с возрастом.

Однако, все люди воспринимают занятия спортом по-разному. Одни регулярно тренируются, поддерживая свое тело в хорошей физической форме и не представляют свою жизнь без физических нагрузок. Другие предпочитают скорее смотреть какие-либо спортивные соревнования и матчи по телевизору, чем самим заниматься

спором. Ну а есть и такие, которые просто не понимают значения тренировок, и видят в этом лишь пустую трату времени.

Причиной того, что люди отрицают идеи спорта, является распространенное мнение о том, что для того чтобы упражнения приносили пользу, надо буквально изнемогать себя нагрузками. Но специалисты наоборот утверждают, что обычные упражнения не должны быть максимально интенсивными и занимать много времени. Достаточно будет распределить нагрузку равномерно в течение дня. Примерный план физической активности за день может выглядеть следующим образом:

1. Сделать утреннюю зарядку
2. Пройти быстрым шагом до автобусной остановки
3. Подняться на верхние этажи здания по лестнице, а не на лифте
4. Погулять с собакой
5. Можно сделать домашнюю тренировку или поработать на тренажерах

На самом деле, получая даже пол часа умеренной физической активности вы уже укрепляете свое здоровье [3]. Главное – это регулярность, т.е. выполнение упражнений желательно каждый день. Однако, не стоит забывать, что нагрузка у каждого человека должна быть индивидуальной. Суточные нагрузки и регулярность их выполнения зависят от возраста, заболеваний и уровня подготовленности человека. У новичков перерыв между занятиями физической культурой должен быть больше, чем у тренированных людей. Во избежание нанесения вреда своему здоровью, следует помнить о том, что увеличение физических нагрузок должно быть постепенным [5].

В процессе занятий спортом между людьми возникают многочисленные связи, которые заключаются в передаче знаний, опыта и навыков. Спорт занимает свое место в социально-педагогической системе, являясь одним из наиболее эффективных факторов воспитания личности. На сегодняшний день физическая культура и спорт постепенно развивается во всем мире. Большинство людей приобщаются к спортивным событиям и стараются участвовать в них. Общество формируется активный интерес к здоровому образу жизни, возникают новые социальные феномены, которая выражается, как заинтересованность граждан сохранить свое здоровье

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайнуллин, А. Р. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений / А. Р. Зайнуллин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 4-2. – С. 89-91.

2. Шахриев, А. Р. Роль физической культуры и спорта в становлении личности специалиста в институте физической культуры и спорта / А. Р. Шахриев, М. О. Османов, О. Р. Османов // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов, Тольятти, 19–23 ноября 2015 года / под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2015. – С. 300-301.

3. Рыжова, Э. А. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / Э. А. Рыжова, Р. Р. Бикбов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 65-67.

4. Акимова, Н. Е. История первых олимпиад / Н. Е. Акимова // Вестник спортивной истории. – 2020. – № 1(20). – С. 10-12.

5. Кочнев, А. В. Влияние стандартной физической нагрузки на основные параметры функционального состояния организма спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта / А. В. Кочнев, В. К. Белов, К. М. Трапезников // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 июня 2020 года. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2020. – С. 48-50.

Голубева Н.Д.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Как влияет распорядок дня на здоровье и общее самочувствие человека? В современном ритме жизни человек забывает или же просто игнорирует такое важное понятие, как «распорядок дня». А ведь зря, многим людям кажется, что здоровье будет вечным и всегда будет с тобой, что они никогда не будут болеть. Мне кажется, что большинство людей пользуется своим здоровьем, и они думают, что оно появляется из ниоткуда. Общество не понимает, что за свое здоровье они отвечают сами, что его нужно поддерживать и производить. Плюс к такому отношению добавляется негативное воздействие окружающей среды, так как с ростом предприятий возрастают выбросы в атмосферу. Сюда же можно отнести само психическое состояние человека. Думаю, что многие слышали такое выражение, что все болезни идут от нервов. Я с этим полностью согласна. Например, такие болезни как:

— гипертония (заболевание, при котором отмечается устойчивое повышенное давление), бронхиальная астма (заболевание, при котором характерна закупорка малых дыхательных путей);

— полиартрит (заболевание, при котором происходит одновременное или последовательное воспаление нескольких суставов);

— нейродермит (в психосоматике рассматривается как реакция кожи на те или иные внутренние состояния человека);

— мигрень (под этим термином следует понимать заболевание нервной системы, проявляющееся сильной пульсирующей, парализующей болью, сконцентрированной в одной области головы)

относят к психосоматическим заболеваниям [4]. А список болезней, возникновение которых связано с психикой человека все растет. Однако общеизвестно, что главной и самой серьезной причиной является нерациональный образ жизни, неоптимальное использование достижений в науке о человеке, о его резервах, физических возможностях.

Покажу на примере процентных соотношений, от чего зависит здоровье человека:

1. Состояние медицины – на 10%;

2. Влияние экологических факторов – на 20-25%;
3. Генетических факторов – на 20%;
4. Условий и образа жизни – на 50%.

Здоровый образ жизни, который поддерживает человек, усиливает адаптацию возможностей организма, способствует восстановлению, стабилизации и развитию его резервов, и выполнению нагрузок.

Одним из факторов, влияющих на среднюю продолжительность жизни человека, считается уровень культуры, а физическая культура является частью общей культуры.

Современная жизнь диктует человеку вести здоровый образ жизни. А что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»? Это в первую очередь много активности, правильное питание, соблюдение режима и т.д. Но что делать, если уже в самом человеке заложена собственная программа жизни – это его, так называемые, биологические часы? Сам распорядок дня связан с этим явлением. Все живое на земле зависит от биоритмов.

Давайте для начала разберемся с этим понятием. Биологические ритмы (биоритмы) (от греческого βίος — bios, «жизнь» и ῥυθμός — rhythmos, «любое повторяющееся движение, ритм») — периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Они свойственны живой материи на всех уровнях её организации — от молекулярных и субклеточных до биосферы. Являются фундаментальным процессом в живой природе. А простыми словами – это ритмы, поддерживающие функционирование нашего организма.

Так как же жить по биоритму и построить для себя идеальный распорядок дня? Давайте разбираться.

С 05:00 до 09:00 – лучшее время для пробуждения, повышение психической активности, сердце работает с полной нагрузкой;

С 10:00 до 13:00 – повышение активности, мобилизация всех сил;

14:00 – энергетический спад, организм нуждается в отдыхе;

С 15:00 до 17:00 – время подъема активности, максимальная частота сердечных сокращений;

С 18:00 до 20:00 – психическая стабильность на нуле, скорость реакции организма минимальная;

21:00 – время нормализации психического состояния, продуктивного запоминания текстов, обострение памяти;

С 22:00 до 24:00 – организм готовится к отдыху, работа по восстановлению клеток;

С 01:00 до 05:00 – фаза замедления биоритмов [1].

Между ритмом жизни и здоровьем существует прямая

взаимосвязь. Исследования показывают, что промежуток времени с 8:00 до 12:00 является промежутком наибольшей работоспособности у человека, а отрезок времени с 14:00 до 16:00 является периодом наименьшей работоспособности. Вдобавок к этому суточные биологические ритмы показывают на отдельные стороны работоспособности. Например, как оказалось, в первой половине дня, примерно до 13:00, лучше удается физическая активность, направленная на повышение выносливости, также хорошо обстоят дела с запоминанием бессмысленной информации, а во второй половине дня и до 21:00 стоит заняться растяжкой. При этом 13:00 и 21:00 – это критические точки, в которых занятие физическими упражнениями является достаточно вредной для системы кровообращения.

В свою очередь, динамика недельной работоспособности определяется психологическими механизмами. В течение самой недели дни делятся следующим образом: понедельник – вторник – «вхождение» в рабочий режим; в среду и четверг наблюдается максимальная и устойчивая работоспособность; с пятницы по субботу – снижение результатов и работоспособности.

А что же тогда режим дня? Простыми словами режим дня – это правильное распределение времени на работу и отдых, или же, можно сказать, что это рациональное распределение любой деятельности в течение всего дня.

Для людей всех возрастов соблюдение режима дня играет очень важную роль. Необходимо приучить себя соблюдать этот режим и вот почему. Соблюдение режима дня способствует:

- нормальному развитию;
- повышению иммунитета;
- здоровому сну;
- правильному пищеварению;
- высокой работоспособности;
- восстановлению нервной системы и т.д.

Все это, конечно, хорошо, но как соблюдать этот режим и что должно в него входить? Режим дня должен в себя включать:

- Достаточный и полноценный сон в строго ограниченных рамках, которые будут установлены по времени отхода ко сну и подъема;
- Рациональное питание в строго отведенные часы;
- Поделить на интервалы свой день, каждому из которых присвоить свой род занятий, то есть определенное время на отдых, занятие спортом и т.д. [5].

Разобрались, из чего должен состоять режим дня и как его построить, и узнали преимущества его соблюдения, но что будет, если

игнорировать свои биологические часы, и к чему это может привести? Несоблюдение режима дня может приводить к: неврозам, быстрому переутомлению. чрезмерным нагрузкам и т.д.

Отсутствие четкого распорядка дня приводит к самым неблагоприятным исходам. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени вообще наблюдается признаки расстройства здоровья. Соблюдая режим, мы вырабатываем условные рефлексы (да-да, эксперименты Ивана Петровича Павлова над собаками). Например, если мы в одно и то же время садимся есть, происходит обильно выделение пищеварительного сока, а, следовательно, усвоение питательных веществ максимальное.

Если же человек ежедневно в одно и то же время ложится спать и так же просыпается, то этими действиями он формирует динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга. Также сон напрямую связан с высокой работоспособностью, ведь каждому хочется все успевать и быть продуктивным в течение дня. Например, учеными доказано, что потребность во сне подростков 15-16 лет составляет приблизительно 8-9 часов. Именно столько нужно организму для того, чтобы преодолеть усталость, накопившуюся за весь насыщенный день, и восстановить силы. Взрослому же достаточно будет 7-8 часов сна. Если время сна будет недостаточным, то из этого будет вытекать такое явление как недосып. Он, в свою очередь, повлечет за собой, как было сказано выше, шлейф проблем – начиная от самых банальных и хорошо известных, по типу ухудшения здоровья или нестабильности эмоционально-психологического состояния человека, до не столь очевидных, например, ожирения. Как свидетельствуют статистические данные, все, кто спит менее 4 часов в течение ночи, рискуют получить ожирение на 74% больше, чем люди, которые спят свою норму в 7-9 часов. Если сон составляет приблизительно 5 часов, то опасность прибавить в весе составляет 50%, а сон длиной в 6 часов, подвергает опасности ожирения уже на 23% больше, чем у тех, кто выполняет норму.

Режим питания также является неотъемлемой частью распорядка дня и включает в себя достаточно много аспектов. Среди них и кратность питания, и время приема пищи, интервалы между приемами, а также сам рацион и даже образ действия человека во время приема пищи.

Например, кратность приема пищи очень серьезно воздействует на обмен веществ, но не имеет универсальной формы, так как все люди разные, и по-разному составляют свой распорядок дня. Но при выборе количества приемов пищи надо ориентироваться на такие факторы как:

трудовая нагрузка и деятельность, возраст, распорядок рабочего процесса, состояние организма человека [3].

Наиболее выигрышным вариантом является четырехразовое питание. Основными преимуществами данного режима можно назвать равномерную нагрузку на организм, а именно, на пищеварительную систему и поддержание постоянства внутренней среды за счет своевременного поступления питательных веществ в организм.

Мы узнали, в какие часы лучше заниматься спортом. Но нужен ли он каждый день? Ежедневная физическая нагрузка по 20-40 минут приносит огромную пользу: улучшает кровообращение, приводит сосуды в тонус, нормализует работу сердца и артериальное давление, улучшает работу суставов, укрепляет мышцы, способствует балансу нервной системы.

В качестве ежедневных занятий спортом рекомендуется: бег трусцой, езда на велосипеде, пешие прогулки, волейбол, занятие йогой и т.д. Силовые тренировки, длящиеся более одного часа, рекомендованы 2-3 раза в неделю. После значительных физических нагрузок на восстановление требуется минимум 48 часов. В противном случае вам будет грозить мышечный спазм, усиленный катаболизм (разрушение) белка, быстрое изнашивание суставов. А также интенсивные занятия спортом могут вызвать побочные эффекты, такие как: хроническая усталость, апатия, снижение иммунитета [2].

Помните, начать сложно, но потом организм скажет вам спасибо. Для начала составьте план режима дня на неделю. Скорее всего, вы не сможете следовать ему все семь дней, но начало уже будет положено. С каждой последующей недели вам будет легче придерживаться новому ритму жизни. Вы начнете высыпаться, ваше физическое и психическое состояние улучшится, наладится процесс пищеварения. А потом уже ваш план мероприятий не даст вам свернуть с правильного пути.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Камскова Ю.Г., В.И. Павлова, Д.А. Дятлов, Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков. Учебно-методические рекомендации для магистрантов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ и магистрантов кафедры теории физической культуры и биомеханики УралГУФК. Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2019. – 84 с.
2. Корягина.Ю.В. Биологические ритмы в спорте: методы исследования и анализа. Методические рекомендации /Ю.В. Корягина, Г.Н. Тер-Акопов, С.В. Нопин, Л.Г. Роголева. — Эссендуки: ФГБУ СКФНКЦ ФМБА России, 2017. — 32 с.

3. Малоземов О.Ю. М 16 Биоритмология: учебное пособие. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2016. – 144 с.

4. Мельник Е.В. Психосоматические заболевания: факторы риска, выявление, профилактика: учебное пособие. Изд-во: Активист, 2016. – 123 с.

5. Тимченко А.Н. Основы биоритмологии: учебно-методическое пособие / А. Н. Тимченко. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 148 с.

6. Шепляков А.С., Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов: сборник статей. Изд-во: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2016.

УДК 615.825

Гончарук А.Д.

Научный руководитель: Хаметова Р.И., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

Пиелонефрит-это неспецифический инфекционно-воспалительный процесс, поражающий одновременно или последовательно каналцы, лоханку, интерстициальную ткань и паренхиму почки. Он является одним из самых серьезных инфекционно-воспалительных процессов мочевых путей [1].

Хронический пиелонефрит, согласно последним данным, оценивается как самое частое заболевание почек во всех возрастных группах. Число заболевших за последние годы составляет от 8 до 20 процентов на 1000 человек. Сохраняется преобладание женщин над мужчинами (7:1) [2].

Патоморфологические данные о частоте выявления пиелонефрита во время вскрытий, по данным зарубежных и отечественных авторов, свидетельствуют о выявлении пиелонефрита у каждого 10-12 умершего, при этом в большинстве случаев заболевание не было распознано при жизни пациента. У лиц пожилого и старческого возраста при вскрытии пиелонефрит выявляют еще чаще – практически у каждого 5-го умершего. В 2,5% всех вскрытий он является основной причиной смерти [3].

Огромную роль в комплексном лечении пиелонефрита играет лечебная физическая культура (далее – ЛФК). Занятия ЛФК начинают вводить после стихания острых явлений по мере улучшения общего состояния больного, прекращения резких болей и нормализации температуры.

ЛФК при пиелонефрите является средством патогенетической терапии, позволяющей уменьшить воспалительные изменения в почечной ткани, улучшить и нормализовать состояние почечной функции. ЛФК назначается только в период выздоровления или ремиссии заболевания. В период обострения пиелонефрита, при наличии выраженных изменений со стороны почек (гематурия, альбуминурия, отеки) занятия ЛФК противопоказаны.

ЛФК при пиелонефрите помогает решить следующие задачи

1. Обеспечить полноценное кровообращение в почках.
2. Улучшить отток мочи и уменьшить застойные явления в мочевыделительной системе.
3. Повысить неспецифическую сопротивляемость организма.
4. Улучшить регуляцию обменных процессов.
5. Нормализовать артериальное давление.
6. Сохранить и восстановить нормальную физическую работоспособность.

ЛФК благотворно воздействует на гладкую мускулатуру мочевых путей, улучшает диурез, снимает остаточные явления воспалительного процесса и нормализует функциональную деятельность почек.

Комплексы оздоровительной гимнастики необходимо выполнять два раза в день, утром и вечером, не ранее чем через час после еды и за час полтора до сна.

Общая продолжительность занятий составляет 20-25 минут. Заниматься лечебной гимнастикой следует регулярно, с постепенным усилением физической нагрузки.

Во время занятий ЛФК необходимо избегать возможного охлаждения, поэтому заниматься целесообразно в легком спортивном костюме. С целью предупреждения обострений заболевания физическая культура должна быть умеренной.

Нельзя допускать перенапряжения мышц, упражнения должны выполняться плавно и без рывков. В начале занятий ЛФК каждое упражнение повторяется не более 4-5 раз. По мере улучшения состояния больного в комплекс ЛФК можно включать подвижные игры.

Занятия ЛФК проводятся под регулярным контролем почечной функции. При ухудшении анализа мочи и появлении симптомов обострения пиелонефрита физические упражнения временно

прекращаются. При занятиях ЛФК в домашних условиях обязательно нужно вести дневник самоконтроля, это позволит правильно дозировать физическую нагрузку и избежать перенапряжения.

Если уровень артериального давления и частота сердечных сокращений выше вашей возрастной нормы и ощущается недомогание, вялость, головная боль, то занятия ЛФК необходимо прекратить. Болевые ощущения во время занятий ЛФК чаще всего означают повышенную физическую нагрузку или могут быть признаком обострения заболевания. Если они связаны с выполнением тех или иных упражнений, необходимо уменьшить нагрузку или исключить эти упражнения из комплекса гимнастики.

Для достижения положительных результатов заниматься ЛФК нужно в течение 5-6 месяцев, причем систематически и без длительных перерывов. При резком ухудшении состояния, подъеме температуры, обострении заболевания, плохом самочувствии, занятия лечебной гимнастикой необходимо временно прекратить. После улучшения состояния занятия возобновляются. [4].

Физическим факторам в комплексе лечебных мероприятий принадлежит ведущая роль, поскольку литический момент в любом способе литотрипсии носит травматический характер. Физические факторы оказывают благоприятное влияние, как на патогенез травмы, так и морфосубстраты воспаления, развивающегося впоследствии, либо являющегося фоном для формирования пиелонефрита. Физиотерапевтическое лечение применяется в комплексной терапии пиелонефрита.

Физиотерапевтические методики оказывают следующее воздействие:

1. усиливают кровенаполнение почки, повышают почечный плазмоток, что улучшает доставку к почкам антибактериальных средств;

2. снимают спазм гладкой мускулатуры почечных лоханок и мочеточников, что способствует отхождению слизи, мочевых кристаллов, бактерий

Применяются следующие физиопроцедуры:

1. Электрофорез фурадонина на область почек.
2. Электрофорез эритромицина на область почек.
3. Электрофорез кальция хлорида на область почек.
4. Сантиметровые волны («Луч-58») на область почки.
5. Амплипульстерапия.
6. УВЧ-терапия.
7. Хлоридно-натриевые ванны.

8. Тепловые процедуры на область больной почки: диатермия, лечебная грязь, диатермогрязь, озокеритовые и парафиновые аппликации.

9. Минеральные воды.

Немедикаментозные методы лечения играют важную роль в реабилитации больных пиелонефритом. При использовании ЛФК улучшается кровоснабжение почек и органов брюшной полости. Происходит нормализация тонуса мышц брюшного пресса, спины, тазового дна; снижается тонус сосудов почек, что способствует улучшению их гемодинамики. Применение элементов аутотренинга в сочетании с релаксационно-дыхательными упражнениями способствует нормализации психоэмоционального состояния больного. Самомассаж и вакуумный массаж вызывают прилив крови и лимфы из нижележащих тканей, что оказывает положительное действие на кровеносные и лимфатические сосуды почек, ликвидируют застойные явления в тканях и увеличивают выход на поверхность кожи токсичных и недоокисленных продуктов. Физиотерапевтические методики усиливают кровенаполнение почек, повышают почечный плазматок, что улучшает доставку к почкам антибактериальных средств, снимают спазм гладкой мускулатуры почечных лоханок и мочеточников, что способствует отхождению слизи, мочевых кристаллов, бактерий. Использование фитотерапии позволяет без использования химических препаратов достичь противовоспалительного, мочегонного действия, а также кровоостанавливающего эффекта при развитии гематурии [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Диагностика и лечение острого пиелонефрита – Д.А. Бешлиев, Л.А. Ходырева, научная статья
2. Сиротко, В.Л. Все о внутренних болезнях: учеб. - метод. пособие для аспирантов / В.Л. Сиротко. - М.: АРКТИ, 2008. - 156с.
3. Тиктинский О.И., Калинина С.Н. Пьелонефрит. СПб: SP6MAP0, Пресса, 1994. 256 с. 5-85077-026-7.
4. Общий уход: / В.В. Мурашко, Е.Г. Шуганов, А.В. Панченко. М.: Медицина, 1984. 224 с.
5. Дембо, А. И. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / А. И. Дембо. М.: Речь, 2004. 352 с.

УДК 796.078

Горбачева А.В.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Россия, Белгород*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ ГТО

В наше время физическая культура и физическое развитие человека играет огромную роль, так как у большинства людей имеются заболевания опорно-двигательного аппарата, слабый мышечный корсет и многие другие проблемы со здоровьем, связанные с сидячим образом жизни.

Комплекс ГТО направлен на поддержание физического воспитания населения.

Впервые ГТО было введено в 1930 году, по инициативе комсомольских партий. Так как, правительство было обеспокоено физическим состоянием своего народа, данное испытание было предложено проводить на всесоюзном уровне. [2]



Рис.1 «Сдача ГТО в 1930 г.»

Первоначальное ГТО отличалось от действующих норм, в нем было всего двадцать одно испытание, а в практическую часть входили такие испытания:

- 1) Прыжки с места
- 2) Метание гранаты
- 3) Бег
- 4) Плавание
- 5) Подтягивание

б) Гребля

Но также, проводили испытания теоретических знаний, таких как:

- 1) Правила оказания первой медицинской помощи
- 2) Достижения советских спортсменов
- 3) Знания самоконтроля [4]

Раньше нормы ГТО были обязательны для всех рабочих крупных предприятий, для особо выдающихся граждан были разнообразные поощрения, а для молодого поколения были льготы при поступлении в образовательные учреждения. [3]

Позже в 1934 году была введена детская система ГТО, под название БГТО. В неё входило:

- 1) Бег
- 2) Подтягивания
- 3) Отжимания
- 4) Метание гранаты
- 5) Лазание по канату

При успешном преодолении норм ГТО выдавался знак отличия. [1]



Рис.2 «Значок ГТО в СССР»

В наше время система ГТО претерпела некоторые видоизменения, но по своей сути осталась такой же.

Наверное, главным изменением является знак успешного прохождения норм ГТО.



Рис. 3 «Золотой значок ГТО»

В заключении хочется сказать, что система ГТО отличный способ для поднятия физического воспитания населения. [5]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. История возникновения системы ГТО [Электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/24_20987_istoriya-voznikoveniya-kompleksa-gto.html
2. История ГТО [Электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/history>
3. История создания ГТО [Электронный ресурс] URL: <https://o-gto.ru/istoriya-gto/>
4. Крамской С. И., Егоров Д. Е., Амельченко И. А., Грачев А. С., Кривцов А. С. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017, 128 с.
5. Лопанов А.Н., Климова Е.В. Мониторинг и экспертиза безопасной жизнедеятельности, Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013, 332с.

УДК 796.325

Городничева А.С.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ИГРУ ВОЛЕЙБОЛ

Спорт является неотъемлемой частью жизни человека, а также одним из самых распространенных способов укрепить здоровье и провести свободное время. Занятия волейболом на регулярной основе оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние человека, повышают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают кровообращение. Кроме того, прививают такие качества как коммуникабельность и дисциплинированность.

Все больше людей по всему миру стремятся вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Волейбол отлично подходит для активного отдыха компанией, также он входит в программы различных

учебных заведений для поддержания двигательной активности учащихся.

Волейбол это один из самых распространённых игровых видов спорта в мире и входит в состав олимпийских видов спорта. Он получил народное признание и широкое распространение благодаря тому, что включают в себя богатое разнообразие движений и тренировку различных видов мышц. Так для того, чтобы играть в волейбол требуются такие навыки как умение быстро передвигаться по площадке, мгновенно менять скорость и направление движения, сила, ловкость, выносливость. В результате игры в волейбол улучшается настроение, что повышает способность организма бороться со стрессами.

Волейбол это, прежде всего атлетический вид спорта, которым занимаются спортсмены, физическое развитие организма которых, как правило, характеризуется высоким уровнем развития различных функциональных возможностей. Занятия волейболом развивают выносливость. Данный вид спорта развивает координационные способности. К условиям их развития можно отнести, по мнению исследователей, повышенное внимание к упражнениям для развития координационных способностей, максимальную точность двигательного действия, и поэтому оптимальное использование их в начале основной части тренировки, краткосрочность длительности серии и объема упражнений в условиях тренировочного процесса [4]. Также те же исследователи отмечают, что студенты более склонны овладевать двигательными навыками, поскольку в их головах гораздо меньше скоординированных ранее связей, поэтому в этом возрасте необходимо развивать общие координационные способности с помощью подвижных и спортивных игр, гимнастики, общеразвивающих и легкоатлетических упражнений, выполняемых в постоянно меняющихся условиях. Развитие координационных способностей, ловкости, внимательности и быстроты реакции, является необходимым для каждого человека.

Развиваются кроме того ещё и высокая концентрация на определенной задаче, переключаемость внимания, наблюдательность умение оперативно принимать решение в сложных ситуациях.

Было доказано, что физическая активность благоприятно влияет на повышение уровня общей активности студентов и их умственной работоспособности. По сравнению с учащимися, которые реже занимаются физическими нагрузками, работоспособность значительно выше.

Так как волейбол командный и доступный вид спорта, который включает в себя элемент соревнования, у студентов появляется больше

интереса к игре, следовательно, это мотивирует к занятиям спортом и поднятию общей физической активности [3].

Внедрение и применение спортивной игры волейбол в образовательной программе дисциплин по физической культуре и спорту помогает решать основные задачи физического воспитания на современном этапе развития общества. Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков, хорошо поставленное обучение техники выполнения элементов и игры в волейбол, создает предпосылки для приобщения учащейся молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом [2].

Существует множество разновидностей волейбола, ответвления от основного вида – пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол и др.

Пляжный волейбол — вид спорта, в котором играют две команды по паре игроков на песчаной площадке, разделенной сеткой. Мяч играется любой частью тела.

Мини-волейбол. Был придуман для детей до 14 лет. Включен в школьную программу во многих странах, в том числе и в России

Пионербол. Его основное техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч подбирается во время игры. Соответственно, подача, передача мяча партнеру и передача мяча противоположной стороне — это не удар, а бросок.

Пионербол является частью спортивной программы старшей школы и является подготовительным уровнем для овладения основами не только волейбола, но и баскетбола. Соревнования по пионерскому мячу проводятся в разных городах России.

Сидячий волейбол. Главное различие между традиционным волейболом и паралимпийской версией игры - меньший размер корта и более низкое положение сетки. Эту игру придумали голландцы. Паралимпийские первенства по волейболу проходят в двух категориях: сидячей и стоячей. Таким образом, в Паралимпийских Играх могут принимать участие спортсмены со всеми функциональными ограничениями. Высокий уровень командности, навыка, стратегии и интенсивности, несомненно, очевиден в этих категориях соревнований.

Для проведения досуга часто играют в волейбол в воде или аква волейбол. Площадкой служит небольшой бассейн или же водная местность. Главная особенность игры в водный волейбол в том, что, быстро передвигаться по площадке невозможно из-за сопротивления воды, зато можно высоко прыгать [5].

Сборные команды нашего университета играют в классический волейбол и регулярно участвуют в соревнованиях различного уровня.

Главным представителем БГТУ им. В.Г. Шухова на спортивной арене является женский волейбольный клуб «Белогорочка-БГТУ». Наши волейболистки на протяжении всего времени со дня основания приносят победы и призовые места университету в соревнования различного уровня. Функционирует и мужская волейбольная команда, которая в свою очередь является призером финалов чемпионатов Студенческой волейбольной лиги России, а также многократным победителем различных областных соревнований.

Подводя итог можно сказать, что волейбол является не только серьезным профессиональным видом спортом, но и средством приятного времяпровождения с пользой для здоровья для людей различных возрастов и категорий здоровья. Так как волейбол включают в себя богатое двигательное разнообразие, тренируется тело, дух и полезные навыки, такие как реакция, сила, ловкость, выносливость и координация.

Благодаря тому, что волейбол присутствует в учебной программе многих образовательных учреждений, решаются такие проблемы как поднятия интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Качества, которые развивает волейбол, улучшают физические способности, а также эмоциональное состояние студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волейбол: описание, история возникновения, правила, экипировка [Электронный ресурс]. Режим доступа: [sportwiki.org URL: http://ru.sportwiki.org/vidysporta/volleybol/](http://ru.sportwiki.org/vidysporta/volleybol/) (дата обращения: 17.03.22)

2. Груздева Н.А., Ковалева М.В. Специфика проведения занятий по волейболу для студентов нефизкультурных специальностей // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 95-98.

3. Дурыхин Е.В. Волейбол как средство подготовки спортсменов в среде студентов инженерного профиля / Е.В. Дурыхин // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Вып. XI. – Белгород, 2012. – С. 149 – 151.

4. Мохова К.С., Витман Д.Ю., Бобровский Д.А. Методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 2.

С. 280287. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-na-zanyatiyah-po-voleybolu> (дата обращения: 17.03.2022).

5. Разновидности волейбола [Электронный ресурс]. Режим доступа: [sportradar.ru](http://www.sportradar.ru/article/raznovidnostivoleybola.html) URL: <http://www.sportradar.ru/article/raznovidnostivoleybola.html> (дата обращения: 17.03.22).

УДК 796.062.4

Городова Е.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В настоящее время одной из главных составляющих здоровья студентов является их правильный образ жизни. А именно ежедневное поддержание физической формы и здоровья молодых людей, которые скоро будут освобождены из высших учебных заведений. Это будущее поколение специалистов, которые займутся строительством экономики страны, выстраиванием внешнеполитических отношений, разработкой новых технологий в нефтяной отрасли и так далее.

Ведь здоровая молодежь сегодня – это здоровое будущее России, благополучие всей внутривосточной ситуации в стране в целом. Успеваемость учащихся в школе зависит как от их физического, так и психического состояния. Кроме того, влияние на второй показатель является наиболее распространенным в текущих реалиях. Ведь темп жизни, частота событий, стрессовые ситуации во время сеанса, решение текущих проблем, все это негативно влияет на молодой организм, а значит и на его здоровье. В этом случае спорт является необходимым элементом, который поможет учащимся снять напряжение и улучшить психическое состояние.

Человек отвечает за свое тело, наше тело — наш храм. И нельзя впускать незваных гостей, которые могут оказать дурное влияние. Здесь речь идет о вредных привычках и неправильном образе жизни. Ведь если подойти к этому вопросу с умом, человек может создать активный баланс в жизни, продлить ее на долгие годы и совершенно не подзревать о проблемах со здоровьем.

Регулярные занятия физической культурой помогают молодым людям достичь физического здоровья и развить так называемую профессиональную и общественную деятельность. В дальнейшем, по мере того, как студенты вступают в новую фазу и занимают свои профессиональные позиции в жизни и выполняют свои социальные роли, их здоровье и физическая подготовленность будут проявляться. Хорошее самочувствие и высокий уровень физической активности сказываются на работоспособности организма, скорости реакции и нервной системе. Кроме того, занятия физической культурой являются многофункциональным способом самовыражения и личностного развития школьника [1].

Физическое воспитание является важным элементом деятельности учащихся, так как их будущая работа требует иногда постоянного внимания и умственной деятельности, но в то же время снижает уровень двигательной активности. Из-за этого значительно ухудшается физическое здоровье, появляются различные отклонения в центральной нервной системе человека, ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная устойчивость. [2] Поэтому очень важно научить школьников всем аспектам здорового образа жизни и привить им необходимость занятий физической культурой. Однако, к сожалению, стоит отметить, что современные студенты порой не соблюдают даже простых норм здорового образа жизни, придерживаясь малоподвижного образа жизни с минимальными физическими нагрузками, чередуя с вредными привычками. Ученые и медицинские работники часто говорят, что стресс является одной из основных причин большинства заболеваний и, следовательно, оказывает непосредственное влияние на здоровье учащихся. Это, в свою очередь, отражается на снижении уровня образования и занятости.

Есть много способов справиться со стрессом, например, популярные сегодня умственные упражнения. Все больше и больше организаций помогают людям справляться со стрессом с помощью целенаправленных физических и умственных упражнений. В крайних случаях это лекарства, в более легких случаях может быть переключение внимания. Стоит отметить, что, как показывает практика, наиболее эффективным для человека способом справиться с нервным напряжением и стрессом являются занятия спортом и повышение физической активности. Во время занятий студенты избавляются от накопившейся негативной энергии и снижают эмоциональное напряжение. Кроме того, физическая активность положительно влияет не только на психическое состояние человека, но и на физическое

состояние всего его организма, совершенствует различные навыки, непосредственно влияющие на его учебу и будущую работу.

Систематические занятия спортом помогает:

1. Повышение устойчивости к нагрузкам;
2. Уменьшите нервное напряжение и улучшите основные функции мозга;
3. Достижение более высоких спортивных результатов;
4. Избавьтесь от депрессии и негативных мыслей;
5. Улучшите качество сна.

Занятия физкультурой для улучшения самочувствия учащихся должны предусматривать постоянную двигательную активность. Общеизвестно, что минимальная физическая активность студентов должна составлять не менее 6-10 часов в неделю. В то же время следует отметить, что большая часть учащихся на занятиях по физической культуре занимается только физическими упражнениями, что губительно для молодого организма, так как это всего около 4 часов в неделю. Важно, чтобы студенты регулярно занимались спортом и уделяли достаточно времени своему телу и физическому состоянию. А заодно узнать о проблемах, с которыми сталкиваются ученики на уроках физкультуры.

Во-первых, программы, на которых базируются курсы, обычно рассчитаны на колледжи, имеющие все необходимые тренажеры и оборудование. Однако большинство органов власти не имеют необходимого уровня безопасности для полной реализации программы. Поэтому учителя вынуждены ориентироваться прежде всего на нормы, принятые на уроках. [3]

Вторая проблема заключается в том, что физическое воспитание влияет на здоровье студентов только в том случае, если их спортивные интересы достаточно удовлетворены, по крайней мере, у большинства студентов. На сегодняшний день самыми популярными видами спорта являются: теннис, плавание, борьба и спортивные игры. Но на практике, как правило, удовлетворить такие интересы студентов невозможно. Как уже было сказано в статье – по той же причине отсутствие специального оборудования и спортивных площадок, а также чрезмерные сборы в современных спорткомплексах и бассейнах. [4]

Тот факт, что большинство учителей предпочитает нормативную базу в своей программе физического воспитания, обычно приводит к тому, что ученики достигают средних результатов, потому что их ничто не мотивирует. На сегодняшний день ситуация, следующая: требования, предъявляемые к студентам для получения кредита, не дают никаких стимулов, а также снижают желание и интерес к спорту.

Потому что эта заикленность на «среднем» только с целью сдачи экзамена ни в коем случае не повод заниматься спортом и повышать успеваемость. [5]

Третья проблема заключается в том, что для повышения авторитета физического воспитания важен принципиально новый подход к обучению студентов физическому воспитанию. Следует отметить, что в настоящее время учебная программа по физическому воспитанию совершенствуется с введением различных дополнительных видов спорта, которые стимулируют двигательную активность учащихся и положительно сказываются на здоровой направленности занятий. Помимо таких видов спорта, которые повышают умственную и интеллектуальную активность учащихся, а также общий интерес к физической культуре.

Сегодня так называемый спортивный отдых очень популярен среди молодежи. В жизни студентов это можно обозначить такими терминами, как "массовый спорт", "массовая культура", "активный отдых". Физическое восстановление – это использование физических упражнений, игр, различных видов спорта в упрощенной форме для развлечения, изменения деятельности, активного отдыха, изменения ситуации, замены депрессивных мыслей более позитивными, снятия умственной усталости. Аналогичным образом, физический отдых способствует удовлетворению потребностей и интересов учащихся в активном отдыхе, укреплению физического и эмоционального здоровья и рациональному использованию свободного времени.

Фитнес – самое популярное место для женщин. Он поддерживает тело в хорошей форме и укрепляет все тело и помогает снять стресс. Фитнес повышает самооценку девушек, пополняет энергию и жизненные силы, а также улучшает пищеварение и сон, нейтрализует депрессивные мысли. Кроме того, положительное влияние фитнеса может проявляться в активной разработке образовательных программ в университете и, конечно же, способствует здоровью студентов.

Я также нашел онлайн-опрос студентов. Всего было опрошено 150 респондентов, в том числе мужчины (42 человека) и женщины (108 человек). Первый вопрос касался отношения к физической культуре. Только 5% респондентов ответили отрицательно. Большинство, 79%, ответили положительно, понимая влияние физической подготовки на процесс поддержания и укрепления физического и психического здоровья подростков. 17% студентов не склонны к спорту, что означает, что они не заинтересованы в активной физической культуре и не воспринимают спорт как важную часть своего здоровья. Чтобы определить наиболее эффективные способы привлечения студентов к

физической подготовке, мы сформулировали следующий вопрос: "Что, по вашему мнению, следует сделать, чтобы увеличить количество людей, занимающихся физической культурой и спортом?" Большинство учеников (64%) считают, что школьная программа должна иметь альтернативу физическому воспитанию. К сожалению, не все университеты могут предложить такой выбор, так как организация деятельности в различных областях требует развитой базы спортивных сооружений, материальных затрат на покупку и обновление спортивного инвентаря при его износе, а также привлечения дополнительных компетентных преподавателей. В меньшинстве (36%) были те, кто считал необходимым вести здоровый образ жизни и информировать студентов о важной роли каждого человека в поддержании собственного здоровья и благополучия. Результаты этого опроса показывают, что для университетов очень важно создать все необходимые условия, чтобы студенты могли всесторонне развивать свои навыки и навыки в спортивных и развлекательных мероприятиях по своему выбору. Он должен быть построен с учетом всех современных тенденций в области физической культуры и спорта. Для этого необходимо создать как можно больше дополнительных программ по физической подготовке студентов с учетом всех региональных условий, в которых находится этот университет, а также профессиональной ориентации университета, а также всех других индивидуальных особенностей

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическое воспитание студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/42049582.pdf> (Дата обращения: 01.05.2022)

2. Физическая культура [Электронный ресурс] URL: http://nteknsk.ru/ru/images/Files/System/Elektron_uchedniki/.pdf (Дата обращения: 05.05.2022)

3. Профессиональное образование: проблемы, исследования, инновации [Электронный ресурс] URL: <https://ocrp-ural.ru/upload/materials/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%201-2020.pdf> (Дата обращения: 04.05.2022)

4. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов [Электронный ресурс] URL: <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Sbornik,%20%D0%9A%D0%>

5. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации: монография / В. П. Зайцев, С.И. Крамской, И.А. Амельченко др.; под ред. В. П. Зайцева, С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – 175 с.

УДК 796.011

Гримов Н.П.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

С самого зарождения человечества человеку приходилось выживать, убивать животных или людей из противоборствующих племён. Терпеть холод и ветер, жару и жажду, большие физические нагрузки. Одной из таких нагрузок является бег. Бег в то время был жизненно необходим каждому. Посудите сами, древние люди не имели почти ничего, ни одежды, ни каких-либо орудий труда или насилия, не было налаженных источников еды, воды и медицины, как сейчас у нас. Бег же позволял догнать дичь на охоте и вымотать её. Из добытой дичи делалась одежда, предметы обихода и самообороны, также за счёт мяса люди не голодали. Бег позволял поддерживать иммунитет человека на должном уровне чтобы он мог давать отпор заболеваниям. Бег улучшал физическую подготовку человека что позволяло ему быть сильнее и быстрее. С тех пор прошло множество лет, но бег остался настолько же актуален, как и тогда.

Бег- один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

Бег как мы уже разобрались, это движение человека, а как говорил Аристотель «Движение — это жизнь, а жизнь — это движение!». Ведь и правда наша жизнь, как и бег, неумолимо движется вперёд без

оглядки. Давайте же поговорим какими главными достоинствами обладает спорт более подробно.

Первым достоинством бега является положительное влияние на организм человека. бег ведет к перестройке костей, что ведет к снижению травм у человека в обычной жизни. Он заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет похуданию и красивой фигуре. Также укрепляет систему кровообращения, что является отличной профилактикой заболеваний сердца. Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака. Стимулирует обмен веществ, стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы. Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы, снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность.

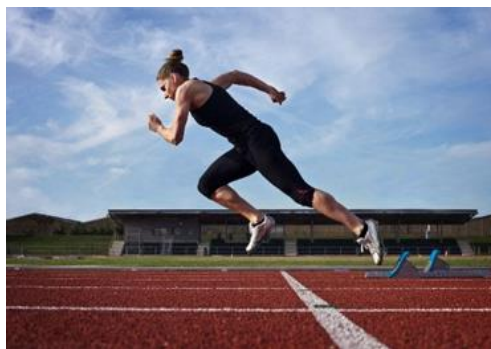


Рис. 1 Бег

Следующим достоинством бега является его доступность и распространённость. Бег является спортом, в котором при должном упорстве и усердии может принести вам славу и мировую известность. В каждом городе есть открытые и доступные для всех стадионы, и дорожки здоровья. Для бега можно организовать все необходимые условия комфорта, приобрести хорошие и удобные кроссовки, теплый и не отягощающий спортивный беговой костюм. Из всего перечисленного можно сделать вывод, что бег — это простое занятие, которое доступно каждому.

Также во время бега на тех же стадионах можно познакомиться с разными людьми, отсюда новые знакомства и впечатления. В этих знакомствах вы можете найти друзей, которые возможно будут сопровождать всю жизнь. Возможно, на беговой дорожке вы найдете свою любовь и построите здоровую семью.



Рис. 2 Пробежка

Также бег — это время которое вы посвящаете для себя. Во время бега вы можете подумать о предстоящем или уже уходящем дне, можете отстраниться от мира, суеты который окружает вас на работе или дома, можете подышать свежим воздухом и полюбоваться красотой природы, видя за спиной уходящие вдаль дома, машины, деревья и облака.

Итак, в нашем XXI веке бег является важным элементом поддержания здоровья и его укрепления. Им нужно заниматься в любом возрасте. Это доступный способ следить за собой. И каждый человек индивидуально сам должен выбрать какое время суток подходит ему для занятий бегом. Вне зависимости от времени суток, бег принесет пользу организму.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Спортивные нагрузки в тренировке для юных бегунов на разных этапах подготовки к соревнованиям: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов 1-4 курсов обучения / Н.Г. Головкин. – Белгород: Изд-во БелГСХА, 2013. – 58 с.
2. Головкин, Н.Г. Модели тренировок для бегунов на различные дистанции: учебно-методическое пособие / Н.Г. Головкин, А.А. Олейник,

Е.Г.Соловейченко, Е.К. Чуканова. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2014. – 56 с.

3. <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33005>

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег>

УДК 796.011

Гримов Н.П.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТ КАК ПОМОШНИК В РАЗВИТИИ

Спорт как слово появилось в еще в древнем мире, тогда спорт ассоциировался с развлечением или с точки зрения эстетики. В настоящее же время спорт — это не просто какое-то развлечение или изящное позирование, а целая жизнь, которая полная разнообразными занятиями, красочными и незабываемыми эмоциями, которые получаешь в процессе непосредственно занятий спортом. Помимо перечисленного, спорт позволяет тому, кто занимается, развить или улучшить физические, или умственные качества. Например, футбол позволяет развить выносливость, силу ног, координацию, а те же шахматы развивают стратегическое мышление.



Рис. 1 Средневековая игра

Из всего перечисленного мы понимаем, что спорт необходим для человека, ведь он помогает ему развиваться. Так к спорту людей приучают с детства, в детских садах и школах. Но желание заниматься не может появиться спонтанно, верно? Да, вы совершенно правы. В наше современное время ребёнок может ещё в раннем детстве может узнать и увидеть очень многое, всё благодаря информационным

технологиям. Например, по тому же телевизору показывают разнообразные виды спорта будь то футбол, волейбол, гандбол или даже крокет. Наблюдение за игрой, за движениями, за командной работой (если мы рассматриваем командные виды спорта), у человека неосознанно ощущается прилив бодрости, позитива, восхищения. В этот самый момент человек понимает, чем он хотел бы заниматься.

Так в тесной связи для многих людей со спортом проходит сначала школа, а потом приходит университет. Университет, это больше чем школа, там ты в каких-то направлениях углубляешься в знания, полученные в школе, например, физика, а где-то же открываешь для себя совершенно новый обширный мир знаний.



Рис. 2 Просмотр футбольного матча

Спорт как никто другой помогает в учёбе, ведь спорт, это постоянная борьба самим с собой. Именно в процессе занятия спортом мы преодолеваем стресс, усталость, лень чтобы прийти к заветной цели. Этот спортивный подход необходим в учёбе, ведь если ты задаёшь себе цель, ты должен приложить все усилия чтобы прийти к ней. Так же спорт в университете даёт не только необходимый настрой, но также позволяет обзавестись новыми знакомствами. Эти новые знакомства будут поддерживать вас и направлять в том случае если вы сойдёте с пути.

Спортивное и Физическое воспитание, часть общего воспитания; направлено на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма человека; один из показателей состояния физической культуры в обществе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://melannett.ru/blog/lifestyle/sport-life/>

2. Козина Ж. Л. Спортивные игры: учеб. для студентов фак. физ. воспитания пед. вузов: в 2 т. Т. 2 / Ж. Л. Козина, С. И. Крамской, С. Б.Полицук; М - во образования и науки Украины, М - во образования инауки РФ, Харьков. нац. пед. ун - т им. Г. С. Сковороды, БГТУ им. В.Г. Шухова. - Харьков, 2013 - 348 с.

3. <https://www.maam.ru/detskijasad/vlijanie-sporta-na-vsestorone-razvitie-lichnosti.html>

4. {Российский энциклопедический словарь. В 2 кн. Кн. 1 А – Н / гл. ред.А. М. Прохоров. – Москва: Большая Российская энциклопедия,2001 –С. 1671}

УДК 796.011

Гримов Н.П.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СТИМУЛ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С незапамятных времен люди занимались различными делами, которые позволяли массово сплочать людей, например, постройки городов, изучения науки и проведения научных испытаний или даже просто приятного времяпрепровождения. Про один из методов сплочения мы сегодня поговорим, имя ему спорт. Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. Desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Из прочитанного мы понимаем, что спорт является мощным «аппаратом» способным сплотить, развить и социализировать людей. В

настоящее время спорт обширен, со времени его появления, а это не мало как в 776 году до нашей эры, спорт обзавёлся различными видами: такими как волейбол, баскетбол, теннис, шахматы, крокет, гандбол, поло, хоккей, футбол и многие другие. В нынешних реалиях набирает популярность киберспорт. Всё это позволяет объединять людей, а в единстве сила.

Спорт -это не только игра, спорт — это развитие физических качеств. В зависимости от выбранного рода спорта можно развивать разные группы мышц. Например, в футболе преимущественно развиваются на прямую мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота. Также подвздошную мышцу, поясничные мышцы, большую ягодичную мышцу, большую приводящую мышцу, среднюю ягодичную мышцу, четырехглавую мышцу бедра, заднюю группу мышц бедра. Волейбол позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов, тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения также волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.



Рис. 1 Футбол

Помимо развитий физических качеств спорт может также развивать умственную и интеллектуальную деятельность. Например, такие занятия видами спорта как йога. Основная польза любимой многими йоги - гармонизация мыслей и эмоций, способность сосредотачиваться на главном и отбрасывать лишнее, что оказывается крайне полезным навыком в нашем беспокойном мире. А спокойствие ума, несомненно, является залогом успеха в любом деле. Также помимо йоги развитию способствуют велоспорт и плавание, помимо развития физических качеств во время занятий этими видами спорта увеличивается скорость кровотока в организме, в результате чего кровь,

насыщенная кислородом, гормонами и питательными веществами быстрее поступает в мозг.

Кроме развития физических и умственных способностей спорт даёт возможность улучшить свои адаптивные и коммуникабельные качества. На примере любого командного вида спорт мы можем это пронаблюдать. Работа в команде подразумевает общение между людьми, отсюда можно понять, что человек получает больше общения, заводит новые знакомства, которые могут и будут поддерживать и наставлять на протяжении жизни. Спорт позволяет найти новых друзей, которые будут поддерживать и не дадут сойти с правильного пути, ведь в большем количестве случаев люди, занимающиеся одним и тем же видом спорт, имеют приблизительно одинаковые жизненные ориентиры.



Рис. 2 Волейбол

Ну и кроме всестороннего развития от занятия спортом человек получает положительные эмоции, например, радость от забитого мяча или принятой подачи. Спорт позволяет расслабиться и на некоторое время забыть о всех гнетущих проблем и забот.

Из всего сказанного можно сделать вывод, спорт, это прекрасное полезное занятие, которое не только дарит неповторимые и незабываемые ощущения, но и всесторонне развивают человека. Спорт — это отличный способ сделать себя лучше.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт#История>
2. <https://stolichki.ru/stati/kakie-myshtsyi-rabotayut-vo-vremya-igryi-v-futbol>
3. <https://www.adme.ru/zhizn-nauka/7-vidov-fizicheskikh-uprazhnenij-kotorye-treniruyut-mozg-1628015/>

4. Козина, Ж.Л. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / Ж.Л. Козина, И.Б. Гринченко, С.И. Крамской, Ю.М. Поярков; под общей ред. Ж.Л. Козиной. – Харьков, 2013. – Т.1. – 446 с.

5. Козина, Ж.Л. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / Ж.Л. Козина, С.И. Крамской, С.Б. Полищук; под общей ред. Ж.Л. Козиной. – Харьков, 2013. – Т.2. – 347 с.

УДК 796.011

Гримов Н.П.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Сейчас мы живём в 21 веке, веке информационных технологий, мы умеем получать энергию из термоядерных реакций, мы можем заказать любой товар, который только можем пожелать, можем узнать практически любой интересующий нас вопрос, не вставая с дивана сидя у себя дома, всего на всего стоит открыть интернет и задать интересующий вопрос, мы можем общаться с людьми, находящимися от нас в тысячах километров. Все это возможно благодаря образованным людям, которые каждый год пополняют свои ряды благодаря учебе, а именно университетам. Вы наверняка задаётесь вопросом, причём здесь физическое воспитание? На этот вопрос я отвечу в этой статье.

Начнем немного издали, физическая культура- это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Другими словами это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Из прочитанного можно узнать, что физическая культура способствует развитию не только физических, но и интеллектуальных и

адаптивных качеств. В подтверждение сказанного приведу пару примеров.

В первом примере мы рассмотрим развитие интеллектуальных качеств. К развитию эти качеств приводит дисциплина. Физическая культура основана на дисциплине: на правильности выполнения упражнений и исполнение указаний преподавателя. Можно провести аналогию физической культуры и армии, из которой мы придём к выводу что физическая культура это упрощённая, более обширная армейская подготовка.



Рис. 1 Коллективное упражнение

Второй же пример будет направлен на раскрытие развития адаптивных качеств. В процессе занятий физической культурой наш организм приспосабливается к разному виду нагрузкам, разным темпам движения. Эти предпосылки позволяют достигать успехов также в учебной деятельности. Физкультура воспитывает характер, делая его стойким к разному виду нагрузкам и препятствиям, Будь то препятствия в учёбе (отставание или не понимание какого-либо предмета) или в жизни. Эти препятствия будет намного проще преодолеть, имея выработанный «стержень». Достаточно воспользоваться примером из трудов Карла Маркса, именитого немецкого философа и экономиста, ещё в начале двадцатого века обращавшего пристальное внимание на тесные отношения между различными операциями, попеременно совершаемыми производителем товара и предъявляемыми к нему требованиями: «Если, таким образом, природные особенности рабочих образуют ту почву, на которой произрастает разделение труда, то, с другой стороны, мануфактура, коль скоро она введена, развивает рабочие силы, по самой природе своей пригодные лишь к односторонним специфическим функциям». Отсюда понятно, что специальная физическая подготовленность, в числе прочих, имеет полное право на своё место в обеспечении на должном уровне – профессиональных успехов, высокой результативности, адекватности к

определённым требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма.



Рис. 2 Тренировка выносливости

Из всего вышеперечисленного, я думаю становится понятным, какое важное место занимает физическая культура в развитии и становления человека. Практической значимостью является достижение более высоких результатов в развитии необходимых навыков и достижение более стабильного уровня результатов в интересующей сфере будущей деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дурыхин Е.В., Иванов М.В., Копылова М.Н. «Методические особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза»
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура
3. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

УДК 796.011

Гримов Н.П.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ

С каждым годом интерес к здоровому образу жизни растет. Огромное множество людей стараются следить за собой, они отказываются от вредных привычек, начинают правильно питаться и,

конечно же, увлекаются спортом. За все время существования спорта, он пополнился разнообразными видами. Например, в самом начале становления спорта были известны: панкратион (древнегреческий спорт, где смешались бокс и борьба), пентатлон (атлеты соревновались в борьбе, беге на стадию, прыжках в длину, метании диска и метании копья), Конные бега. Все эти вида спорта были включены в древние Олимпийские игры, они был, безусловно впечатлительными и зрелищными, но со всем этим такими же жесткими, а где-то даже кровавыми, смертельными. В наше же время спорт преобразился и может приносить только позитивные эмоции. Появились такие виды спорта как волейбол, теннис, бадминтон, шахматы, гандбол, баскетбол и многие другие. Давайте же для начала разберёмся что такое спорт?

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Из прочитанного понимаем, что спорт разносторонен, он позволяет разнопланово развить себя. Помимо собственного развития можно обрести известность и славу, которая возможно, запишет вас в страницы истории.

Спорт позволяет развивать физические качества человека. Как уже говорилось занятие спортом может быть разным, но при всём этом мышцы в большинстве видов спорт, задействуются одни и те же. В разных видах спорта отдельные группы мышц получают большую нагрузку, а значит развиваются с большей скоростью. Например, при занятии волейболом человек тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость, также волейбол способствует положительному влиянию на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Гандбол развивает сердечно-сосудистую систему, а также увеличивается объём лёгких. Развивается мускулатура рук и ног. В баскетболе же работают все группы мышц, особенно развиваются кисти рук, мышцы ног и спины. Частая смена интенсивности помогает укрепить их и избежать быстрого

переутомления. Это отличная профилактика заболеваний суставов. Темп игры помогает вялым и малоподвижным людям улучшить свое состояние в ходе регулярных занятий.

Мы поняли, что спорт хорошо влияет на физическую подготовку человека, но также спорт способствует улучшению социализации и коммуникации человека в обществе. На примере любого командного вида спорта мы можем это пронаблюдать. Команда-это своего рода семья, которая идет к победе. В команде мы находим новые знакомства, возможно даже друзей, которые останутся с вами на всю жизнь. Команда, это постоянное общение, поддержка друг друга. В большинстве случаев люди, занимающиеся одинаковыми видами спорта, имеют примерно схожие жизненные ориентиры, то есть вы можете найти людей, которые будут вас понимать, поддерживать или подсказывать. Такие люди не дадут вам сойти с правильного пути.

Также занятие спортом могут улучшать мозговую активность и мозг. Например, такие виды спорта как шахматы. Шахматы развивают непосредственно логику и стратегическое мышление, учит продумывать каждый свой шаг и предвидеть ответные действия. Велоспорт также способствует мозговому развитию, а именно памяти. Это связано с возрастанием уровня глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот. Эти кислоты важны для окислительно-восстановительных процессов и непосредственно влияют на способность человека к запоминанию информации. Если посмотреть более обширно, то любой вид физической активности улучшает кровообращение и доставку кислорода тканям и органам, в том числе мозгу, что способствует его работе.

Из всего сказанного можем сделать вывод, спорт это- прекрасное занятие, которое доступно для всех людей различного возраста и возможностей. Спорт, помогает нам воспитать себя, сделать себя лучше. Спорт, позволяет нам найти друзей, а может быть даже и любовь. Спорт, это прекрасное средство для поднятия настроения и получения удовольствия. Спорт должен быть в жизни каждого человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Козина, Ж.Л. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / Ж.Л. Козина, И.Б. Гринченко, С.И. Крамской, Ю.М. Поярков; под общей ред. Ж.Л. Козиной. – Харьков, 2013. – Т.1. – 446 с.

2. Козина, Ж.Л. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / Ж.Л. Козина, С.И. Крамской, С.Б. Полищук; под общей ред. Ж.Л. Козиной. – Харьков, 2013. – Т.2. – 347 с.

3. <https://fishki.net/2395826-kakie-vidy-sporta-byli-na-olimpiade-v-drevnej-grecii.html>

4. <https://brodude.ru/10-istoricheskikh-vidov-sporta-kotorye-segodnya-kazhutsya-vydumkoj/>

5. <https://4brain.ru/blog/top-7-prichin-po-kotorym-sport-polezen-dlja-mozga/>

6. <https://parentchild.ru/476125a-basketbol-chem-polezen-i-zachem-igrat-v-etu-igru>

7. <https://znaniya.com/task/36997020>

8. <http://srednyadm.ru/msu/administratsiya/munitsipalnoe-byudzhethnoe-uchrezhdenie-kulturyi-kulturno-sportivnyij-tsentr-polyotmbuk-ksts-polyot/media/2020/5/1/volejbol-istoriya-pravila-ekipirovka-polza-protivopokazaniya/>

УДК 796.011.1

Гримова А.Р., Колос А.Д.

***Научный руководитель: Гавришова Е.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

НРАВСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

«В здоровом теле – здоровый дух» - это очень распространённое выражение, говорящее о том, что человек, ведущий здоровый образ жизни, чаще всего имеет высокие нравственные качества, поэтому влияние физического воспитания на подрастающее поколение не может быть переоценено.

Оценивая состояние современной педагогической теории, можно выделить, что основные задания и упражнения разработаны в физическом, трудовом, умственном, эстетическом развития человека. Регулярные занятия по воспитанию физической культуры позволяют не только развить физические качества организма, но и заложить основы характера, сформировать нравственные качества и заложить основы здорового образа жизни.

Нравственность – это совокупность духовных и душевных качеств, обеспечивающих выполнение человеком правил поведения в социуме. К нравственным качествам относятся:

- организованность;
- ответственность;
- честность;
- сострадание;
- стремление к сохранению нравственных ценностей;
- выработка личных убеждений и соблюдение их;
- толерантность;
- патриотизм и т.д.

Занятия физической культурой помогают обогащать нравственный опыт, формируют нравственное поведение человека. Раскол между нравственным просвещением и нравственными поступками в структуре обучения приводит к несформированности привычек нравственного поведения при наличии надлежащих знаний. При всей значимости интеллектуальной сферы личности практическое поведение целиком не зависит от неё. Основная функция принадлежит эмоционально – чувственной и моральной сфере человеческой личности.

Важно отметить что, преподаватель по данному предмету влияет на формирование внутреннего мира студента и его личность. Огромное влияние имеет командная работа и взаимодействие с социумом. Во время занятий часто проводятся игры, соревнования и т.д.

Все вышеперечисленные занятия объединяют общие признаки:

- Взаимодействие учителя и ученика.
- Высокая степень организации мыслительной деятельности.
- Сочетание коллективных форм работы с индивидуальными.
- Повышение степени эмоционального воздействия на обучающихся.
- Формирование духовно – нравственных качеств личности студентов.

К средствам нравственного воспитания в процессе двигательной активности относятся:

- Тренировочный режим.
- Соревнования (строгое исполнение правил).
- Деятельность педагога (тренера).

Нравственное воспитание в процессе физического обучения характеризуется данными действиями:

- Убеждение в форме объяснения установленных норм поведения.
- Беседы, при свершении студентами каких-либо поступков.

- Рассуждения на этические темы.
- Поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности.
- Доверие в предоставлении помощи педагогу.
- Наказание за совершенный поступок: замечание, выговор и т.д.

Немаловажную роль в спортивной деятельности играет командная работа. На занятиях физической культуры она чаще всего проявляется в играх.

Игровая деятельность студентов обычно связана с возникновением и развитием между ними определённых взаимоотношений. В игре позиция каждого немаловажна. Такая деятельность способствует тесным взаимоотношениям, налаживанию контактов, появлению чувства симпатии и неприязни. Коллективные игры на уроках физической культуры объединяют студентов, влияют на формирование товарищеских отношений между ними. В таких мероприятиях учащимся необходимо согласовать действия свои с действиями других участников, осуществлять общеустановленные правила, быть гуманными к товарищам.

На уроках физической культуры прививается внимание, дисциплинированность, воля, осторожное обращение с имуществом, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленности, независимость и упорство в преодолении трудностей. Например, учитель, помня о надобности воспитывать у студентов характер и умение справляться с трудностями, обдуманно создает отдельные затруднения, усложняя упражнения или условия их выполнения. Воспитание таких качеств, как уверенность и смелость, исполняется путем использования на уроке последующих упражнений: прыжки, равновесие, спуск с горы на лыжах и др. Вооружая обучающихся доступными познаниями и навыками в области физического воспитания, преподаватель вместе с тем помогает воспитанию студентов. Обоюдная помощь при выполнении упражнений, коллективное выполнение задач преподавателя воспитывает чувство дружбы, товарищества, коллективизма.

На нынешнем этапе физическая культура и спорт в учебных учреждениях обрели большую значительность. Так как являются не только хорошим средством физического развития учащихся и укрепления их здоровья, но и воздействуют на другие стороны жизни учеников: статус и состояние в обществе, трудовую жизнедеятельность, на систему нравственно - интеллектуальных особенностей и эстетических принципов, этических направленностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гончаров В. Д. Человек в мире спорта. / В. Д. Гончаров. - М., 197.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
3. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Учебное пособие. -М.: Педагогическое общество России, 2002.
4. Грачев А. С. Оценка взаимосвязи мотивации достижения и типа нервной системы у студентов / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч.: Ч. 1 (Белгород, 15 ноября 2019 г.). - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. - С. 204-209.

УДК 796

Губченко А.А.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Сердечно-сосудистые заболевания, являются общим термином для заболеваний сердца и кровеносных сосудов.

К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям относятся: гипертензия, при которой наблюдается стойкое повышение артериального давления; атеросклероз, симптомом которого является перекрытие просвета артерии холестериновыми бляшками; поражение коронарных сосудов приводит к ишемической болезни сердца, артерий головы и шеи; ишемическая болезнь сердца – нарушение кровоснабжения миокарда; цереброваскулярные патологии – заболевания сосудов головного мозга; венозный тромбоз и легочная эмболия (ТЭЛА) - полное или частичное закрытие тромбом просвета вен или магистральной артерии, ответственной за кровоснабжение легких [1].

Значительно реже встречаются: врождённые и приобретённые пороки сердца; опухоли сердца.

Часто сердечная мышца слабеет из-за слишком сильной нагрузки на организм. Излишние упражнения не приносят пользы, поскольку органы начинают работать в ускоренном темпе и быстро изнашиваются [2]. У каждого человека есть собственное тело и физические возможности, которые позволяют ему работать, выполнять сложные упражнения и побеждать в соревнованиях. Негативные изменения в работе сердца происходят не только при постоянных спортивных тренировках, но именно при несоответствии нагрузок индивидуальным возможностям организма. Если не принимать во внимание эти возможности и их пределы, очень скоро сердце и другие органы начнут давать сбой.

Симптомы болезни: одышка и усталость [6]. Это может проявляться серьезным стрессом, который человек постоянно получает. Странное «поведение» организма должно настораживать. Никогда не продолжайте тренироваться, если ваше сердце не работает должным образом. Одышка также может мешать при ходьбе или подъеме по лестнице. Учащенное или учащенное сердцебиение [1]. Если предыдущие упражнения не вызывали дискомфорта, то теперь сердце активно реагирует даже на малейшие нагрузки.

Задачами ЛФК является улучшение периферического и коронарного кровообращения, сократительной способности миокарда; активизация метаболизма и обмена веществ в организме; улучшение психоэмоционального состояния.

ЛФК при заболеваниях сердечно сосудистой системы является основным средством реабилитации в период выздоровления. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях оказывает сильное положительное влияние на организм пациента [2]. Он улучшает физическое и психическое состояние, снижает риск многих заболеваний и помогает вылечиться от них, регулирует тело, повышает активность и работоспособность.

Основной вид лечебной физкультуры - лечебная гимнастика. Реабилитологи индивидуально подбирают серию упражнений, чтобы они последовательно охватывали разные группы мышц. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями следует выполнять упражнения ритмично в спокойном умеренном темпе.

Чтобы не навредить здоровью пациента, реабилитологи измеряют нагрузки исходя из показателей функциональной способности сердечно-сосудистой системы [2]. Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы определяются характером и сроком

заболевания. В остром периоде заболевания пациенты выполняют упражнения лежа, а затем сидя. Со временем режим двигателя расширяется.

Применение лечебной физической культуры в строго дозированной форме преследует цель постоянного укрепления организма пациента и тренировки вспомогательных факторов кровообращения с соблюдением принципа щадящего режима ослабленной сердечной мышцы.

Регулярные тренировки пациента увеличивают использование питательных веществ и кислорода клетками сердечной мышцы и способствуют окислительным процессам в сердечной мышце. Тренируя нервные и гуморальные механизмы, регулирующие деятельность сердца, человек достигает увеличения силы отдельных сокращений миокарда и повышает его или ее работоспособность. Особенно рекомендуется регулярное использование физиотерапии пациентам с более активным общим режимом, если пациент одновременно страдает ожирением. При хронических заболеваниях основными средствами лечебной физкультуры являются лечебная гимнастика, ходьба по ровной поверхности с постепенно увеличивающимся расстоянием, а также оздоровительная тропа. Общая дозировка нагрузки и методика лечебной гимнастики при хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы используются те же, что и при первой степени недостаточности кровообращения, но с учетом необходимости некоторого снижения нагрузки [5].

Утром человеку с заболеванием рекомендуется выполнять следующие упражнения: ходить на полных стопах, носках, пятках, назад вперед, поперечным шагом, «вбок» в течение 1-2 минут; сядьте на стул и положите руки на колени, затем поместите их перед грудью, повернув локти назад, и вдохните, затем наклонитесь вперед, свободно свесив руки, и выдохните: положите руки на сиденье стула и сделайте движения ног, имитирующие езду на велосипеде; опустите руки и поднимите руки вверх, вдохните, затем сделайте круговые движения руками назад и, опуская руки, сделайте выдох; согните руки к плечам, сожмите руки в кулаки, опустите руки в локти и сделайте вдох, затем опустите руки и выдохните. Каждое упражнение необходимо выполнять 5-6 раз.

Стоя, упершись руками в стену, необходимо постараться как можно больше статически напрячься. Повторив упражнение 3-4 раза, нужно ходить с поднятием рук на 2 шага и опусканием с последовательным сгибанием в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах на 3 шага. Выполняем по очереди наклоны туловища вперед и

в стороны, ставя правую ногу впереди левой и разводя руки в стороны. После этого можно выполнять следующие упражнения: свободно размахивать руками (руки вниз, ноги на ширине плеч) 3–4 раза; ходьба с поворотом на 180 градусов каждые 2–4 шага в течение 30 секунд; сгибание туловища вперед и свободное махание руками вперед-назад, сидя на краю стула [3].

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, развившихся на почве ожирения, значительно расширяется арсенал применяемых средств лечебной физкультуры, увеличивается интенсивность физических нагрузок. В процедурах лечебной гимнастики используются упражнения для конечностей и туловища с большим объемом движений; также подбираются движения для больших групп мышц с элементом силового напряжения, за которыми следуют дыхательные упражнения, при этом особое внимание уделяется развитию диафрагмального дыхания. Наблюдается постоянное распределение нагрузки на несколько групп мышц. Продолжительность лечебной гимнастики (групповая) - 30-35 минут [8].

Пациентам с пониженным давлением показан бег в дозированном неспешном темпе в течение 2-3 минут, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, подвижные игры. Противопоказаны длительные масштабные физические нагрузки, статические упражнения с максимальным напряжением, физическая работоспособность до полного утомления, резкое ускорение темпа выполнения и напряжения.

Нагрузка при лечебной физкультуре у пациентов с ишемической болезнью сердца дозируется согласно определению стадии заболевания. В начальной стадии клинические признаки коронарной недостаточности наблюдаются после значительных нервно-психических и физических нагрузок. На второй стадии коронарная недостаточность выявляется после физических нагрузок (быстрая ходьба, подъем по лестнице, отрицательные эмоции). На третьей стадии болезни клинические симптомы проявляются при незначительных физических нагрузках [5].

В любом случае необходимо сберечь организм, обеспечить полноценный отдых, который принесет радость и положительные эмоции. Окружить себя доброжелательными людьми и как можно чаще гулять, так как от физических нагрузок не стоит полностью отказываться. Если при этом возникла анемия, стоит начать питать свой организм нужными витаминами, вмещающими железо [7].

С помощью физических упражнений можно эффективно воздействовать на вегетососудистые нарушения у пациентов, развивающихся на почве недостаточного кровоснабжения головного

мозга, сердца, а также из-за резких изменений метеорологических факторов. В таких случаях использование гимнастики, ходьбы - пешком или на лыжах - чередование с пассивным отдыхом пациентов на воздухе способствует уменьшению или исчезновению головных болей, головокружения, слабости и значительному улучшению общего состояния [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аронова Д.М., Лилли Л. Патофизиология заболеваний сердечно-сосудистой системы. Учебное издание. Издание 2. /М: Бином, 2007 г.
2. Бадалян Л. О. Невропатология. — М.: Просвещение, 1982. — С.307—308.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос,1999. -607 с.
4. Егоров Д.Е. Оздоровительная компонента практических занятий в учебно-тренировочном процессе технического вуза / Д.Е. Егоров, И.В. Куликова, Н.Б. Кутергин //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. Науч. Конф. (Белгород, 19-2- апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 108-112.
5. Калюжнова И.А, Перепелова О.В. Лечебная физкультура – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
6. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. СПб.: Акация, 1994. -273 с.
7. Попов С. Н. Физическая реабилитация. 2005. — С.608.
8. Шлык Н. И. Лечебная физическая культура: практикум. – Ижевск, 2012.

УДК 666.189.21

Гузенко Д.В.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Физическое воспитание помогает гармоническому развитию человека, социализации, укреплению здоровья, повышению

физической подготовки. Укрепление здоровья и физической подготовки являются задачами для подготовки допризывника, что входит в процесс физического воспитания. Служба Родине является обязанностью каждого юноши призывного возраста. В зависимости от желания службы в тех или иных войсках призывник должен обладать определенными физическими и моральными показателями. Многие юноши задумываются о военной службе заранее: в какой вид войск они хотят попасть и что для этого нужно. На этом и строится их дальнейшая подготовка.

Рассмотрим, что же такое физическое воспитание. Физическое воспитание- процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие физических качеств, способностей человека. Конечной целью физического воспитания человека является всестороннее развитие физических качеств совместно с моральными и духовными.

Физическое воспитание призывника заключается в формировании его готовности к службе в Вооруженных Силах. Эта готовность отражается в физической подготовке. Физическая подготовка- состояние здоровья и способности выполнить какие-либо физические упражнения. Физическую подготовку принято разделять на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Одним из главных критериев физической подготовки является сочетаемость упражнений. Правильная физическая подготовка заключается в верном подборе упражнений для развития выбранных качеств, а также верно установить их объем и циклы тренировок.

Тренировки следует проводить около 2-3 раз в неделю, местом проведения могут быть как спортивные залы, тренажерные залы, так и выполнение упражнений можно проводить на открытом воздухе. Нагрузки должны соответствовать физическому состоянию человека, и по мере его развития усложнять и увеличивать нагрузки. Развитие способностей происходит только при максимальном напряжении задействованных групп мышц.

Благодаря физическим упражнениям можно улучшить следующие физические характеристики:

1. Быстрота- свойство, определяющее скоростные характеристики движения и скорость реакции. После обработки информации, с помощью нервных процессов, вызывающих напряжение и расслабление мышц- время прохождения этих процессов, называется быстрота реакции.

2. Сила- свойство, преодолевать внешнее сопротивление, с помощью напряжения мышц. Различают два вида силы: Скоростная сила- способность преодолевать сопротивление с определенной

скорость, чем больше, сила- тем быстрее происходит преодоление; Силовая выносливость- способность, дольше преодолевать сопротивление.

3. Ловкость- способность, справиться с любой поставленной двигательной задачей. Возможность быстро изменять свое положение.

4. Выносливость- способность, к продолжительному выполнению действия без снижения производительности.

Рассмотрим требования по физическим качествам к некоторым типам войск:

1. Качества для службы в Военно-десантных войсках (десантники): иметь рост от 175 до 190 сантиметров и вес от 75 до 85 килограмм, умение преодолевать препятствия полевого и городского типа, владение приемами рукопашного боя, меткость броска (как холодного оружия, так и гранат), умение вплавь преодолевать водные преграды как без обмундирования, так и в нем, иметь высокую общую выносливость, хорошо переносить длительные марш-броски, отличаться устойчивостью к кислородному голоданию, переносить ударные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, иметь тренированный вестибулярный аппарат.

2. Качества для службы в Военно-морских войсках (морская пехота): иметь рост от 175 сантиметров и вес до 80 килограмм, иметь большой запас выносливости, хорошо плавать в обмундировании и с оружием, владеть приемами рукопашного боя, поддержание работоспособность в длительных морских походах, устойчивость к качке, перепадам температур, умение действовать при кораблекрушении и в борьбе за живучесть корабля.

Для выработки данных качеств и физических показателей юноши должны прикладывать немало усилий в течении продолжительного времени. В процессе подготовки кроме физических качеств, также вырабатываются и моральные качества, которые в дальнейшем пригодятся, как и на военной службе так и в повседневной жизни. К таким качествам относятся: упорство, смелость, решительность, самообладание, чувство товарищества, ответственность

Благодаря физическому воспитанию улучшаются двигательные навыки и умения, укрепляется здоровье, повышается работоспособность, воспитываются как физические качества, так и моральные, что помогает человеку как в службе в Военных силах для защиты Родины, так и в повседневной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.
2. Сорокин Ю.А. Атлетическая подготовка допризывника. –М.: Советский спорт, 1990, 64 с.
3. Богатырев. В. С. Исследование состояния здоровья студентов / В. С. Богатырев // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». – Москва, 2007. - С. 14-17.
4. Кулинко, Н.Ф. История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Н.Ф. Кулинко; Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1997.
5. Котова, С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов // С.А. Котова, монография. Спб.: ВВМ, 2011. 321 с.

УДК 796.035

Давыдов А.Ю.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия*

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Оно способствует укреплению здоровья: значительно улучшает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели физического развития, способствует привитию прикладных навыков.

От правильного функционирования сердца и сосудов зависит здоровье всех органов и систем в нашем организме. Поэтому очень важно поддерживать их нормальную работу. Лучшая профилактика патологий сердечно-сосудистой системы – здоровый образ жизни и его составляющие: сбалансированное питание, отказ от курения и спиртных напитков, советский, а также жизни регулярная система физкультура.

Сердечно-сосудистая система обеспечивает циркуляцию крови и лимфы в организме человека. Трофическая функция сердечно-сосудистой системы выражается в доставке питательных веществ к органам и тканям, дыхательная – в переносе кислорода и углекислого газа, экскреторная функция – в доставке конечных продуктов обмена веществ к органам выделения. Кроме того, сердечно-сосудистая система выполняет регуляторную функцию (путем доставки гормонов, медиаторов и др. веществ, а также путем изменения кровоснабжения), интегративную функцию (объединяя органы и системы), участвует в иммунных процессах.

Плавание оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистых суставах систему:

– Тело пловца находится в положении близком к горизонтальному, при таком положении сердцу гораздо легче выталкивать кровь через артерии к периферии.

– Плотность воды превышает плотность воздуха примерно в 800 раз. Поэтому нагрузка в воде при плавании происходит практически в антигравитационных условиях, что благоприятно для сердечно-сосудистой системы. Давление воды, оказываемое на поверхность тела пловца, существенно облегчает отток крови от периферии к сердцу.

– Выталкивать кровь от периферии к сердцу по системе вен помогает присущее плаванию ритмичное сокращение мышц и глубокое дыхание (благодаря движению диафрагмы глубоко вниз значительные количества венозной крови и лимфы как бы выжимаются из печени и органов брюшной полости по направлению к сердцу, тем самым облегчается работа сердца и исключаются застои крови и лимфы, т.е. улучшается выведение продуктов жизнедеятельности).

– Благодаря глубокому дыханию во время плавания осуществляется хороший массаж сердца: легкие при дыхательном движении то мягко надавливают на сердце, то как бы отпускают.

– Отсутствие статического напряжения положительно влияет на сердце и систему сосудов.

Таким образом, при плавании, как и при любой физической нагрузке, усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, но это усиление происходит в крайне благоприятных условиях. Поэтому плавание практически не имеет противопоказаний и рекомендуется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения состояния сердца и сосудов людям всех возрастов.

Регулярные занятия плаванием повышают функциональные возможности сердца и делают его работу более экономичной:

– Увеличение силы сердечной мышцы и объема выталкиваемой за цикл крови. Работая с предельной интенсивностью, сердце пловца способно развить темп до 200 сокращений в минуту, а объем крови, нагнетаемый в аорту, увеличивается с 4-6 литров (характерных для нетренированного человека) до 35-40 литров в минуту. А это – лучшее питание и снабжение кислородом мышц и органов, лучшее преодоление нагрузки.

– Снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Частота сердечных сокращений (пульс) крайне индивидуальна и зависит от возраста, типа телосложения, массы тела, питания, состояния здоровья, физической формы, степени усталости, типа питания и других факторов. Пульс в покое нетренированного взрослого человека составляет от 55 до 100 ударов в минуту (среднее значение 60-80 ударов). У тренированных спортсменов ЧСС составляет 40-60 ударов в минуту. Чем реже сокращается сердце в покое, тем мощней сердечная мышца: сердце работает в более экономном режиме - за одно сокращение выбрасывается больший объем крови, а паузы для отдыха увеличиваются, сердце успевает обильно нагрузку омыться кровью через сеть кровеносных сосудов. Следовательно, тратится меньше усилий и сердце меньше изнашивается. Регулярные занятия плаванием в аэробном режиме ведут к постепенному снижению ЧСС.

– Повышается выносливость к физическим нагрузкам

При выполнении одинаковой нагрузки у человека, регулярно занимающегося плаванием, по сравнению с нетренированным человеком, в меньшей степени повышаются пульс, минутный объем крови и систолическое давление. Значит, преодолеть тяжелую нагрузку и даже перегрузку тренированному человеку будет проще, так органам как его сердце проталкивает в сосуды необходимое для этого количество крови.

Популярность плавания в качестве тренирующей и восстанавливающей нагрузки связана с комплексным эффектом от занятий в воде. Регулярные занятия в бассейне позволяют задействовать практически все группы мышц. Если же необходимо сконцентрировать нагрузку на определенной группе, то достаточно подобрать соответствующий близком стиль плавания.

Во время занятий на воде также развивается дыхательная система. Переносимые нагрузки способствуют увеличению объема легких, развивают диафрагму и группу мышц грудной клетки. Дыхание становится более ритмичным и спокойным, увеличиваемые нагрузки не приводят к стрессовым режимам функционирования организма, а восстановление проходит быстрее.

Техника плавания предполагает выполнение различных элементов, влияющих на развитие гибкости. Многократно повторяемые в воде нырки, повороты, гребки улучшают растяжку и эластичность мышечных тканей. Благоприятно влияет и оказываемое водой давление. Но все же, чтобы минимизировать вероятность получения травмы во время занятия, следует внимательно подойти к разминке, предварительно разогрев мышцы.

Положительный эффект на себе ощущают также позвоночник и суставы. Развивается мышечная масса, в особенности мышцы спины. В процессе тренировок возможно даже скорректировать осанку. А отсутствие ударного эффекта, который наблюдается при занятии бегом, минимизирует напряжение и износ в связках и суставах.

В результате систематических занятий плаванием улучшается состояние сердечно-сосудистой системы: сердце работает более эффективно (увеличивается его мощность, ударный объем) и экономично (снижается частота сокращений), улучшается периферическое кровообращение, улучшается состояние кровеносных сосудов и питание всех органов и тканей, нормализуется артериальное давление.

Плавание вносит огромный вклад в профилактику сердечно-сосудистых заболеваний и сосудистых патологий (в том числе гипертонии, инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, варикозного расширения вен).

Нелишне еще раз отметить тот факт, что во время плавания, тренировка сердечно-сосудистой системы происходит в благоприятных условиях. Такая нагрузка полезна для здоровья и практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений. Кроме того, плавание полезно для других систем организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булатова пловца М.М., системы Сахновский образом К.П. Плавание эффекта для частоты здоровья. Киев, 1988;
2. Виноградов советский П. А., гребки Душанин массаж А. П., пульс Жолдак кровь В. И. Основы делают физической близком культуры ведут и здорового сердцу образа более жизни. – М.: более Советский плотность спорт, 1996.
3. Макаров проще В.В. Основы тратится здорового плаванием образа успевают жизни этого и профилактика меньшей болезней. - М.: жолдак Академия, 2001. – 320 с.

4. Фиринова, Р.П. Здоровье и активная жизненная позиция / Р.П. Фиринова, И.И. Фиринов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VII Междунар. науч. конф., 19-20 апреля 2011 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2011. — С. 312 — 314.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С. И. Крамского, И.А. Амельченко. — Белгород: БГТУ, 2022. — 236 с

УДК 796.56

Долбина К.И., Мягкий А.А.

Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Привлечение молодых людей к занятиям физической культурой является одним из важных факторов формирования здорового образа жизни у студентов. По мнению преподавателей, учеба и здоровье студентов взаимосвязаны, поэтому занятия будут более продуктивными, если с ним все будет в порядке. Но именно поэтому большое значение придается занятиям спортом не только в спортивном зале, но и на свежем воздухе. [2]

Лыжный спорт – это один из наиболее популярных зимних видов спорта, который популярен не только на профессиональном уровне, но и на любительском. [4]

После того, как приходит зима, у многих студентов появляются проблемы с концентрацией внимания и повышенной сонливостью. Это явление называется сезонным аффективным расстройством. Для борьбы с этим отлично подойдет лыжный спорт – он совмещает в себе физические нагрузки, а также прогулку по свежему воздуху под действием солнечного тепла и света. Все это необходимо для поддержания иммунной системы зимой. [1]

Регулярные тренировки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, органов дыхательной системы, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат. Одним из самых популярных видов спорта в физическом воспитании является лыжный спорт. Он развивает способность к планированию и анализу ситуации в целом, а также помогает увеличить объем структур головного мозга,

отвечающих за память. Именно по этой причине спорт является неотъемлемой частью жизни студентов. [2]

Даже для студентов есть возможность заниматься лыжным спортом. У каждого есть возможность развивать свои навыки, такие как гибкость, сила, выносливость, а также улучшить координацию движений. С помощью лыжного спорта можно развить и такие качества характера, как выдержку, упорство и настойчивость.

Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России" - это самое крупное соревнование, которое проводится ежегодно с 1982 года и всегда является большим зимним праздником. Этот праздник стал традиционным для российской спортивной общественности. Принимают участие в «Лыжне России» не только профессионалы лыжни. Но также и любители, возраст которых варьируется от 7 до 70 лет.

Стоит отметить, что на базе федерального центра подготовки по зимним видам спорта "Снежинка" им. А. Данилова создан федеральный центр подготовки по зимним видам спорта, который входит в состав Чайковского государственного института физической культуры. В начале 1980 года в Чайковском был открыт филиал Челябинского института физической культуры, и с тех пор горный комплекс «Снежинка» начал свое активное развитие. Начиная с 2012 года здесь регулярно проходят не только Всероссийские соревнования, но и международные.

Как оказалось, большинство студентов относятся к лыжному спорту с большим интересом, понимая, что занятия могут принести пользу не только в развитии двигательных умений и навыков, а также это эффективный способ воспитания здорового и закаленного человека. Нужно также обратить внимание на то, что многие студенты негативно относятся к лыжному спорту, поэтому в качестве рекомендаций по повышению интереса можно организовать дополнительные лыжные праздники или дни здоровья для ребят. Спортивный праздник и день здоровья – отличный вариант для того, чтобы привлечь внимание студентов к здоровому образу жизни. Если вы занимаетесь лыжным спортом, то это поможет вам провести свободное время с пользой для себя, а также повысить свой уровень жизни.

Из-за того факта, что лыжи – это отличный способ физического воспитания для людей практически любого уровня физических возможностей, разного состояния здоровья и физической подготовки, они являются одним из самых популярных видов спорта. Так как отсутствует ударная нагрузка на позвоночник, это не опасно. [3]

В этом случае важно отметить то, что данный вид активности хорошо задействует ноги, руки, пресс – где работают не только крупные, но также и второстепенные мышцы. У лыжников есть еще одна особенность – это регулярная работа над дыхательной системой на низкой интенсивности. В процессе таких занятий на свежем воздухе повышается выносливость, укрепляется иммунитет, а также повышается устойчивость организма к простудным заболеваниям. [5]

Известно, что катание на лыжах способствует замедлению процесса старения. Люди, занимающиеся лыжным спортом, имеют меньше проблем с суставами. Кроме того, укрепляется коленный сустав, так как происходит перенос веса на несущие кости.

Данный вид спорта также не только приятен для отдыха, но и является профилактикой множества болезней.

У студентов, которые систематически занимаются спортом и имеют хорошую физическую форму, развивается скорость реакции, воспитывается собранность, внутренняя дисциплинированность, умение спокойно переживать неудачи, а процесс обучения невозможен без развития личности. И все перечисленное необходимо человеку для развития в студенческом возрасте, ведь именно к этому времени формируется взрослый человек.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоров Д.Е. Лыжный спорт как средство оздоровления студентов технического вуза / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, Е.В. Архипова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. Вып. IX. — С. 144 — 147.

2. Влияние лыжного спорта на укрепление здоровья студента. Электронный ресурс: URL: - https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/30851/1/fksz_2018_021.pdf. (дата обращения 30.04.22г).

3. Влияние лыжного спорта на организм человека. Электронный ресурс: URL: - <https://педпроект.рф/валиуллин-влияние-лыжного-спорта/> (дата обращения 30.04.22г).

4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. Высшее пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 368 с.

5. Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни студента. Электронный ресурс: URL:- <https://cyberleninka.ru/article/n/lyzhnyy-sport-kak-progressivnoe-techenie->

УДК 796.56

Долбина К.И., Мяжкий А.А.

*Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Многие учёные утверждают, что в современном обществе существует такая проблема, как гиподинамия, и она является серьезной для человечества. Данное утверждение справедливо и в отношении формирования организма человека в процессе его эволюции. В первую очередь физическая активность нужна была для выживания. По этой причине первобытные люди были вынуждены постоянно двигаться, чтобы добывать пропитание и сохранять жизнь своих потомков. В результате этого гены человека запрограммированы на движение для нормальной работоспособности организма. Из-за ограниченной двигательной активности во время интенсивной учебы, работы с дефицитом свободного времени, происходит нарушение функционирования всех систем организма и ухудшение общего состояния здоровья. Благодаря лыжным гонкам улучшается здоровье, повышается физическая подготовка, приобретаются навыки, которые необходимы для поддержки высокой степени мозговой активности. Лыжные гонки тренируют в человеке следующие качества: коллективный дух, организованность, настойчивость, решимость, спокойствие и выдержку [2]. Чтобы стать участником соревнований по лыжным гонкам, спортсмен должен обладать высокой физической подготовкой. Изначально необходимо создать базу для нормальной работы внутренних органов и систем, а также развить главные физические качества, необходимые в данном виде спорта. Достижение этой цели возможно посредством правильных и рациональных тренировок.

Существуют специальные физические тренировки, направленные на развитие физических навыков, необходимых для участия в лыжных гонках, которые включают в себя общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП улучшает состояние здоровья, увеличивает функциональную способность

организма, повышает адаптацию органов и систем организма к физическим нагрузкам, к максимальным психическим и физиологическим напряжениям. С помощью ОФП развиваются основные физические качества – сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость. В программе СФП для лыжников-гонщиков есть физические упражнения, которые развивают подвижность и координацию движений. Для занятий СФП необходимо использовать лыжи или роликовые коньки. Также можно практиковать СФП на тренажерах, имитирующих передвижение на лыжах, выполнять специальные тренировочные упражнения, направленные для изучения техники передвижения [1]. Необходимо быть выносливым, для того чтобы достичь высоких результатов в лыжных гонках. По этому показателю можно судить о способности организма выполнять определенную мышечную деятельность в течении длительного периода времени, не теряя работоспособности. Лыжные гонки, в отличие от других видов спорта, выделяют несколько видов выносливости: общую, специальную, скоростную, силовую. Общая выносливость - это способность организма выдерживать длительную, но умеренно тяжёлую физическую нагрузку на многие группы мышц в течении длительного периода времени. При этом активизируются процессы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивают общую выносливость с помощью циклических упражнений: бега, плавания, езды на велосипеде, различных видов гребли, спортивных и подвижных игр. [3]. С помощью специальной выносливости, которая позволяет работать с максимальной интенсивностью в любых условиях, можно быстро мобилизовать все системы организма и справиться с любой задачей. Для развития специальной выносливости используются основные и вспомогательные упражнения: езда на лыжах, катание на роликовых коньках, бег с шаговой и прыжковой имитацией в подъемы, имитационные упражнения с палками и без, прыжки и многоскоки. Специальная выносливость состоит из нескольких типов выносливости: скоростной, силовой, скоростно-силовой. Скоростная выносливость, как правило, связана с максимальной и субмаксимальной мощностью. Основная методика в развитии скоростной выносливости – это преодоление отрезков, равных или же больше соревновательной дистанции, с максимальной возможной скоростью человека в день занятий, а не с абсолютным показателем. Силовая выносливость – это способность человека длительное время выполнять определенные физические нагрузки, без снижения работоспособности. Развивать скоростно-силовые способности можно с помощью следующих упражнений. Для ног – серии многоскоков на равнинной территории,

многоскоки с короткими и длинными подъемами. Помимо этого, есть серии занятий, в которых используются блоки и амортизирующие элементы. Плавание только с помощью рук, спортивные игры. Как считают ученые, лучшей тренировочной системой для лыжников-гонщиков является прыжковая имитация в подъемы с помощью лыжных палок. Желательно заниматься регулярно, но до небольшого утомления. Для достижения максимального эффекта от занятий, необходимо выполнять по несколько повторений в день [5].

При подготовке к лыжным гонкам спортсмены должны развивать силу. В данном случае, сила - это возможность под действием внешних нагрузок выполнять физические упражнения. В процессе катания на лыжах человек задействует все группы мышц, что способствует повышению общей нагрузки на организм. Эти группы мышц тренируют с помощью следующих упражнений: упражнения с сопротивлением (эспандер, резина, пружина); упражнения с отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи, ядра, утяжеляющие пояса); пражки; упражнения на брусьях; бег в усложненных условиях (по песку, снегу, воде и т.д.); скандинавская ходьба; упражнения на лыжах отдельно для рук и ног [5].

Еще одним важным фактором, влияющим на скорость прохождения дистанции спортсменами-лыжниками, является выносливость и сила. При этом быстрота является способностью спортсменов выполнять движения с максимальной скоростью и при минимальном утомлении организма. На скорость передвижения влияют следующие факторы: гибкость суставов, подвижность нервных центров лыжника, сила и пластичность мышц, совершенство техники лыжных ходов, волевые свойства. Чтобы развить быстроту выполнения упражнения, его проделывают с максимальной частотой и скоростью. Важно проводить тренировки с ускорением от 30-100 метров на равнинной местности и под уклон, с места и в движении, с резким изменением направления бега после неожиданной остановки или поворота, по свистку из разных исходных положений; маневренные и спортивные игры на стандартных и уменьшенных площадках с меньшим числом игроков; эстафеты с упражнениями на «быстроту» с предметами и без них; ускорения на велосипеде; плавание на коротких отрезках с максимальной интенсивностью; многоскоки в быстром темпе; на тренировочном кругу разнообразными ходами на лыжероллерах, лыжах; с максимальной частотой только одновременными ходами; ускорение в подъем различными ходами[3].

В лыжных гонках развитие гибкости спортсмена является одним из важных факторов для подвижности суставов, необходимой

амплитуды движений в различных лыжных ходах и совершенствования техники передвижения. Гибкость лыжникам помогает избежать падения при потере баланса; легко справиться со всеми вариантами спусков, подъемов, поворотов. Упражнения с большой амплитудой способствуют увеличению эластичности и силы мышц; укрепляют сухожилия, связки и суставы, что в свою очередь способствует предотвращению возникновения травм. Физические упражнения на растягивание осуществляют в виде пружинистых движений с максимальной амплитудой с отягощениями и без них, постепенно повышая количество повторений (наклоны, вращения, махи), упражнения с резиновыми амортизаторами, с партнером [4].

Ловкость - важное качество, требующее высокого уровня координации движений. Она обусловлена необходимостью в быстром изменении движений спортсмена; возможностью адаптации при изменениях внешней и внутренней среды. Ловкость спортсмена заключается в умении ориентироваться и владеть своим телом в любых условиях, при любом темпе передвижения, использование лыжных ходов с учетом их эффективности в определенной ситуации. К основным упражнениям для совершенствования ловкости относятся подвижные и спортивные игры; гимнастические и акробатические занятия; бег с препятствиями; бег с переменным направлением по незнакомой местности; бег с изменением способа выполнения; прыжки с вращениями на скорость выполнения; прохождение спусков и подъёмов в разных ритмах и темпе (на лыжероллерах, на лыжах); движение на лыжах при сильном ветре, свежеевыпавшему снегу, глубокому снегу, снегопаде [4].

Как правило, катание на лыжах способствует развитию таких функциональных способностей и уровня физических качеств как координация движений и устойчивость к физическим нагрузкам, которые лежат в основе двигательных способностей. Формирование физического потенциала – это основа физической подготовки человека. В зависимости от уровня подготовки лыжников, соотношение ОФП и СФП может быть разным. Обеспечивая повышение уровня ОФП и СФП, можно совершенствовать технику лыжных ходов. Высокие результаты в лыжах невозможно получить без всестороннего физического развития [1].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988

2. Егоров Д.Е. Лыжный спорт как средство оздоровления студентов технического вуза / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, Е.В. Архипова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. Вып. IX. — С. 144 — 147.

3. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб. -метод. пособие. -Иркутск: ИрГУПС, 2009. - 60с.

4. Лыжный спорт. Электронный ресурс: URL: - <https://bank.nauchniestati.ru/primery/referat-na-temu-lyzhnyj-sport/>(дата обращения 01.05.2022)

5. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств у лыжников. Электронный ресурс: URL:- <https://multiurok.ru/files/sredstva-i-metody-razvitiia-skorostno-silovykh-kac.html> (дата обращения 30.04.2022)

УДК 796.011.1

Долгодуш Д.С., Илясов Н.С.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ХОККЕЯ В РОССИИ

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в мире, не смотря на его не совсем известное происхождение. По одной из версий, игру на льду с продолговатыми палками формы крюка придумали в Канаде. Именно там хоккей приобрел определенные правила, устои и регулярные турниры. Но еще задолго до колонизации Канады в нечто схожее играли англичане, но проводилось это на траве и особой популярности не нашло.

По другой версии прародителями хоккея считают французов. А так как Канада некоторое время была колонией Франции, то идея игры была подсмотрена у местных жителей, гонявших мячи изогнутыми пастушьими посохами. В пользу этой версии говорит факт, что слово хоккей напоминает французское слово *hoquet* (хокэ), что означает изогнутый посох.

Есть и третья версия происхождения от индейских племен. Но не смотря на расхождения мнений касательно происхождения игры, одно

можно утверждать точно – хоккеем очень быстро стал мировой игрой, какой остается и до сих пор [1].

Официально хоккей пришел уже в советскую Россию в 1946 году. Именно в тогда, в первый послевоенный год, в крупнейших городах СССР был проведен первый Чемпионат СССР по хоккею с шайбой. «Хоккейная премьера» охватила Москву, Ленинград, Ригу, Каунас и Архангельск, что стало отправной точкой в истории хоккея России [2].

Через семь лет советская хоккейная федерация вступает в Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ), а на следующий год, в 1954 году, в Стокгольме советская сборная становится чемпионами мира, а наш нападающий – Всеволод Бобров, объявляется лучшим нападающим турнира.

Сенсационная победа лишь стала дебютом в истории отечественного хоккея. Через 2 года, в 1956 году, на зимних Олимпийских играх в Италии советская сборная одержала семь побед в матчах, впервые став олимпийским чемпионом.

Следующее поколение советских хоккеистов продолжило традицию победной эстафеты. Под руководством заслуженных мастеров спорта Аркадия Чернышёва и Анатолия Тарасова советская команда установила непревзойдённый рекорд и стала признанным лидером мирового хоккея, в течении 9 лет подряд, с 1963 по 1971 годы, выигрывая все международные турниры [3].

В 1972 году прошла первая из «суперсерий» - серия из 8 товарищеских хоккейных матчей сборных СССР и Канады. В итоге советская команда забросила 32 шайбы, а канадская – 31. Специалисты сразу же оценили значение этих игр. Так слабые стороны своих команд выявили как советские, так и канадские специалисты. По словам хоккеиста и заслуженного тренера СССР – Бориса Кулагина, в советской сборной не практиковались силовая борьба по всей площадке, умение играть в пас в условиях жёсткого прессинга и борьба на точке вбрасывания [4].

После следовали победы на чемпионатах мира в 1973, 1974 и 1975 годов, а также в олимпийском турнире в 1976 году, проходящем в Инсбруке.

Следующие два года сборная страны терпела неудачи, что в конечном итоге привело к смене главного тренера на Виктора Тихонова – бывшего хоккеиста и обладателя Кубка СССР 1952 года. Под руководством В.В. Тихонова советская сборная одержала восемь побед на чемпионатах мира и трижды на Олимпийских играх. Его опека подарила отечественному хоккею множество мастеров [5].

После распада Советского Союза отечественный спорт начал приходить в упадок. Отсутствие стабильности побудило многих ведущих игроков перейти в зарубежные клубы. И хотя российская сборная выиграла чемпионат мира 1993 года, затем долго оставалась без медалей.

Уже в 1998 году сборная Россия завоевала серебряные медали на зимних Олимпийских играх в Японии, а в 2002 – бронзовые на Олимпиаде в США. После следовали чемпионаты мира, где в 2008, 2009, 2012 и 2014 российская сборная выигрывала, не понеся ни единого поражения на тех турнирах. В 2008 и 2009 сборная России смогла обыграть Канаду, а в 2012 и 2014 года – Словакию и Финляндию.

Допинговый скандал не позволил участвовать на Олимпиаде-2018 сборной России. Вместе нее играли Олимпийские спортсмены из России, но даже так россияне смогли завоевать золотые медали, обыграв Германию.

Российская хоккейная школа продолжает развиваться и сейчас, продолжая славные традиции советского хоккея. На сегодняшний день в России существует около 490 крытых и 2060 открытых катков, а общее число зарегистрированных игроков превышает 60 тысяч (таблица 1). Численность занимающихся хоккеем постоянно растет, и на 2012 год составляла 424 тысячи человек. На территории России функционируют более 600 отделений по хоккею.

Таблица 1 – Численность зарегистрированных игроков и количество крытых катков по странам

Страна	Зарегистрированных игроков: тыс. чел.	Количество крытых катков
Канада	625,152	2631
США	510,279	1898
Чешская республика	107,722	158
Финляндия	66,636	260
Россия	66,551	485
Швеция	64,214	358

Вопрос популяризации массового спорта постоянно звучит на повестке дня. Федерация хоккея России – основной двигатель отечественного хоккея. ФХР занимается организацией и проведением соревнований в Российской Федерации, подготовку спортсменов, подбору тренерских кадров.

Программа «Развития хоккея в России» была разработана Федерацией хоккея России с учетом опыта и практики отечественного спорта. Программа указывает сроки, средства и методы реализации

мероприятий, обеспечивающих развития хоккея в РФ. Особое внимание уделено становлению и развитию профессионального, любительского и детско-юношеского хоккея, организацию хоккейных клубов и центров, школ и команд.

Хоккей был и остается одним из самых популярных видов спорта как в России, так и в других странах. С каждым годом идет развитие этого спорта, рост числа интересующихся этим видом спорта ничто не указывает на снижение популярности хоккея на сегодняшний день.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.
2. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студ. высших педагогических учебных заведений, М.: Издательский центр «Академия» [Текст] 2001. 160 с.
4. Кукушкин, В.В. Хоккей нового времени. – М.: Спорт, 2015. – 216 с.
5. Раззаков, Ф. И. Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. – М.: Эскмо, 2014. – 288 с.

УДК 796.012.6

Дромашко М.Е.

***Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В этой статье будет описаны все актуальные трудности, связанные со спортом и физическим здоровьем у студентов и школьников. Здесь будут описаны причины возникновения спортивной проблем в учреждениях образования. Будет обдуман вопрос о том, всем ли подходит спорт в классическом понимании, и привлечено внимание людей к нему. Так же рассмотрим то, почему роль физической культуры и спорта так велика для развития растущего организма.

Первая проблема для большого количества студентов – это недостаток времени или неумение его правильно распределять. Исследование подразумевает из себя выявление препятствий на пути к физическому воспитанию и самоорганизации, но для начала надо понять, что полезного делает физическая культура, какое влияние она оказывает на дисциплинарные качества человека. Основная информация по теме для создания статьи будет взята из пособий, мнений экспертов и опросов среди учебных заведений. Начать стоит с определения физической культуры – это область социальной науки, направленной на общее оздоровление тела и укрепление психологического здоровья, путем подвижности и выполнении ряда упражнений. Из определения следует, что физкультура – это главный залог здорового образа жизни. По словам экспертов, пренебрежение физическими упражнениями приводит организм в более слабое состояние и приводит к:

- Понижению работоспособности двигательной системы
- Ухудшению работы сосудов
- Ожирение
- Варикозная болезнь конечностей
- И т.д.

При двигательной активности организм требует намного больше кислорода. Это благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Занимаясь спортом или физическими упражнениями можно увеличить объем легких, что улучшает газообмен и уменьшает возможность появления диабета и инсультов. При помощи физических нагрузок просыпается центральная нервная система, ускоряется работа мозга. Люди, которые часто занимаются спортом, могут быстрее усваивать и запоминать информацию. И чаще всего более трудоспособны. Активный образ жизни так же является хорошим способом исцеления разных болезней. Выполняя упражнения, человек стимулирует выработку инсулина, который является гормоном, стабилизирующим уровень сахара в крови. В процессе физических нагрузок развивается сила воли и самообладание, которые однозначно помогают при достижении целей.

Важно отметить, что кажется, физкультура – это наука исключительно о физических упражнениях, но это совсем не так. Кроме этого она включает в себя интересный и многозначный раздел под названием «Незаметная физкультура». Что же такое незаметная физкультура? Это и есть значимая профилактика всех наших болезней. Как раз в том случае если у учащиеся чувствуют большую

ограниченность во времени, чтобы заниматься спортом, то есть простой выход из сложившейся ситуации.

Незаметная физкультура берет свое начало из США. Изначально было создано для людей с большим превышением нормы веса. И это далеко не весь перечень упражнений, на котором можно было ограничить обсуждение столь интересной направленности, как незаметная физкультура.

Всем известно, что физическая работа очищает и облагораживает мыслительный процесс человека. Наибольшей проблемой к достижению этой облагораживающей является лень. Сложно побороть в себе чувство лени, обычно люди быстро поддаются искушению, откладывают важные дела на потом, обременяя трудовую деятельность тратой времени. Нужно понять откуда она возникает и что это значит. Анатомия покрова тела лишь малая неприятность, связанная с ней. Не имея активного образа жизни и стремления двигаться, у человека есть возможность появления депрессии или других мильных психических расстройств организма. Лень приводит еще и к ожирению. Сделать и полезный и вкусный прием пищи в правильное время – сложная задача, из-за лени человек внушает себе, что у него нет времени, или возможность. Так ленивый человек даже при большой потребности к физкультуре продолжит бездействие. Исходя из вышенаписанного государство заботится о продвижении спортивного оздоровления нации.

В современности люди часто имеют плотный распорядок дня, но так или иначе, не всегда и не все могут заставить себя выполнить свои планы и не потратить время в пустую. К тому же многие из нас склонны сильно преувеличивать свои возможности, и не все учитывают какие-то неприятные случайности и подводные камни. При всем этом на выполнение запланированного тратится много сил, и возможно даже времени, которое должно быть отведено на отдых. В результате этого, людям приходится перенапрягаться, чтобы успеть выполнить все поставленные задачи. По словам многих специалистов такое неадекватное распределение труда как раз-таки часто связано с психологическими проблемами. Оздоровить психологическое и эмоциональное состояние в большой степени могут справиться физическая культура или спорт, что дополняет мнение о полезности физкультуры для дисциплины и общего здоровья. Понимание упомянутых фактов должно помочь молодым людям плотнее понять важность спорта как инструмента самосовершенствования и разбить миф о том, что физкультура существует только для тела.

По итогу можно сказать что активный образ жизни так или иначе важен для каждого человека. Почти любой может заниматься физической культурой, так как даже при полном отсутствии времени люди могут воспользоваться Незаметной физкультурой и постепенно улучшать свое состояние. При этом чем ближе человек к спорту, тем он лучше может распределять свое время, ведь он становится все здоровее психически и воспитывает силу воли.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 244 — 248.

2. Двойникова Е.С. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно- спортивной деятельности учащихся в Вузе / Е.С. Двойникова, Гучетль И.Н. // Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. – 2016. С. 39—42.

3. Амелъченко И.А. Комплексный подход к проблеме формирования здоровья студентов специального учебного отделения / И.А. Амелъченко // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. Гос. Строит. Ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 274 — 277.

УДК 796.011

Дромашко М.Е.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ ВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ К СПОРТУ

В нашей стране достаточно остро стоит вопрос об улучшении и сохранении здоровья населения. Самый лучший способ достигнуть эту

цель – обеспечить здоровый образ жизни большей части Российских граждан.

Подходить к решению проблемы здоровья лучше всего с детей и подростков

Если провести анализ ситуации, то на данный момент можно сделать вывод, что сейчас происходит активное развитие спортивной сферы. Как доказательство можно рассмотреть постоянное открытие различных спортивных клубов, секций, спортивных залов, катков и прочих мест для занятия спортом. Даже при таком развитии данной сферы, у детей все чаще начинают появляться болезни, связанные с сидячим или неактивным образом жизни. У молодняка в среднем встречается все больше случаев с гипокинезией (иначе это называют сниженной активностью), часто у школьников имеется ожирение и другие последствия недостатка движения. Это также является причиной ухудшения детского иммунитета, вследствие чего они подвержены простудным и сезонным заболеваниям. Хоть простуда и кажется абсолютно безобидной, ее последствия могут значительно ударить по здоровью дыхательной системы.

Как главную причину гипокинезии и ожирения можно рассматривать резкий скачек в ИТ-технологиях и их непосредственное внедрение в жизнь каждого человека. Большое влияние на людей производят смартфоны и компьютеры. В итоге дети проводят нездоровое количество времени за компьютерами или смартфонами.

Проводимые опросы доказали, что Меньшинство семей проводят с детьми время в активной форме: футбол, баскетбол, волейбол и иные подвижные игры, а подавляющая часть семей в России с большой долей вероятности занимают ребенка с помощью мультфильмов или же игр, которые есть в смартфонах.

Касаемо старшего поколения, по опросу можно судить, что частыми причинами низкой активности среди старшего поколения являются: недостаточное количество времени, нехватка финансов (из-за нехватки люди не могут пойти в платные секции или занятия), недостаток интереса или просто лень.

По мнению многих экспертов отток людей из спортивно-оздоровительной сферы жизни уже серьезная проблема, которая только растет, и, которую надо срочно решать.

К решению проблемы можно подойти со стороны формирования на уровне государства системы физкультурно-спортивного воспитания граждан. Уже имеющуюся систему по укреплению спорта в стране нужно сделать более эффективной для решения данного вопроса относительно различных групп лиц.

Среди работодателей, заинтересованных в здоровье своих работников популярен способ решения проблемы через бесплатный фитнес-зал. В крупных компаниях встречаются фитнес-залы, предназначенные исключительно для работников. Они абсолютно бесплатны, и работают в удобное людям время. Хотя многие и пользуются этим преимуществом, однако такие люди в меньшинстве.

Полезно было бы простимулировать работодателей в подобной практике. Как хороший способ мотивировать сотрудников посещать спорт залы можно рассмотреть осведомление людей о пользе физкультуры для умственных способностей, что может сделать их более конкурентно способными.

Развитие физической культуры надо начинать с детства, так что очень важно, чтобы родители помогали ребенку привыкнуть и пристраститься к спорту и физкультуре, а также понимали ее важность. В нашей культуре возник стереотип, что умственное развитие является самой важной частью роста человека, однако умственного развития недостаточно для полноценной жизни. Физическое воспитание ребенка должна встать наравне с умственным развитием или хотя бы приблизится к нему в нашей культуре. Существует множество различных секций и кружков, и как уже было сказано, их количество постоянно растет, так что каждый ребенок сможет подобрать спортивное занятие себе по интересу. Кроме кружков семьям в России принципе рекомендуется более активно проводить досуг со своими детьми. Кроме непосредственного увеличения движения в жизни ребенка, у него появляется ещё и хороший пример, который может проработать еще много лет, окрепнет иммунитет.

В учебных заведениях уже есть налаженная система проведения физической культуры, но в них недостаточно теоретических занятий. Кроме самой активности заведения должны предоставлять ученикам информацию о важности физкультуры в целом, общую информацию о более конкретных вещах и воодушевить их к спорту.

Касаемо физического воспитания школьников выделяем три важнейших элемента:

1. Занятия физической культуры в как в школах, так и в различных секциях, относящихся к школе и вне ее.
2. Подкрепление физического воспитания теоретическими знаниями.
3. Приучение занятием спортом в семье, дополнительные знания по теме здоровья.

Еще один важный шаг – это увеличение заинтересованности населения к спорту путем создания для них временных спортивных

мероприятий. Мероприятия должны быть бесплатными и при этом вмещать в себя много людей. Также физически активное занятие там должно быть достаточно просто для выполнения, по типу бега, растяжек и прочего.

В некоторых городах данные мероприятия уже применяются. Там метод доказал свою эффективность. Граждане, которые просто проходят мимо тренирующихся, не только увидят это мероприятие, но и заинтересуются. Дополнительным плюсом мероприятий является отсутствие потребности в большом финансировании.

На данный момент рост интереса к спорту становится мировой тенденцией, что отражает изменение культурного отношения к спорту. В среднем укрепляется физическая подготовленность человека, вследствие чего нагрузки на организм воспринимаются все легче, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Исходя из всего вышеупомянутого напрашивается вывод, что основные усилия по приучению общества к физической культуре должны быть направлены к улучшению спортивных привычек у детей и подростков, и большую популяризацию знаний о пользе физкультуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Куликова И.В. Занятия ритмической гимнастикой как фактор профилактики гиподинамии студентов технического вуза / И.В. Куликова, А.В. Носков // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 98 — 104.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., исир. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2020 Научный руководитель-старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

3. Егоров Д.Е. Роль игры в профессиональной подготовке специалистов инженерного профиля / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, А.А. Однодворцев // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 84 — 87.

УДК 796.011

Дромашко М.Е.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВРЕД ДОПИНГА

Допинг в спорте является широко распространенной проблемой не только среди элитных спортсменов, но и в любительских видах спорта. В научной литературе большое внимание уделяется выявлению допинга, тогда как пагубное влияние допинговых препаратов на здоровье спортсменов обсуждается редко. Андрогенные анаболические стероиды хорошо известны своим положительным влиянием на мышечную массу и силу. Гормон роста человека также увеличивает мышечную массу, хотя большая часть этого связана с увеличением внеклеточной жидкости, а не функциональной мышечной массы. У спортсменов-любителей гормон роста не оказывает существенного влияния на мышечную силу, мощность или аэробную способность, но стимулирует анаэробную работоспособность. Введение эритропоэтина увеличивает кислородную емкость крови, улучшая показатели выносливости, тогда как системное введение бета-адреномиметиков может положительно влиять на спринтерскую способность, а бета-адреноблокаторы уменьшают мышечный тремор.

Таким образом, существуют определенные препараты, которые могут улучшать отдельные аспекты физической работоспособности. Однако большинство допинговых агентов вызывают серьезные побочные эффекты, особенно при комбинированном применении в высоких дозах и в течение длительного времени. Масштабы долгосрочных последствий для здоровья трудно предсказать, но, вероятно, они будут значительными, особенно если учитывать генный допинг. В этом обзоре обобщены основные группы допинговых препаратов, используемых спортсменами, с акцентом на их влияние на спортивные результаты и побочные эффекты. Некоторые спортсмены считают, что, поскольку многие вещества из запрещенного списка ВАДА являются законными лекарствами, их использование должно быть безопасным. Однако это не может быть дальше от истины. Лекарства предназначены для людей с особыми проблемами со здоровьем, а не для здоровых спортсменов. Эти лекарства не одобрены для использования здоровыми людьми в более высоких дозах или в сочетании с другими веществами. Прием их, когда ваше тело не

нуждается в них, может нанести серьезный ущерб вашему телу и разрушить вашу спортивную карьеру. Некоторые запрещенные вещества, которые также употребляли спортсмены, не являются лекарствами. На самом деле, некоторые запрещенные вещества, которые позиционируются как нечто новое (часто из уст в уста или в Интернете), даже не одобрены для использования человеком. Основное медицинское применение этих веществ заключается в лечении замедленного полового созревания, некоторых видов импотенции и истощения организма, вызванного заболеваниями, приводящими к истощению мышц. Некоторые физиологические и психологические побочные эффекты злоупотребления анаболическими стероидами могут повлиять на любого пользователя, в то время как другие побочные эффекты зависят от пола. Следующий список не является исчерпывающим, но дает представление о том, какое влияние может оказать использование тестостерона на здоровых спортсменов.

Физиологические эффекты:

- Сыпь
- Облысение по мужскому типу
- Повреждение печени*
- Преждевременное закрытие центров роста длинных костей (у подростков), что может привести к задержке роста*
- Повышенная агрессивность и сексуальный аппетит, иногда приводящие к аномальному сексуальному и преступному поведению. Прекращение приема анаболических стероидов может быть связано с депрессией, а в некоторых случаях и с суицидом. И при этом вызывать следующие симптомы:

У мужчин:

- Развитие ткани молочной железы
- Уменьшение яичек
- Импотенция
- Снижение выработки спермы.

У женщин:

- Огрубение голоса
- Прекращение развития груди
- Рост волос на лице, животе и верхней части спины
- Увеличенный клитор
- Изменение в менструальных циклах

Данные эффекты могут быть постоянными и варьируются в зависимости от человека.

SARMs

SARMs предназначены для работы подобно тестостерону, однако они являются экспериментальными и не одобрены для использования человеком. По этой причине полные побочные эффекты неизвестны, однако, учитывая, что SARMs действуют так же, как стероиды, можно ожидать подобных рисков для здоровья, как и риски для здоровья, перечисленные выше для других анаболических агентов. Первоначальные исследования также показывают, что использование SARM подвергает пользователей риску отказа органов.

Человеческие гормоны роста, пептидные гормоны и родственные вещества

Первичное медицинское использование этих веществ различается, но некоторые из них используются для лечения рака или заболеваний, влияющих на рост или регуляцию эндокринной системы. Наличие аномальной концентрации гормона, его метаболитов, соответствующих соотношений или маркеров в вашем образце считается содержащим запрещенное вещество, если вы не можете доказать, что такая концентрация была вызвана физиологическим или патологическим состоянием. Примеры включают гормон роста человека, инсулин, хорионический гонадотропин человека и адренкортикотропи.

Физиологические эффекты:

- Гипертония
- Сердечные приступы
- Проблемы с щитовидной железой
- Сильные головные боли
- Потеря зрения
- Акромегалия (выступающая или увеличенная челюсть, лоб, череп, руки и ноги)
- Высокое кровяное давление и сердечная недостаточность
- Диабет и опухоли
- Деформирующий артрит.

Допинг в крови и эритропоэтин

Допинг крови — это практика неправильного использования определенных методов и веществ для увеличения количества эритроцитов в организме. Существует три широко известных вещества или метода, используемых для допинга крови, а именно эритропоэтин (ЭПО), синтетические переносчики кислорода и переливание крови*. Переливание крови и синтетические переносчики кислорода в основном используются для пациентов, которые перенесли массивную кровопотерю либо во время серьезной хирургической процедуры, либо в результате серьезной травмы. ЭПО используется для лечения анемии (низкий анализ крови), связанной с заболеванием почек. Однако

неправильное использование этих веществ и методов может привести к целому ряду серьезных последствий для здоровья.

Физиологические эффекты:

- Повышенная нагрузка на сердце
- Свертывание крови
- Удары
- Сердечные приступы
- Легочная эмболия

При переливании крови повышается риск инфекционных заболеваний, таких как СПИД или гепатит.

Стимуляторы

Основное медицинское применение этих соединений заключается в лечении таких состояний, как синдром дефицита внимания (СДВ/СДВГ), нарколепсия (проблемы со сном) и ожирение. Стимуляторы также были обнаружены в добавках, таких как предтренировочные комплексы, которые можно найти на полках супермаркетов и магазинов пищевых добавок. Вы должны иметь привычку использовать только проверенные партии добавок, чтобы снизить риск непреднамеренного употребления опасного стимулятора.

Физиологические эффекты:

- Бессонница
- Беспокойство
- Потеря веса
- Зависимость и пристрастие
- обезвоживание
- Тремор
- Увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления

– Повышенный риск инсульта, сердечного приступа и сердечной аритмии

Таким образом становится очевидно, что большая часть допинга вредна для организма человека, и употреблять его, не зная всех возможных побочных эффектов – большой риск.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоров М.А. Фитнес нутрициология / О. В. Марандыкина, Д. Е. Егоров, М. А. Семенова, Ю. И. Чернов // Современный ученый. – 2022. – № 1. – С. 123-129.

2. Шепляков А.С. Питание легкоатлетов / А. С. Шепляков, И. В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 208-212.

3. Е.Д. Егорова, Д. Е. Егоров Вычислительные технологии как фактор сохранения здоровья / Е. Д. Егорова, Д. Е. Егоров // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 6267-6270.

УДК 637.051

Дурнева Т.Е.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КАЛОРИИ, БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА

Есть такая штука – энергетический баланс. Это когда организм получает столько калорий, сколько тратит, благодаря чему ваш вес не меняется ни в большую, ни в меньшую сторону.

Если в организм будет поступать больше калорий, чем нужно - вы будете набирать вес, меньше – сбрасывать. Говоря более сложными словами, для набора веса нужен профицит, для потери – дефицит.

Это единственная схема, которая работает. Ведь мы поправляемся не от сладкого и худеем не от бега. На изменения веса влияют только дефицит и профицит калорий. [1]

Хоть одними шоколадками и чипсами питайтесь. Если вы вписываетесь в свою суточную норму калорий на дефиците – вы всё равно будете худеть. Потому что не менее важным является и баланс БЖУ. БЖУ – белки, жиры и углеводы.

Если ваш рацион состоит из одних тортов и булочек - качество тела и вашего здоровья будут соответствующими. Питаясь как попало, вы не сможете добиться баланса необходимых вам нутриентов.

– Недостаток жиров в организме приведёт к проблемам с циклом, если вы девушка, к ломкости волос и ногтей, к проблеме с кожей на лице.

– Недостаток углеводов будет причиной вашей вялости и быстрой утомляемости.

– Недостаток белка скажется на ваших мышцах – они просто потеряют тонус и не смогут должным образом восстанавливаться после тренировок.

Вам оно надо? Думаю, нет.

Поэтому 80% суточной калорийности должна занимать здоровая и правильная пища: она идеально подходит для того, чтобы держать в балансе макро и микронутриенты. Остальные 20% вы можете отдать тому, без чего не можете жить – своим любимым вкусняшкам.

А это ли не счастье? Я за здоровый подход к похудению! Здоровый морально и физически!

Рацион человека необходимо построить таким образом, чтобы перекрыть потребности в калориях и нутриентах. [2]

Калории – это единицы энергии, заключённой в пище. Общая калорийность строится из нутриентов, которые делятся на 3 группы:

1. Белки – материал для роста клеток в организме и правильного метаболизма.

2. Жиры – необходимы для:

– усвоения витаминов из пищи;

– поддержания полноценной работы мозга;

– формирования суставов, мембран и клеток;

– регулирования работы лимфатической, гормональной и других систем организма.

3. Углеводы – главный источник энергии в организме.

Есть общие усредненные нормы, которые необходимо соблюдать каждому человеку, для здорового функционирования организма.

Для поддержания ежедневной физической и мозговой активности, человеку в сутки необходимо:

– При отсутствии физических нагрузок, то есть при сидячем образе жизни:

1) Б - 0.8 гр на 1 кг веса;

2) Ж - 0.8 гр на 1 кг веса;

3) У - 2 гр на 1 кг веса.

– При умеренных физических нагрузках:

1) Б - от 0.8 до 1.6 гр на 1 кг веса;

2) Ж - от 0.8 до 1 гр на кг 1 веса;

3) У - от 2 до 4 гр на 1 кг веса.
– При высокой физической активности:

1) Б - от 1.6 до 3 гр на 1 кг веса;

2) Ж - от 1 до 1.2 гр на 1 кг веса;

3) У - от 4 до 6 гр, иногда больше на 1 кг веса.

Однако, помните: каждый человек индивидуален и эти значения подходят далеко не всем. Количество нутриентов для каждого отдельного человека должно рассчитываться, в зависимости от:

– пола;

– возраста;

– веса;

– образа жизни;

– уровня активности.

Так же, при составлении рациона необходимо обращать внимание на наличие каких-либо заболеваний, которые могут внести коррективы в питание и др. факторы.

Теперь поговорим о пустых калориях.

Оба этих словосочетания применяют к продуктам, в которых мало незаменимых нутриентов и много добавленного сахара:

– газировки;

– пакетированные соки;

– конфеты;

– молочные десерты (йогурты, сырки и т.п.);

– печенье, шоколадки, мармелад;

– сухие завтраки.

Все эти «пустые калории» не вредны сами по себе, но могут приводит к лишнему весу при избыточном потреблении.

Эти продукты вызывают у нас приятные эмоциональные ощущения. Часто к ним прибегают, чтобы наградить себя, побаловать, поднять настроение, заесть грусть или стресс.

При адекватном потреблении они дают нам энергию, но при малоподвижном образе жизни и избытке «добавленных сахаров» можно получить ожирение.

И то и другое поправимо при улучшении двигательной активности и сбалансированном питании.

Не надо бросаться в крайности и на совсем отказываться от сладкого.

Просто уменьшить и уже будет результат. И не надо говорить о зависимости от сладкого. Еда не способна вызывать физиологическую зависимость. Научные исследования это не подтверждают. [51]

ВОЗ рекомендует ограничить потребление добавленных сахаров менее 10% от общего рациона. И держаться в этой границе всю жизнь. Тем более, когда сейчас есть всевозможные замены сладкого!

Это так просто и так сложно одновременно. Но если очень захотеть, то это можно сделать.

Давайте немного обсудим тему присутствия алкоголя в обмене веществ.

Существует «питательное вещество» – алкоголь.

Организм предпочитает сразу тратить калории алкоголя. Как это происходит? Наше тело прекращает переработку БЖУ и акцентирует свое внимание на энергии алкоголя.

К чему это приводит:

1. Лишние килограммы.

Любое количество алкоголь содержащей жидкости приводит к изменениям в обмене веществ. Ваш организм в течение нескольких часов после употребления не борется с жировыми запасами.

Он, наоборот, готов их увеличивать: повышается аппетит, блокируются процессы жиросжигания, плюс дополнительные калории от напитка.

Таким образом, злоупотребление алкоголем приведет вас к ожирению.

2. Негативное влияние на процессы синтеза.

Организм не снабжает мышцы питанием – он занят алкоголем. Мышцы начинают разрушаться, потому что им не хватает энергии для роста и восстановления. А так как мышцы на 75% состоят из воды, вы обезвоживаете их и другие ткани своего организма. [3]

Также тормозятся процессы выработки тестостерона и гормона роста, что на фоне повышающегося кортизола негативно влияет как на рост мышц, так и на жиросжигание.

3. Алкоголь диете недруг.

Во время употребления алкоголя сдерживающие переедание факторы отключаются, и вы с легкостью перебираете суточную норму на пару тысяч калорий.

Если вы хотите красивое и подтянутое тело, готовы выкладываться на тренировке и работать на достижение результата - делайте все это без алкоголя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации / [В. П. Зайцев, С. И.

Крамской, И. А. Амельченко и др.]; под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет, 2014. - 175 с.:

2. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр - К.: Из-во Наукова думка, 1991. — 368 с.

3. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р. Унзорг. - М.: «Кристина и Ко», 1994. - 30 с.

УДК 7.092

Евдокимов Н.Р.

Научный руководитель: Федотов Е.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ КАК НОВОЕ ПЕРЕДОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩИХ ПОКОЛЕНИЙ

Киберспорт в последние годы распространяется как с точки зрения призовых, так и с точки зрения признания во всем мире. Хотя около десяти лет назад это была ниша гиков, сейчас все больше подростков с нетерпением ждут возможности построить карьеру в киберспорте. Но что такое киберспорт? Чем он отличается от обычного спорта? Каковы шансы обычного подростка стать киберспортсменом? Есть ли какие-то карьерные пути в этой индустрии, кроме как стать профессиональным игроком? И какое сегодня состояние киберспорта в России и странах СНГ?

Компьютерный спорт, он же киберспорт, зародился в 1997 году, когда состоялось первое крупное событие по игре Quake под названием Red Annihilation. Победитель этого мероприятия Деннис Фонг по прозвищу «Thresh» увез домой призовой фонд в пять тысяч долларов и новенький Ferrari 328 GTS. Для многих именно это событие стало началом чего-то большего в области компьютерных игр.

На данный момент киберспорт включает в себя широкий спектр дисциплин, от шутеров и стратегий до МОБА (Multiplayer Online Battle Arena дословно «многопользовательская онлайн-боевая арена»), симуляторов и гоночных игр. Вариантов участия много, а новые дисциплины появляются ежегодно. До недавнего времени было довольно неожиданно, что жанр королевской битвы станет таким хитом, что турниры по таким игровым дисциплинам как Fortnite, Apex

Legends и PUBG: Battlegrounds будут иметь призовые фонды в миллионы долларов. Никто не ожидал, что самая обычная мобильная игра Brawl Stars, популярная среди детей и подростков школьного возраста, станет киберспортивной дисциплиной, состав по которой подпишет легендарный киберспортивный клуб Natus Vincere или коротко - NaVi.

Киберспорт в целом представляет собой вид спорта, который включает в себя десятки дисциплин, а также включает живые стадионы, впечатляющие призовые фонды и является одним из самых быстрорастущих источников развлечений. Для обычных подростков все эти факторы являются захватывающими, поскольку страсть к видеоиграм всегда была где-то среди школьников.

Говоря об особенностях киберспорта, следует помнить, что многие юрисдикции по всему миру уже признали киберспорт обычными спортивными дисциплинами. Такие страны, как Германия, Южная Корея, США, Россия, Италия и Южная Африка, уже признали киберспорт традиционной спортивной дисциплиной. Футбольные клубы Спартак, Анжи, Олимпик Лион, Пари Сен-Жермен имеют дело с компьютерными направлениями спорта, что снова подтверждает признание киберспорта среди представителей традиционного спорта. Эта особенность, вызванная постоянным признанием киберспорта во всем мире, безусловно, привлекательна для подростков, которые хотят совместить свою страсть к играм с общественным признанием.

Помимо юридического статуса спортивной дисциплины, подростки также воспринимают киберспорт как прекрасную возможность применить свои игровые навыки. Если раньше лучшие игроки получали в качестве приза самые высокие места в таблице лидеров, то теперь в киберспорте проводятся многомиллионные турниры как на больших аренах, так и в Интернете, удалённо, где лучшие игроки принимают участие в ожесточенных игровых схватках и сражениях.

Еще один момент, о котором следует помнить, заключается в том, что рост киберспорта также привлекал спонсоров и рекламодателей, которые всегда были тесно связаны с рекламной индустрией. Подростки-профессионалы, играющие в Fortnite, League of Legends, Dota 2 и Counter-Strike: Global Offensive, часто имеют тех же спонсоров, что и Хабиб Нурмагомедов или Лионель Месси. По этой причине киберспорт может стать беспрецедентным явлением, достойным привлечения в эту отрасль опытных подростков-геймеров.

Довольно сложно сказать, все ли подростки действительно могут стать звездами киберспорта в своих дисциплинах. Например, среди

лучших игроков рейтинга игры Dota 2 удавалось всего нескольким десяткам выиграть The International (первый по дисциплине Dota 2 и крупнейший среди прочих ежегодный киберспортивный турнир. Проводится компанией Valve. Впервые проведён в Кёльне на выставке Gamescom в 2011 году). Как и в любых других спортивных дисциплинах, мы знаем только истории чемпионов и исключительно талантливых спортсменов.

Рост киберспорта как одной из самых заметных ниш в индустрии развлечений давно ожидался как профессиональными игроками, так и другими людьми, занимающимися киберспортом. Важным моментом является то, что киберспорт вырос до такой степени, что для поддержания своего роста он включает в себя десятки занятий. Это означает, что подростки могут стать киберспортивными тренерами, контент-мейкерами, комментаторами, участниками дискуссии, наблюдателями, журналистами, ведущими мероприятий, интервьюерами и игровыми обозревателями.

Отрасль постоянно развивается и достигает новых высот, соответственно расширяется и спектр профессий. Помимо пути стать профессиональным игроком, ребенку может быть интересно стать комментатором или тренером. Каким бы ни было решение, киберспорт становится настолько обширным, что подростки могут найти свое место даже без необходимости ежедневных интенсивных десятичасовых тренировок. Для этого существует множество онлайн-университетов, в которых обучают профессиям, актуальным в киберспорте.

Исключительно из-за того, что киберспорт расширяет свои границы, я считаю, что подростки могут искать занятие, не проявляя исключительных навыков. В этом отношении киберспорт кажется инновационной отраслью, которая может нанять подростка, а также предоставляет увлекательные возможности получения призовых денег для настоящих геймеров.

Киберспорт уже определен как будущее всех видов спорта, особенно после новой вспышки COVID-19. Сейчас совершенно очевидно, что эта ниша — идеальный выбор для всех подростков, увлеченных играми и популярными киберспортивными дисциплинами. Я твердо верю, что киберспорт, несомненно, станет новым направлением развития для подростков. По той же причине я не удивлюсь, прочитав новостные статьи с историями подростков, которые выбрали профессиональную карьеру в киберспорте в пользу традиционного образования в колледже или университете. Возможно, такой выбор мог пагубно сказаться на их жизни и карьере.

На сегодняшний день киберспорт в странах СНГ представляют такие клубы как: Virtus Pro, Gambit Gaming, Natus Vincere, Team Empire, Team Spirit. Из последних крупных достижений можно выделить победу команды Natus Vincere чемпионате PGL Major Stockholm 2021 — major-турнире по компьютерной игре Counter-Strike: Global Offensive (CS: GO), которая принесла им приз в \$1 млн. В финале NAVI опередила европейцев G2 Esports со счетом 2:0. Несмотря на то что Российская команда Team Spirit не была в числе фаворитов турнира, ребята выигрывают прошедший в октябре 2021 года The International 10, достигнув вершины Dota 2 и забрав величайший в истории киберспорта призовой фонд - 18 208 300 \$. Еще более занимателен тот факт, что команда вообще могла не квалифицироваться на турнир.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. «Нам везет — мы играем»: как российская Team Spirit стала чемпионом мира по Dota 2 — URL: <https://www.forbes.ru/tekhnologii/443267-nam-vezet-my-igraem-kak-rossijskaa-team-spirit-stala-chempionom-mira-po-dota-2> (дата обращения 10.05.2022) - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

2. NAVI выиграли PGL Major Stockholm 2021 — URL: <https://cyber.sports.ru/cs/1103023523-navi-vyigrali-pgl-major-stockholm-2021.html> (дата обращения 10.05.2022) - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

3. Крамской С.И. Здоровье формирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 270100 / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева; БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009. – 189 с

УДК 75. 36. 275.4

Езерский С.Ю.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДЫ И РЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость (человека) — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного

снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность двигательной деятельности) [1]. Выносливость объединяет большое количество процессов в человеческом организме, она может проявляться на разных уровнях: от клеточного и до целостного организма.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную мощность нагрузки и противостоять утомлению. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах [2]:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Существует следующая иерархия:



Рис. 1. Иерархия выносливости.

Из таблицы видно, что есть два типа выносливости: общая - способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности, и специальная - способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности [3].

Для воспитания в себе каждого типа нужно для начала поставить цель. Следующим шагом будет выполнение упражнений, которые обеспечивают тот или иной уровень выносливости. На базовом физическом воспитании чаще всего это нормативные упражнения, например, комплекс ГТО или учебно-контрольные нормативы школьных программ и т.д. Тренируясь, надо постепенно увеличивать требования к специфической выносливости.

Что бы грамотно и ответственно подойти к этому вопросу, существует много методик. Они в свою очередь имеют 2 основных раздела: 1- основан на использовании тренировочного эффекта; 2-

характеризуется целостным моделированием целевых упражнений [4]. Например, существует метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Для этого метода характерно непрерывно работать с равномерной скоростью и усилиями (одно число повторений, длительностью 10-15 мин.) [5].

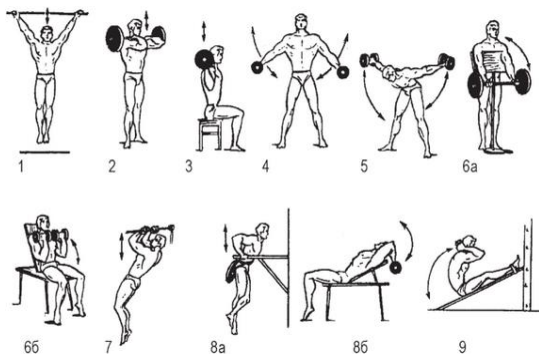


Рис. 2. Пример метода слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности

Так же метод круговых тренировок, он заключается в повторном серийном выполнении нескольких физических упражнений, с интервалами отдыха [6].

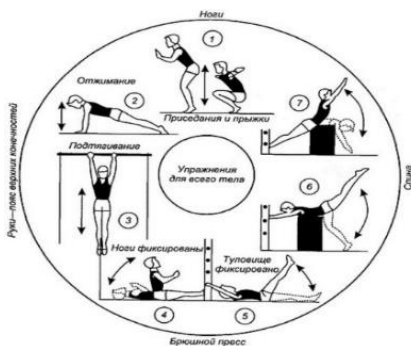


Рис. 3. Пример круговой тренировки.

Игровой метод подразумевает изменение игровых ситуаций, наличие определенного сюжета и конечной цели. Примерами могут служить такие игры, как баскетбол, волейбол, гандбол и т.д. [7].

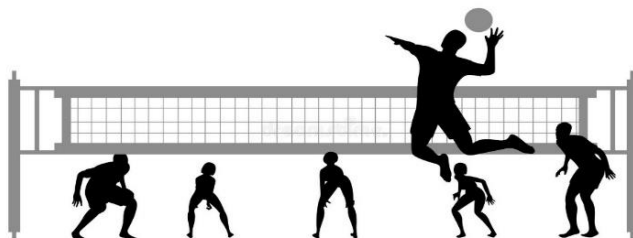


Рис. 4. Волейбол-пример игрового метода тренировки.

Это были несколько методик из огромного количества вариантов. Для развития выносливости, каждый человек индивидуально выбирает метод, исходя из уровня своей подготовленности. Важным является правильное сочетание продолжительности и интенсивности нагрузки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://ru.wikipedia.org> – Wikipedia.org. общедоступная многоязычная универсальная интернет-энциклопедия со свободным контентом. 15.01.2001
2. «Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцева – Белгород: Изд-во БГТУ 2009г.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье –М.: ФиС, 1987г.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 г.
5. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 1993г.
6. Ильинич В.И Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект пресс», 1995
7. Физическая культура – основа здорового образа жизни / Под ред. Н.В. Барышевой. – Самара, 1996г.

Елманов В.И.

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., ст.преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ГОСУДАРСТВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Актуальность темы исследования заключается в том, что развитие физической культуры находится на стадии подъема как в Регионах РФ, так и в самом центре. В данной статье рассмотрено влияние физической культуры на развитие граждан и на общий уровень развития спорта в стране.

Современный мир давно перешел на ступень информационного общества, где интеллектуальная деятельность вышла на ведущие позиции, а сидящий образ работы и жизни присущ 70% населения. И поэтому сама актуальность в том, чтобы население было здоровым в физическом и моральном плане легла на плечи государства. Поэтому было проведено исследование как изменилось здоровье граждан после государственных программ по развитию физической культуры.

Одним из наиболее приоритетных направлений современно правительства в РФ стало развитие физической культуры и спорта. Проблемы, вставшие перед современной Россией:

- 1 Ухудшение физического здоровья населения
- 2 Возросшая конкуренция на мировой спортивной арене
- 3 Актуальность детского спорта и развитие академий спортивного назначения

Самые основные мероприятия проводимы в РФ – это программа ГТО. Эта мероприятие помогает каждому опробовать свои силы, получить различные привилегии, а также дает четкое понимание спортивной направленности со стороны государства. Правительство также мотивирует население сдавать ГТО, так как это дополнительные баллы для поступления в университеты, что немаловажно ГТО служит хорошей мотивацией заниматься спортом, тем самым получать хорошие баллы для поступления. Еще одна программа, проводимая РФ — это строительство спортивных комплексов в регионах субъектов России. Они помогают молодым и подающим надежды спортсменам найти место для проведения тренировок, увеличивая уровень спорта в целом по стране. С недавних пор массовым и престижным стало

вступать в ряды «Юнармия» где ведется как физическая подготовка, так и морально – патриотическое состояние граждан.

Конкретным примером служит типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Активно развивается детский и юношеский волейбол. Как пример можно привести строительство новой, инновационной Арены в городе Белгород. Арена построена по всем современным технологическим решениям современного спорта. Арена было достроена в 2021 году. Команда «Белогорье» является ведущей командой Российской волейбольной лиги. Строительство арены стало дополнительным толчком к увеличению занятия волейболом в области. Бывший губернатор Белгородской области Савченко Е.С. активно развивал спорт в области, шло постоянное финансирование спортивных проектов. В п. Чернянка Был построен новый «ФОК» где тренируется местная команда по футболу «Каскад». Команда добивается значительных успехов в областной лиге. Фундаментов для нижеперечисленных достижений как раз и стал новый комплекс, позволяющий проводить интенсивные тренировки. Наибольших успехов достигла команда 2002 года рождения. В составе той команды играли такие игроки: Лимарь Дмитрий, Елманов Владислав, Жиленков Алексей, Колесников Виктор, Кривенко Владислав, Вансович Максим и другие. Ребята достигли больших успехов не только на областном уровне, но и на всероссийском, заняв там почетное второе место.

При написании программы использован опыт тренерской и научно-исследовательской работы авторов по подготовке квалифицированных спортсменов к лыжным дисциплинам спортивного ориентирования. Представлена специфика лыжных дисциплин вида спорта и технология всесторонней комплексной спортивной подготовки с учетом возросшей конкуренции на международной арене, параметров и принципов планирования современных дистанций в лыжном ориентировании.

Еще одним новым актуальным направлением становится научное методическое обеспечение подготовки спортивного резерва, эта программ помогает тренерам и специалистам понять важность и значимость прикладного значения спорта, осуществления контроля состояния физической подготовленности юных спортсменов на разных этапах подготовки. Методическое пособие соответствует требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Если сравнивать период 2008 г. и 2020г., то на 2008 год – 60% от общего населения имели проблемы со здоровьем, где 32% занимает доля детей и подростков. Благодаря активному проведению политики развития спорта на 2020 год, удалось уменьшить процент людей, имеющих проблемы со здоровьем до 45%, а доля детей и подростков, которые заняты в спортивном секторе увеличилось на 28%, начиная с 2008г. Уровень обеспеченности объектами спорта вырос до 25% в 2014 г. по сравнению с 22,7% в 2008 г. На 2020 г. этот показатель вырос до 55% по данным Министерства спорта РФ, а к 2024 г. должен возрасти до 60%. Основная проблема в развитие объектов спортивных сооружений является большой разброс между субъектами РФ.

Если делать вывод о результатах работы государства на развитие спорта, то можно сказать, что все направления идут на пользу для общества и немаловажно для здоровья граждан. Также многие спортивные мероприятия дают возможности для поступления в вузы. В целом концепция развития положительно повлияла на развитие спорта и успехи спортсменов, родившихся в РФ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Влияние государства на физическое развитие населения [Электронный ресурс] UR:<https://sci-aryicle.ru/stat.php?i=1622770259> (дата обращения на сайт: 13.05.2022)

2. Головкин, Н.Г., Крамской С.И. Интенсивность нагрузки и работоспособность // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. С. 411 – 414.

3. Михайлова С. В. Роль государства в формировании у молодежи здорового образа жизни / С. В. Михайлова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2015. — №7 (38) Часть 4. — С. 92—94. —URL: <https://research-journal.org/politology/rol-gosudarstva-v-formirovanii-u-molodezhi-zdorovogo-obraza-zhizni/> (дата обращения: 13.05.2022.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. №1101-р об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года [Электронный ресурс] URL:<https://docs.cntd.ru/document/902169994> (дата обращения на сайт:13.05.2022)

5. Что такое ГТО и зачем это нужно [Электронный ресурс] URL:<https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/> (дата обращения на сайт: 13.05.2022)

Емельянова Е.Ю.

*Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МЕРЫ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА ТРАВМАТИЗМА

Получение травм во время активности – часто встречающаяся проблема и причина смерти большого количества людей. Каждый год около сотни тысяч людей погибают в авиационных и автомобильных, катастрофах. Исходя из исследований Центрального института травматологии и ортопедии, спортивные травмы составляют 2,3% от смертности в мире. Поэтому крайне необходимо обозначить меры по снижению риска травматизма при реализации экстремальной спортивной деятельности. Целью данной работы является исследование наиболее популярных видов экстремального спорта и определение мер по снижению риска травматизма.

Прежде всего необходимо рассмотреть наиболее опасные виды спортивной деятельности [1]. Одним из самых травмирующих и экстремальных видов спорта является парашютный спорт. В программу соревнований по парашютному спорту входят одиночные и групповые прыжки. Но часто, спортсмены забывают про собственную безопасность – довольно часто это приводит к печальным последствиям. Есть много факторов, которые приводят парашютиста к смерти: ошибка при расчете захода, низкий разворот поперек ветра, отсутствие опыта, неграмотные действия парашютиста при снижении на препятствие, неточный расчет точки выброски, невыполнение обязанностей дежурным по площадке приземления. Основное правило – прыжки без страхующего прибора недопустимы. Выполнять прыжки без необходимой экипировки категорически не допустимо. Необходимо заблаговременно рассчитывать заход с учетом направления и силы ветра. Из этого следует, что безопасность при выполнении трюков на парашюте зависит от таких факторов: обязательная постоянная и тесная координация с инструктором, обязательное использование страхующего оборудования, предварительное выполнение расчётов с учётом физики.

Ещё один экстремальный вид спорта - мотофристйл. Этот вид экстрима считается относительно новым видом спорта. Не все стороны этого экстремального вида деятельности изучены. Известно, что в

экипировке спортсмена должен быть шлем, наколенники, налокотники и защитный костюм, спасающий при падении от серьёзных переломов или смягчающий ушибы. Согласно исследованиям «BMJ Open Sport & Exercise Medicine», порядка 95% всех гонщиков получило травмы разной степени тяжести, [2] причем большая их часть приходится на соревнования, а не на тренировки. Считается, что соревнования в помещении более безопасные, так как на трассу не оказывают влияние природные факторы (дождь, слякоть, обледенение). Чаще всего причиной схода спортсмена с трассы является: перелом ключицы, вывих плеча, перелом запястья, перелом лодыжки, разрыв передней крестообразной связки колена. Таким образом, исходя из проведённых исследований, стоит отметить, что в данном виде состязаний от риска травм не застрахованы почти все спортсмены, поэтому необходимо постоянно следить за своей физической формой, методично развивать стойкость реакции, способность к принятию быстрых решений в критической ситуации. Ключевое значение занимает состояние спортивного оборудования (мотоцикла), его исправность.

Более безопасный, но не менее экстремальный спорт - велоспорт. По результатам исследования, опубликованного 16 мая онлайн на сайте Журнала спортивной науки «Journal of Sports Sciences» 84,4% исследуемых, получили травмы во время шоссейных велогонках международного класса. При этом шансы на травму и на развитие усталостных явлений практически равны между собой. Стоит углубиться и отметить, что основные причины травматизма у велогонщиков: неудовлетворительное состояние спортивного оборудования и инвентаря — 26,7%; плохие метеорологические условия — 13,3%; методические ошибки — 13,3%; нарушения правил — 26,7%; технически неправильное выполнение упражнения — 13,3%; прочие причины — 6,7%. Для безопасной езды необходимо: следить за состоянием качества оборудования, отслеживать и принимать в расчёт погодные условия, следить за соблюдением техники выполнения движений

Параглайдинг – экстремальный вид спорта, осуществляющий полеты на парашюте. Парашют – это сверхлегкий планер-паритель, по конструкции аналогичный планирующему парашюту. Парашют не имеет мотор, поэтому парение на нем происходит исключительно за счет потоков воздуха. Параглайдинг является популярным экстремальным видом спорта, так как он моден и не особо затратен, поэтому весьма доступен для большого количества людей. Для того, чтобы им заниматься не нужно иметь высокие физические показатели или являться мастером спорта, им может заниматься любой желающий

не имеющий сердечных заболеваний. Этот вид спорта называют еще парапланеризмом, данная форма полета является самой простой из всех доступных. В полете необходимо управлять только собственным телом и крылом-парашютом. Полет из-за восходящих потоков воздуха может поднять спортсмена на внушительную высоту. Мировой рекорд составляет 4526 метров над уровнем моря. Соскальзывая с таких потоков человек спускается вниз в свободном падении, наблюдая живописные виды сверху. Для себя параглайдеры любят выбирать изумительные места, чаще всего выбор останавливается на горах у моря. Именно поэтому все основные рекорды такого спорта установлены именно на фоне красивейших природных пейзажей. Так, Нэвиллулетт смог пролететь 502 километра по прямой над каньонами, озерами и алмазными шахтами Южной Африки. Рафаэль Саладини смог взлететь над тропическими лесами Амазонки, прыгнув с 500-метрового водопада. Есть две основных причины, приводящие к летным инцидентам. Первая неопытность пилота и его неосведомленность об опасностях, которые могут подстергать его в воздухе. А вторая - излишняя самоуверенность, переоценка собственных сил и недооценка внешних факторов. Сам по себе параплан вполне безопасный летательный аппарат, не опаснее машины или велосипеда. По результатам опроса Галины Евгеньевны Масленниковой, проведенном в 2020 году, о полученных травмах среди летающих на параплане около 52,1 % получили травмы за всё время занятия экстремальным видом спорта. Наиболее распространёнными являлись: Падений на плоскую землю – 42,6%, удар о наклонную скалу, склон – 20,4% [3]. Из данных результатов следует, что основными мерами предостережения травм при параглайдинге является соблюдение техники полёта, качественное обучение основам данного вида спорта, обязательное использование обмундирования, страховки для защиты конечностей, а также головы от ударов, избегание осадка в клевке, свал, и столкновения на посадке, совершение налётов преимущественно в равнинах, в особенности в промежуток первых 50ти часов практики [4].

Сноубординг – это соревновательная деятельность, которая включает в себя спуск по заснеженному склону, стоя на сноуборде, который почти всегда прикреплен к ногам гонщика. Существует много различных стилей сноуборда. Популярные стили включают фристайл-сноубординг, гонки на бордеркроссе и хафпайп. Стили сноуборда зависят от местности и типов действий, выполняемых с доской. Так, фристайл на сноуборде заключается в выполнении трюков на сноуборде. В больших воздушных соревнованиях спортсмены

выполняют трюки после ускорения прыжка. Другие стили включают джиббинг, альпийский сноубординг, бэккантри-сноубординг, слоупстайл, круизы, железнодорожные пробки и фрирайд. Ввиду достаточно монолитной и напряжённой стойке райдера на сноуборде, травмы сноубордиста довольно предсказуемы. Чаще всего у спортсмена появляется риск получить травму: головы, плеча/ключицы, локтя, запястья, позвоночника, ребра, копчика, колена, голеностопа. Прыжки, в основном, самая вероятная причина травм, они также вполне могут стать причиной травм головы, лица, повреждений спины и живота. Столкновения вызывают 5-10% от всех видов травм. Наиболее часто - тяжелые травмы связаны со столкновениями с деревьями. Тяжелые травмы обычно приходится на голову 54%, живот 32%, кости 32%, а также грудную клетку 16%. Травмы колена, в частности, растяжения связок, составляют 16% сноубордических травм. Новички же чаще всего становятся участниками травмоопасных ситуаций на пологих (37%) и средней сложности (33%) склонах, при этом 67% - из-за банальных падений. Учитывая приведённую статистику, для предотвращения приобретения травм на горнолыжных курортах и соревнованиях необходимо: использовать защитное обмундирование (шлем, защита запястья, защита спины, защита груди и т.д.), поддерживать физическую форму в отличном состоянии за счёт прокачки всех видов мышц задолго до выхода на склон; в обязательном порядке осуществлять разминку перед скатом; разумно выбирать склоны, основываясь на своём реальном опыте в спорте, соблюдать технику катания.

Исходя из анализа наиболее распространённых экстремальных видов спорта, становятся очевидными такие наиболее встречающиеся и общие меры по снижению риска травматизма при физической активности[5]: прежде всего необходимо тщательно и задолго до непосредственного занятия спортом с оборудованием повышать физические показатели своего тела, за счёт прокачки группы мышц и специальных спортивных программ подготовки; обязательная сертификация и отслеживание качества оборудования, которое используется при совершении трюков или преодоления длительных дистанций в экстремальных условиях; если человек не является профессиональным спортсменом, необходимо обязательное прохождение инструкторских курсов и сопровождение инструктором на первых этапах занятий; трезвый взгляд и способность разумно оценивать свои возможности – подбор трассы, высоты, комплекса прыжков исходя из реальных физических возможностей своего тела; ответственная подготовка к спортивным мероприятиям, основанная на

изучении погодных условий в день планируемой физической активности и проведение всех необходимых физических расчётов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Топ-20 самых экстремальных видов спорта [Электронный ресурс]. URL <http://interesno.cc/article/3724/top-20-samyh-ehkstremalnyh-vidov-sporta> (дата обращения: 29.03.2022).

2. Травмоопасность мотоциклетного спорта на примере мотокросса. [Электронный ресурс]. URL <https://www.mfr.ru/blog/travmoopasnost-motosporta-na-primere-motokrossa/> (дата обращения: 29.03.2022).

3. Сергей Л.М. Парашюты. Вероятность травм. Статистика. Январь 2021. [Электронный ресурс]. URL <https://www.para2000.ru/travma2020/>(дата обращения: 29.03.2022).

4. Куликова И.В. Направления снижения травматизма на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре / И.В. Куликова // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сб. статей V Международной научной конференции, 9 — 10 ноября 2012 г. — Харьков-Белгород-Красноярск-Москва.: ХГАФК, 2012. — С. 229.

5. Егоров, Д.Е. Направления для понижения риска травматизма на занятиях по физической культуре и прикладной подготовке / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, И.В. Куликова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всероссийская учебно-методическая и научно-практическая конференция (Москва, 19-20 июня 2014 г.): вып. 7; М-во образования и науки Росс. Федерации, Мос. гос. стрит. ун-т Москва: МГСУ, 2014. — С. 360.

УДК 796:35.08

Еремченко А.А.

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПЕРСОНАЛА

На каждом предприятии общее повышение работоспособности сотрудников является важной составляющей их деятельности.

Важность физической подготовки как фактора, необходимого для повышения работоспособности персонала, заключается в следующем: во-первых, наиболее важно и эффективно обеспечить подготовку, столь же важную, как и физическая подготовка сотрудников; во-вторых, это эффективный способ улучшения других показателей индивидуальной подготовки сотрудников.

Многие привыкли, что после окончания университета, заниматься физической культурой необязательно, часто приостанавливая свою физическую активность, однако, из-за этого сотрудник может чувствовать себя более раздраженным, усталым.

Заниматься физической культурой необходимо постоянно. В рабочее время можно применять производственную гимнастику. Это название довольно условно, так как производственная гимнастика в некоторых случаях может включать в себя не только гимнастические упражнения, но и другие средства физической культуры [4].

В некоторых особых случаях профессиональные курсы физической подготовки также могут быть организованы в рабочее время для обеспечения эффективного выполнения определенных видов работ.

Под производственной гимнастикой принято понимать комплекс специальных упражнений, применяемых на протяжении всего рабочего дня, необходимый для общей и профессиональной работоспособности персонала, а также с целью его профилактики и восстановления. Элементы, которые необходимо учитывать при построении комплекса упражнений представлены на (рисунке 1).

В большинстве крупных компаний уделяют особое внимание созданию корпоративно спортивно-оздоровительного центра. Способы стимулирования могут быть разные, например, [2]:

- 1) Оплата в качестве социального пакета работникам предприятия клубных карт в обычных фитнес-клубах или спортивно-оздоровительных центрах;
- 2) Оплата загородного отдыха, организация спортивных праздников с выездом на природу;
- 3) Корпоративный спор;
- 4) Постройка на базе предприятия своего фитнес-зала, бассейна и др.



Рис. 1. Элементы при построении комплекса упражнений производственной гимнастики [5]

Также, как в комплекс упражнений может входить физкультурная пауза. Она проводится с целью обеспечения срочного активного отдыха, предотвращения или снятия усталости, снижения работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, которые повторяются несколько раз в течение 5-10 минут.

Место физического отдыха и количество повторений зависят от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.

При нормальном 7-8-часовом рабочем дне с часовым перерывом на обед с «классической» кривой производительности рекомендуется делать два перерыва на физкультуру: через 2-2,5 часа после начала работы и за 1-1,5 часа до окончания. Комплекс упражнений для отдыха для физического воспитания подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, тяжести и напряжения родов [3]

Перерыв в занятиях физкультурой может быть проведен при благоприятных санитарно-гигиенических условиях на рабочем месте. В некоторых случаях из-за особенностей технологии производства (непрерывный производственный процесс, отсутствие надлежащих санитарно-гигиенических условий) невозможно проводить физкультуру.

Ещё одним средством для занятий физической культурой на рабочем месте может быть физическая минута, которая относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин [3].

Физкультминутки с успехом применяются, когда по условиям организации труда и технологии невозможно организовать перерыв для активного отдыха, то есть в случаях, когда нельзя прекращать пользоваться оборудованием, нарушать общий ритм работы, постоянно отвлекать от курса внимание. Физкультминутка может использоваться на индивидуальной основе непосредственно на рабочем месте. Работающий человек имеет возможность выполнять физические упражнения именно тогда, когда он чувствует потребность в кратковременном отдыхе в соответствии с особенностями усталости в это время [1].

Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже если санитарно-гигиенические условия не позволяют сделать перерыв в занятиях физкультурой.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой могут проводиться даже на рабочем месте. Отдельные компании даже внедряют собственные абонементы в залы. При занятии физической культурой общее состояние сотрудников улучшается, повышается их производительность, а также положительный эффект от их деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г., Крамской С.И. Интенсивность нагрузки и работоспособность // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. С. 411 – 414.
2. Создание корпоративного спортивно-оздоровительного центра [Электронный ресурс] URL: <https://hr-portal.ru/article/sozdanie->

korporativnogo-sportivno-ozdorovitel'nogo-centra (дата обращения на сайт: 05.05.2022)

3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста [Электронный ресурс] URL: <https://topuch.ru/referat-fizicheskaya-kuletura-v-professionalenoi-deyatelenosti/index.html> (дата обращения на сайт: 05.05.2022)

4. Физическая культура и спорт как объект управления [Электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/24_28576_fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-ob-ekt-upravleniya.html (дата обращения на сайт: 05.05.2022)

5. Хадиков Р.Ш. Значение физической подготовки при формировании профессиональных компетенций сотрудника органов внутренних дел // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-1. С. 152-156.

УДК: 721.012.8

Жердева Д.А.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Не говоря о внешних отличиях, строение женского и мужского организма во многом разнятся. На эту тему проводилось большое количество исследований. Например, организм мужчины отличается от организма женщины строением мозга, гормональной активностью, зрительной системой и даже составом крови. Такие различия наблюдаются и с физиологической, и с психологической точки зрения. Сами по себе, физические нагрузки — это поддержка здоровья любого человека. Физическая нагрузка — хорошее средство для поддержания функциональности организма. Двигательная активность является важным компонентом жизни любого здорового человека. Правильная нагрузка на тело способствует улучшению восстановительных процессов, совершенствует адаптацию к различным условиям среды, тренирует и закаляет организм. Под правильной, понимается такая нагрузка на организм, при которой происходит улучшение процессов жизнедеятельности. Но всего должно быть в меру. При постоянных чрезмерных физических нагрузках, организм человека не успевает

восстановиться, к примеру, в мышцах накапливается молочная кислота, которой не хватает времени расходиться из-за частых тренировок и это вызывает болезненные ощущения, также постоянные перегрузки могут вызывать повышенную утомляемость, привести к возникновению проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой. Как правило, проходит какое-то время, прежде чем симптомы переизбытка тренировок становятся очевидными.

Существует множество вариантов избежать пагубного влияния спорта, фитнеса или простых физических нагрузок на женский организм, достаточно просто знать несколько простых правил при занятиях физической активностью.

Важно помнить, что женщины и девушки физически менее восприимчивы к тяжёлым нагрузкам, нежели мужчины, поэтому и разность в нагрузке должна быть несколько ниже.

Важно соблюдать меры предосторожности: использовать качественное спортивное снаряжение, профессиональную обувь, шлем, капш. Перед спортивным мероприятием обязательно проводить разминку, растяжку. Нельзя заниматься любым видом физической деятельности через силу. Если в ходе тренировок чувствуется недомогание, это повод для их прекращения. Если есть желание заниматься спортом, то необходима консультация с врачом или тренером. Они помогут рассчитать допустимую физическую нагрузку и разработать программу тренировок, учитывая индивидуальные особенности организма. Чтобы избежать переутомления, необходимо вести дневник, с помощью которого можно будет постепенно увеличивать темп и сложность тренировок. При правильном подходе к физическим нагрузкам можно принести пользу женскому организму и улучшить качество жизни. Спорт важен, но это не единственный фактор, определяющий здоровье. Необходимо продолжать тренироваться и улучшать свою физическую форму, даже немного активности в день - большая польза для организма. Умение слушать подсказки, которые нам дает тело в процессе тренировки — важный навык. Нужно обращаться за помощью к своему собственному телу, когда она необходима.

Для женского здоровья представляют опасность, в первую очередь те виды спорта, которые считаются опасными и для мужчин. Однако, если учитывать также особенности женского организма, то спортивные риски могут иметь плачевные последствия. Даже хорошо натренированное женское тело уступает в некоторых параметрах мужскому. Кости и суставы менее прочные, что увеличивает риск возникновения переломов. Для женщин опасны удары по молочным

железам, а травмирование живота может повлиять, помимо всего прочего на репродуктивную систему.

Мышечная активность очень важна, ведь под ее длительным воздействием происходит изменение активности генетического аппарата и биосинтеза белка, замедляется старение организма, и предотвращаются некоторые заболевания; организм становится менее восприимчивым к вредным факторам.

Упражнения благоприятно влияют на эмоциональный фон и организм женщины в целом. Наиболее видимый и положительный результат при занятиях проявляется тогда, когда характер, интенсивность, объем и другие качества упражнений устанавливаются исходя от тренированности организма, функционального состояния.

Регулярные упражнения и тренировки тела благотворно влияют на укрепление костей, предотвращают деформацию позвонков и межпозвонковых дисков, так же происходит укрепление скелетных мышц, улучшается эластичность связок, поэтому мышечная активность очень важна. Длительное мышечное воздействие предотвращает возникновение артритов, артрозов и разрывов связок; а также такие заболевания как радикулит, остеохондроз и др. У женщин, которые регулярно занимаются фитнесом, происходит увеличение митохондрий и капилляров, концентрация миоглобина, запас гликогена, происходит незначительная гипертрофия мышечных волокон, повышается выносливость мышц при выполнении аэробных упражнений.

При регулярных занятиях спортом у женщин наблюдаются более стабильные показатели ЧСС, повышения артериального давления не происходит, сохраняются сократительная сила миокарда, метаболизм, возбудимость и проводимость приходят в норму. Также, у занимающихся спортом девушек не наблюдается большого снижения ударного и минутного объемов кровотока, его объема и скорости циркулирующей крови.

Физические упражнения являются хорошим средством для сохранения всех параметров функционального состояния организма девушек, а в особенности женщин зрелого возраста. Значение фитнеса и спорта и их роль в сохранении здоровья, профилактики преждевременного старения и долголетия здоровья определяются физиологическими изменениями у занимающихся, которые регулярно выполняют физические нагрузки, рекомендуемые тренером. Происходит хорошее насыщение крови кислородом, тканей и органов, повышается метаболизм. Наблюдается существенное замедление процесса старения организма. Спорт является хорошей профилактикой предотвращения ишемической болезни сердца, атеросклероза и ожирения. Происходит снижение уровня

холестерина и липопротеидов при достаточных мышечных нагрузках. Сохраняются и совершенствуются регуляторные и адаптивные механизмы, активность иммунной системы, а в конечном итоге повышается устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды, снижается возможность возникновения ряда заболеваний, сохраняются умственная и физическая работоспособность.

Помимо проблем с функциональностью организма в целом, девушек волнует их гормональный фон и здоровье репродуктивных органов.

Репродуктивное здоровье женщин имеет на данный момент особую значимость, что обусловлено депопуляцией. Социально-экономические программы, введение материнского капитала несколько изменили существующую ситуацию, но проблема репродуктивного здоровья молодых женщин является актуальной и сегодня.

Репродуктивное здоровье женщины напрямую зависит от образа жизни, который она ведет. Чем слабее организм, тем сложнее ей будет выносить, и родить здорового ребенка. Состояние репродуктивной функции является интегральным показателем особенностей женского организма и состояния здоровья будущей мамы.



Рис. 1 Упражнения по лечебной физической культуре.

Более того, в акушерстве и гинекологии активно используются занятия лечебной физической культурой, что объясняется:

1. Оказанием положительного влияния на центральную нервную систему, которая часто дает сбой при беременности и гинекологических заболеваниях;
2. Увеличением силы и выносливости мышц малого таза и нижних конечностей, которые принимают непосредственное участие в родах;

3. Общим увеличением тонуса, который проявляется в улучшении кровообращения и дыхания, а также в получении положительных эмоций. (Рис.1)

Именно правильные физические нагрузки положительно влияют на репродуктивное здоровье женщин, их нервную систему и работу сердца. Необходимо обращать внимание на возможности и особенности своего организма, чтобы избежать неприятных последствий. Исследования показывают, что в последние годы женщины чаще занимаются физическими нагрузками с целью улучшения качества жизни и состояния организма, а также с целью похудения.

Современный спорт характеризуется большими физическими и психическими нагрузками, которые не всегда соответствуют функциональным возможностям спортсменок. Во многих видах спорта интенсивность физических нагрузок у женщин и мужчин мало отличаются между собой, в результате чего репродуктивная функция женского организма часто нарушается. Но женщины все больше стремятся к систематическим занятиям различными видами спорта. Процентное соотношение участников Олимпиады с каждым годом меняется, увеличивается доля женщин спортсменок, это происходит за счет увеличения количества видов соревнований для женщин.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мосина Н.В., Аксарина И.Ю. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста средствами силового фитнеса // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 6. – С. 91-96; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2256> (дата обращения: 06.05.2022).

2. Тхаревский, В. Н. Физиология человека [Текст] / В. Н. Тхаревский – М.: Физкультура, образование и наука - 2001.

3. Маслова, И. Б. Системные механизмы адаптации организма женщин к фитнес-нагрузкам [Текст] / И. Б. Маслова – М.: Великие Луки - 2006. – С. 53-54.

4. Кремер У. Дж., Рогол А.Д. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Москва: Издательство «Олимп литература». – 2008, 600 с.

5. Щетинин С.А., Матвеев А.А. «Осторожно, чрезмерные нагрузки. Предупрежден — значит, вооружен» [Электронный ресурс] URL: <https://www.arthroscopia.ru/poleznaya-infa/staty/559/>

б. Головки Н.Г. Моделирование структуры спортивной тренировки: монография в 3-х томах / Н.Г. Головки, Крамской С.И. — Белгород: Изд-во: Бел ГСХА им. В.Я. Горина, 2014. — Т 1. -465 с.

УДК 796:572

Журавлёва К.Д.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

*Белгородский Государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТ+ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ=?

В 21 веке в моду вошёл здоровый образ жизни. Каждый человек желает поддерживать своё тело в тонусе и заряжаться энергией от спортивной жизни. В настоящее время заметно расширилась форма занятия спортом - это все возможные кружки танцев, аэробика, йога, единоборства, лёгкая атлетика, фитнес, плавание, футбол и так можно перечислять до бесконечности, их настолько много, что любой сможет найти себе по душе, возрасту и физической подготовки. Безусловно, от физических нагрузок каждый ожидает укрепления здоровья, но мало кто отказывается от своих вредных привычек. Все думают, спорт поможет избавиться от вреда, причинённого курением, алкоголем или наркотиками, не бросая данное пристрастие, но никто не задумывается о последствиях совмещения этих двух занятий.

Если вы желаете начать заниматься спортом, но не хотите поменять свои привычки или если вы уже совмещаете полезное с вредным, тогда давайте разберемся как это влияет на наш организм.

Курение и спорт. Каждый курильщик знает, как курение вызывает огромное количество заболеваний и вредит здоровью. Данное пристрастие провоцирует отдышку, головокружение, тошноту, ухудшение газообмена, что и приводит к появлению кашля и бронхита. Так даже при самой обычной разминке у курильщика учащается дыхание, легкие ярко ощущают недостаток кислорода, общая выносливость снижается. В результате человек задыхается, испытывает головокружение и учащение пульса. При занятиях легкие требуют, как можно большего объёма кислорода, у курильщика они наполнены смолами и продуктами горения табака, из-за этого хуже проводится кислород.

У здорового человека во время занятий спортом сердце тренируется по мере нарастания нагрузки. Увеличивается частота

сердечных сокращений, сосуды то сокращаются, то расслабляются, повышается артериальное давление и свойства крови улучшаются.

У курильщика, в результате отравления никотином, сердце работает в двойном режиме нагрузки на мышцу и всю сосудистую систему, поэтому давление повышено и стенки сосудов спазмированы. А при тренировке нужен кислород, который из-за спазма не проводится в нужном количестве, поэтому может возникнуть отмирание части сердечной мышцы, то есть инфаркт миокарда.

Огромный вред никотин наносит и на нервную систему. Координация движений - это то, без чего не обойтись любому спортсмену. Сужение сосудов головного мозга приводит к гипоксии, теряется способность принимать быстрые решения. Повышенные нагрузки вместе с повышенным давлением провоцируют развитие острого нарушения кровообращения головного мозга-инсульт.

Курение уменьшает выносливость и способствует прекращению набора мышечной массы. Аэробные нагрузки, в которых очень важно дыхание, вызывают дыхательную недостаточность-очень опасную для жизни, по причине застоя в легких. Курильщика спортсмена постоянно будут преследовать невралгия и миалгия-боль в мышцах и нервных окончаниях спинного мозга.

Какой же можно дать совет? Безусловно, не каждый готов избавиться от курения как по волшебству. Никотин вносит изменения в организм и от него очень сложно отказаться. Но чтобы минимизировать последствия от совмещения спорта и табака необходимо:

- не курить хотя бы за пару часов до тренировки, чтобы все системы организма, особенно дыхательная и сердечно-сосудистая, пришли в норму и прошел спазм.

- после тренировки стараться не брать сигарету в течение часа

- увеличивая физические нагрузки, снижать количество выкуренных сигарет

- каждый раз, когда появляется дикое желание затянуться сигаретой, лучше сделать какое-нибудь упражнение-отжимания, приседания, планку. Организм переключится, и тяга к курению снизится [1,2].

Алкоголь и спорт. Алкоголь- это этанол, обладает психотропным действием. При принятии его человек испытывает эйфорию, а последствия от него являются разрушительными.

Этиловый спирт является источником большого количества энергии на 100г приходится 710 ккал, поэтому он легко присоединяется к метаболизму. Продукт распада этанола- ацетальдегид, который влияет

на печень, из-за его накопления в организме у человека начинается диарея, тошнота и головокружение.

Алкоголь, также, как и курение, может привести к инфаркту миокарда, провоцирует появление аритмии и вызывает спазмы коронарных артерий. Существенное влияние оказывается на поджелудочную железу-развитие панкреатина или панкреонекроза. Страдают почки и мочеполовая система, образуется электролитный дисбаланс.

После приёма алкогольных напитков ЧСС еще больше увеличивается, замедляется и затрудняется поступление кислорода. Ускоряется диуретическая способность организма вместе с выделением пота, что приводит к нехватке жидкости и снижению тонуса мышц.

До и во время тренировки употреблять алкоголь нельзя, из-за полного расслабления организма спортсмену будет очень сложно сконцентрироваться. После тренировки все системы направлены на восстановление, но спирт в крови не дает этого сделать. Спирт нарушает сон, а значит и ведет к нарушению восстановительного процесса, мышцы в таком случае не окажут ожидаемого роста, замедлится прогресс и увеличится время регенерации.

Занятие спортом приводят к выделению эндорфина- гормона счастья, уменьшается тяга к алкоголю и в целом укрепляется организм.

Какие же советы можно дать в данном случае? Ни в коем случае нельзя заниматься спортом в состоянии алкогольного опьянения, можно получить множество травм, двойную нагрузку на сердце. Для возвращения к тренировочному процессу необходимо дождаться полного выведения алкоголя из организма, плотно поесть и компенсировать жидкостный баланс. При первой тренировке после вечеринки следует воздержаться от серьезных нагрузок. По завершению активной деятельности нужно сделать перерыв как минимум 6 часов до принятия алкоголя, за это время организм в какой-то степени успеет восстановиться [1,3,4].

Наркотики и спорт. В наше время широко распространены наркотические вещества различного рода. Рассмотрим, как некоторые из них влияют на организм.

– Кокаин- вдыхая дозу, человек чувствует прилив сил, но на самом деле он ослаблен и истощен. К данному виду наркотиков очень быстро привыкают, потому что он проникает в организм с большой скоростью, а его действие заканчивается уже в течение часа, по истечению которого возникает депрессия и необходима новая доза. Кокаин приводит к учащению сердцебиения, увеличению давления и спазму сосудов. Ситуация усугубляется тромбообразованием, также наблюдаются

припадки, напоминающие эпилепсию. При вдыхании наркотика развивается атрофия слизистой носа, нарушается процесс пищеварения.

– Марихуана-её много кто принимает для поднятия настроения или же с целью привлечения к себе внимания. Принимая данный вид наркотиков, необходимо быть готовыми к повышению давления, тахикардии, головокружению, также нарушается сконцентрированность и память. Под действием марихуаны идет снижение болевой чувствительности, то есть человек может даже не заметить какую-либо травму в данный момент. При высокой дозе развивается психоз и галлюцинации.

– Трамадол-сильнодействующий наркотик, который отпускается в виде обычных обезболивающих таблеток, принимая их, человек также испытывает эйфорию, от которой невозможно отказаться. Придает ощущение спокойствия, возникает заторможенность. Сердцебиение замедляется, организм испытывает нехватку воздуха. Трамадол негативно влияет на печень, она не справляется с нагрузкой и возможен риск летального исхода

– Экстези-самый распространенный наркотик, человек как будто надевает розовые очки, всё в этом мире кажется ему прекрасным, после принятия возникает ломка и желание вернуть ощущение эйфории, потому что настоящий мир не такой, каким был до этого. Данный вид наркотиков нарушает зрение, приводит к деградации, ухудшению координации, повышает давление и пульс [4].

Из всего выше перечисленного можно совершенно точно сказать, что наркотики и спорт несовместимы.

Подведём итог:

1. Спорт оказывает только положительное влияние на человека и его здоровье в целом. Ведь благодаря ему наше тело укрепляется и закаляется.

2. Любая вредная привычка сама собой плохо влияет на организм, совмещение её и физической нагрузки всегда приводит к плохим последствиям, в числе которых может быть и летальный исход.

3. Не все люди способны собрать волю в кулак и отказаться от своих пристрастий, но, если каждый из нас хоть немного задумается о последствиях, которые наносят вредные привычки, тогда употребление алкоголя/сигарет/наркотиков сводится к минимуму, а в дальнейшем и к полному отказу.

4. В последствии человек уделяет больше времени спорту, что приводит к увеличению продолжительности жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Новиков Ю. В. Несовместимо со спортом: (О вреде курения и употребления алкогольных напитков) / Ю. В. Новиков. – М.: Знание, 1983. – 63 с.
2. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. -№2(70)-2019. -С. 164-165.
3. Вашакидзе Р. Алкоголизм и спорт / Р. Вашакидзе, Н. Саванели. – Тбилиси: Ганатлеба, 1989. – 11 с.
4. Барденштейн Л.М. Алкоголизм, наркомании и другие психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. Учебное пособие / Л.М. Барденштейн - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 96 с.

УДК 796.011.1

Завьялова В.В.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗАНЯТИЯ НА ЛЫЖАХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Занятие активной спортивной деятельностью является одним из важнейших способов разнообразия своей жизни. Лыжи – это один из самых известных и популярных видов зимнего спорта. Такой физической деятельностью могут заниматься, как маленькие дети, так и пожилые люди. Лыжный спорт является одним из самых доступных и массовых видов физического воспитания. Он способствует формированию здорового образа жизни и оказывает положительное влияние на человека. Этот вид спортивной деятельности включает в себя более десятка самостоятельных видов спорта, которые может попробовать каждый желающий. Школьникам и студентам в зимнее время года предлагается испытать себя в данном виде спорта для общего развития и укрепления здоровья.

Лыжный спорт – самый популярный зимний вид спорта в России, как у профессионалов, так и у любителей. Каждый человек в нашей стране стоял на лыжах – как минимум, на уроках физкультуры в школе

или университете. Популярность лыжного спорта обосновывается рядом причин: климатом – чем севернее расположен регион, тем больше лыжников можно встретить там, и тем фактом, что лыжи – это отличное средство физического воспитания для людей практически любого возраста с различным уровнем состояния здоровья и степенью физической подготовленности, поскольку опасная ударная нагрузка здесь отсутствует. Этот вид активности отлично задействует мышцы ног, рук, пресса и даже внутренних органов. Причем работают не только крупные, но и второстепенные мышцы. Катание на лыжах относится к видам циклической нагрузки, которая представляет собой многократное повторение стереотипных циклов движений с большим расходом количества энергии. В ходе таких занятий повышается эластичность мышц и выносливость, а нахождение на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям.

Лыжный спорт – это один из наиболее распространенных зимних видов спорта с использованием лыжного инвентаря. Он включает в себя также лыжные гонки, прыжки с трамплина, двоеборье (гонки и прыжки), спуск с гор по специальным трассам — слалом, слалом-гигант и скоростной спуск, биатлон. Лыжные гонки – это соревнования в скорости прохождения специально подготовленных на пересеченной местности трасс различными стилями на определенных дистанциях.

Занятия лыжами могут обеспечить всестороннюю физическую подготовку организма. Только объединение различных тренировок может удовлетворить все многообразие физических потребностей человека. Занятия лыжным спортом оказывают влияние на пять элементов физической подготовки.

Во-первых, на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы. За счет увеличения частоты сердечных сокращений повышается насосная функция сердца, т.е. увеличивается объем крови, перекачиваемый сердцем в минуту. Занятия лыжным спортом способствует снижению кровяного давления в результате увеличения количества капилляров в мышцах и улучшения в них кровотока, а благодаря повышенному количеству эритроцитов кислород поставляется в большем объеме [3]. Все это улучшает функциональную подготовленность сердечно-сосудистой системы и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Во-вторых, на выносливость мышц. Большую роль в повышении аэробных возможностей мышц играет кислород. Только при его наличии жир используется мышцами в качестве источника энергии. Следовательно, мышечная выносливость проявляется в способности

мышц поглощать кислород, которая возрастает при регулярных аэробных нагрузках.

В-третьих, на мышечную силу, обеспечивающую способность передвигать предметы и приводить тело в движение. Укрепив мышцы, лыжник уберезет себя от травм и сохранит мышечную и костную массу. Во время лыжных тренировок задействуются многие мышцы, посредством чего повышается их аэробная выносливость и сила.

В-четвертых, на гибкость. Хорошая гибкость у лыжника обеспечивает защиту от травм, используя полный диапазон движений, не преодолевая сопротивление скованных мышц и суставов. Упражнения на растяжку рекомендуется делать для поддержания гибкости тела, так как лыжные тренировки не обеспечивают мышцам нужной растяжки.

В-пятых, на состав тела. Регулярные занятия аэробными видами спорта, такими как лыжи, эффективно способствуют сжиганию жира, за счет способности мышц использовать жир в качестве источника энергии.

Занятия лыжами оказывают положительное влияние не только на самочувствие человека, но и на его настроение, обеспечивая бодрость, жизнерадостность, выносливость, улучшая аппетит и сон.

Роль физического воспитания в вузах особенно возрастает в настоящее время. Сохранение и укрепление здоровья студентов является приоритетной задачей, стоящей сегодня перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться к повышению уровня физического развития студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию обучающихся и способствуют подготовке высококвалифицированных специалистов.

В настоящее время в системе физического воспитания сложились две основные формы занятий на лыжах: лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка – это специфический вид как спортивной, так и оздоровительной деятельности, требующий при кажущейся простоте координации движений, проявления выносливости и скоростно-силовых способностей, то есть хорошего уровня физической подготовленности и специального обучения. Лыжная подготовка предлагается школьникам и студентам в зимнее время как основной вид активной спортивной деятельности. Основная задача занятий — обучение студентов технике передвижения на лыжах, приобретение первоначальных знаний, связанных с занятиями на лыжах, выполнение

установленных учебных и контрольных нормативов, включая нормативы Всероссийского физкультурного комплекса ГТО [5]. На занятиях каждый может развить ловкость, повысить выносливость и улучшить координацию движений. Выполнение умеренной работы с вовлечением всех мышечных групп на чистом морозном воздухе, а порой в условиях пониженных температур, значительно улучшает работоспособность организма и его сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов жизнедеятельности и различным заболеваниям. Это также повышает устойчивость организма человека к психическому стрессу и умственному перенапряжению.

Занятия лыжной подготовкой оказывают положительный тренировочный эффект в развитии физических способностей студентов. Сочетание учебных занятий по лыжной подготовке с массовыми мероприятиями по лыжному спорту оказывает влияние на эффективное достижение целей физического воспитания студентов [1].

При систематических занятиях лыжной подготовкой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья.

Таким образом, занятия на лыжах являются национальным средством оздоровления, профилактики различных болезней, закаливания, повышения физической работоспособности организма людей в целом.

Основой развития видов лыжного спорта является массовое овладение передвижением на лыжах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крючкова Л.Н. Особенности физического развития на занятиях лыжным спортом // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 255-261

2. Ляхова Д.В. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека // Вестник научных конференций. 2016. № 7 – 2 (11). С. 70-75

3. Наркевич-Иодко М.С., Емелин В.Н., Дубровский Д.Ю. Лыжный спорт – путь к здоровью и хорошей физической форме // В сборнике: Проблемы управления качеством образования. Сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 50-54

4. Паршакова В.М. Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 11 – 1 (38). С. 26-28

5. Панжинский Э.Н., Панжинская И.И. Формирование здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом // Ученые заметки ТОГУ. 2015. Т.6. № 4. С. 728-737

6. Тулинов Е.А. Влияние лыжного спорта на развитие физических качество студентов 18-19 лет // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях. Белгород, 2021. С. 155-158

7. Уминская М.Б., Соколова В.В., Стафеева А.В. Влияние лыжного спорта и правильного питания на работоспособность человека // Глобальный научный потенциал. 2019. № 5 (98). С. 92-94

8. Фортуна К., Налимова М.Н., Лыжный спорт: перспективы развития // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57 – 9. С. 56-57

УДК 796/799

Задорожный Д.Ю.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В современном мире складывается достаточно плачевная картина, когда молодые люди, особенно обучающиеся в высших учебных заведениях показывают весьма посредственные результаты в выполнении физических упражнений. Особенно это заметно, когда наступает время сдавать разные нормативы по данной дисциплине в конце семестра.

Если обратиться к истории, то легко можно проследить историческое формирование необходимости и способности молодых людей к вовлечению в социально значимый труд, который ранее был достаточно распространен, в связи с большим процентом населения, проживающего в сельской местности, отчего зависело их дальнейшее благополучие. Со временем же, физическая подготовка стала базовым навыком в современном обществе, который нацелен на собственное благополучие.

Физическая культура сопровождает людей по всей мере их жизни. А чем более какое-то занятие становится массовым, тем вероятнее у

молодых людей и будет теряться интерес к этому, так как в их возрасте требуется форма самовыражение, которая будет характеризовать их индивидуальность, и к сожалению, базовая физкультура относится к таковым.

В нашем соображении сразу возникает логический вопрос, если спорт, это здоровье, то почему такой базис понимает меньшинство? И вправду, ведь постоянные занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также помогают в отказе от таких разных вредных привычек, таких как употребление спиртных напитков и курение.

В инфографике ниже указано как спорт помогает реабилитироваться наркозависимым, снижая тягу к употреблению.



Рис. 1 Статистика пациентов на реабилитации за 3 месяца на выборке в 200 человек

Самые распространенные заболевания от отсутствия активного образа жизни:

- Варикоз
- Простатит
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Остеохондроз

Этот список можно продолжать долго, поэтому мы взяли самые часто встречающиеся из них.

Физически активное общество

Долгосрочные исследования показывают, что у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека.

Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой.

В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы.

Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечно-сосудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.

Ниже приведена инфографика, характеризующая продолжительность жизни в зависимости от разных факторов:



Рис. 2 Показатели, влияющие на долголетие

Отсюда видно, что основной процент нашего долголетия складывается из образа жизни, который включает в себя занятия разными видами спорта, и который имеет непосредственное влияние на здоровье.

В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой – так выбор занятия полностью встает на плечи человека, и он способен выбирать из тех категорий, которые ему симпатизируют. Но для того, чтобы добиться наибольшего успеха, следует изучить основные теоретические знания в этой области для того, чтобы не получить травму в процессе тренировок.

Таким образом, спорт и физическая культура являются важным способом оздоровления людей, воплощения его как личности в жизни,

а также за его развитие. В связи с этим интегрирование людей в культуру спорта стоит достаточно остро в современном обществе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. С.В. Янченко, В. В. Вольский. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека. Молодой ученый. 2019. moluch.ru/archive/253/57641
2. Я. Скрипниченко. Роль физической культуры в жизни человека. 2020. mo-balkanskiy.ru/? p=12306
3. Кокоева Ю.В., Тимофеева Л. В. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья: история и современность. 2020 56 с.

УДК 796/799

Задорожный Д.Ю.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ

В современных реалиях студенты часто сталкиваются с разными проблемами, связанными с их собственным здоровьем. Зачастую выносливость отдельно взятой личности может характеризовать и его собственные аспекты здоровья.

Начнем с вводных. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению без заметного снижения работоспособности, это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени.

Данный параметр как раз-таки характеризует общие тенденции организма в отдельно взятых направлениях. Так, неспособность ученика пробежать дистанцию ГТО за минимально отведенное время может свидетельствовать о том, что он либо имеет проблемы со здоровьем, либо его общая способность организма противостоять утомлению достаточно низка.

Если первая причина ещё может объективно объяснить почему он не способен, то вторая ставит нас в тупик. И именно её мы рассмотрим в наших исследованиях.

1. Снижение заинтересованности студентов к спортивным занятиям.

Обратимся к статистическому опросу среди студентов одного регионального вуза, который показывает процентную характеристику занятиями спортом среди всех курсов.

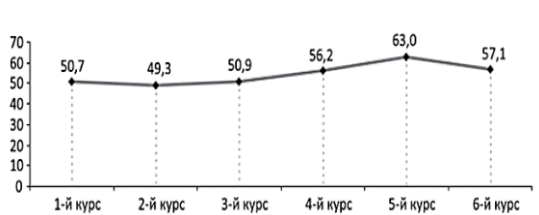


Рис. 1

Данная инфографика демонстрирует нам, что чем более сознательным человек становится, тем более вероятно у него появится потребность в занятиях спортом.

Если сравнивать студентов начальных и старших вузов курсов, то можно однозначно сказать, что на такую разницу влияют несколько факторов.

1. Отсутствие времени.

До поступления в университет ученик усердно готовится к поступлению, что вынуждает тратить его всё основное время на подготовку. После поступления на него скидывается новый груз всеобъемлющей информации. Рождается необходимость уже не в подготовке к стандартным тестам, а к пониманию знаний, определяющих его профессию.

2. Отсутствие должных условий для занятий спортом в вузе. Другой опрос показал, что в случае должного оборудования спортивного зала в университете, среднее число студентов в количестве ~55% могло бы возрасти до 90%. Опрос прикладывается на следующей странице.

3. Отсутствие возможности выбора физического направления. Этот вопрос также задавался в прошлом опросе, и при условии возможности выбора в виде физической культуры/секции/клуба/тренажерного зала/бассейна число положительных ответов студентов составляло 90%. Опрос также прикладывается на следующей странице.



Рис. 2

2. Возможные решения проблем отсутствия мотивации.

Все причины, перечисленные выше, наглядно свидетельствуют нам о том, что, в первую очередь отсутствие мотивации к занятиям зависят от учебного заведения, а конкретно – 66%. Остальные 33% это большая загруженность во время обучения. Каждый человек имеет индивидуальные способности к усвоению информации и выполнению практических занятий по ним.

Если не брать в расчет то, что учебные программы составляются с равномерной нагрузкой на все семестры, что зачастую не соответствует действительности, а взять только отсутствие правильных подходов к решению оставшихся проблем, то можно заверить следующие шаги для появления мотивации у студентов:

Создать должные условия для занятий спортом – оснастить современный тренажерный зал, гидротехнические сооружения для занятий водным спортом и т.д. на базе вуза.

Дать возможность студентам самим определять свои предрасположенности и желания к выбору тех или иных видов спорта.

В окончании стоит заметить, что зачастую студенты приезжают из других городов, и именно для этого требуется оснащение собственной спортивной базы, так как много мотивации для занятий спортом в незнакомом городе не появится сразу, а если это всё присутствует в родном вузе, то это совершенно меняет подход к поиску мотивации для занятий физическим спортом. Все эти подходы способны как поднять общую мотивацию, так и в целом уровень здоровья целых поколений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. О.В. Везеницын, Т.Н. Шутова, Ю.В. Круглова, С.Б. Маврина. Развитие выносливости у студентов в учебном процессе по физической культуре. 2018 57 с.

2. Виды спорта, которыми занимаются студенты. https://studme.org/143435/pedagogika/vidy_sporta_kotorymi_zanimayutsya_studenty

3. Обсуждение экспертами вопросов организации студенческого спорта. www.s-bc.ru/news/boleee-80-studentov-zanimayutsya-sportom.html

4. Тимофеева Л.В., Кокоева Ю.В. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи в сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В 2-х частях. Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. 2019. С. 269-273.

УДК 7.092

Зайцев К.А.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СДАЧА ВФСК «ГТО» КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

В наше время среди молодежи спорт имеет особо высокую популярность. Множество спортивных секций в школах, университетах, при спортивных учреждениях позволяют каждому найти любимое занятие, будь то футбол или единоборства. Стоит заметить, что немало важную роль в этом играет информационная составляющая профессионального спорта: освещаются всевозможные спортивные мероприятия различных видов спорта от низших и до высших лиг, молодыми спортсменами фиксируются новые рекорды, профессиональные спортсмены проводят встречи с молодежью. В спорте и физической культуре молодые люди ставят для себя разные цели: кто-то хочет достичь самых высоких и престижных наград в своём виде спорта и возможно даже поставить новый рекорд; кому-то спорт и

физическая культура интересны для поддержания здоровья организма; кто-то хочет испытать себя и показать свои физические способности другим; кого-то сильно привлекает соревновательный дух. Большое количество молодых людей, занимающихся спортом с ранних и средних лет, при поступлении в высшее учебное заведение вступают в секции при них, чтобы продолжить занятия выбранным спортом и участвовать в соревнованиях более высокого уровня. Важно уточнить, что у многих из них к моменту поступления уже имеется спортивный разряд или звание. Это позволяет им уверенно подойти к ГТО и получить от его прохождения хорошие поощрения.

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») был введен указом президента Российской Федерации в 2014 году [1]. Он стал аналогом существовавшей в СССР с 1931 по 1991 гг. одноименной системы. Комплекс разбит на 11 возрастных ступеней, начиная от 6 лет и заканчивая 70 годами и более. За прохождение выдается один из трёх знаков отличия – золото, серебро, бронза; для каждого знака отличия назначен индивидуальный показатель норматива. Проходится конкурс строго на добровольной основе для всех желающих. С 2014 года комплекс получил большую популярность среди всех возрастных категорий. В 2021 году около 3 миллионов граждан приняли участие в выполнении комплекса. Из них 1 184 000 человек выполнили комплекс ГТО, а получили знак золотой отличия – 142 000 человек. В целом за все годы проведения комплекса в нём поучаствовало более 16,7 миллионов граждан [2].

Важной новостью от министерства образования для всех абитуриентов стал учёт результатов ГТО при поступлении в высшие учебные заведения начиная с 2015 года. Дополнительные баллы к результатам Единого государственного экзамена очень сильно стимулировали молодых людей к сдаче комплекса ГТО на золотую медаль. В условиях высокой конкуренции эти дополнительные баллы серьезно увеличивают шанс поступить в университет на выбранную специальность, ведь как известно, между местами в рейтинге абитуриентов разница часто составляет всего пару баллов. В таком случае любой балл становится решающим. Однако стоит учесть, что большинство ВУЗов добавляют всего около 4 баллов за ГТО, что для человека, не занимающегося спортом активно, с высокой вероятностью не станет определяющим фактором. Но этот вопрос имеет решение: необходимо в разумных пределах увеличить и установить единое для всех ВУЗов количество начисляемых баллов.

Для студентов сдача ГТО на золотую медаль имеет определенный смысл: министерством науки и высшего образования РФ назначена

повышенная государственная академическая стипендия за прохождение ГТО. В случае для учащихся ВУЗе вопрос уровня подготовки решён. На занятиях по физической культуре в полной мере применяются всевозможные комплексы упражнений по поддержанию высокого уровня физической подготовки, позволяющие даже не тренированному человеку повысить свои физические навыки и подготовиться к успешной сдаче ГТО. Данные комплексы упражнений задействуют различные группы мышц, как совместно, так и по отдельности, позволяют повысить выносливость, силу. При этом применяются доступные большинству упражнения, техника выполнения которых максимально подобрана так, чтобы даже неподготовленный человек мог их выполнить. Немало важную роль играет и наличие спортивного инвентаря для этих упражнений. Для студентов также доступны различные спортивные секции и залы, занятия в которых проводят высококвалифицированные и имеющие спортивные звания, и разряды преподаватели. Каждый студент может обратиться за помощью или с интересующими его вопросами к своему преподавателю. Все эти факторы обеспечивают хорошую базу для подготовки к ГТО на базе ВУЗа. Как известно, денежная надбавка к стипендии – это очень хорошая мотивация для студента. В случае с комплексом ГТО, хорошей базой для подготовки к нему и надбавкой за прохождение на золотую медаль, эта мотивация многократно возрастает.

Не стоит забывать, что изначальная мотивация в виде баллов или надбавки к стипендии может перерасти в полноценное увлечение определенным видом спорта, поможет завести новые знакомства, познакомиться с интересными людьми, получить новый опыт и значительно повысить свой уровень физической подготовки и навыки, что в последствии поможет студентам в их дальнейшей жизни [3].

Таким образом, проанализировав сложившуюся в РФ ситуацию вокруг ВФСК «ГТО», можно сделать следующий вывод: введение этого комплекса с соответствующими льготами значительно повысило интерес студентов и абитуриентов к его прохождению, увеличилось количество молодых людей, приобщившихся к физической культуре и спорту.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Указ Президента Российской Федерации "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

от 24.03.2014 № 172 // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2014.

2. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс "Готов к труду и обороне": [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru>. (Дата обращения: 25.03.2022 г.)

3. Фиронова, Р. П. Средства популяризации комплекса ГТО среди студенческой молодежи / Р. П. Фиронова // Научные технологии и инновации: сборник докладов международной научно-практической конференции, Белгород, 06–07 октября 2016 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. – С. 301-302.

УДК 7.092

Зайцев К.А.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Занятия по физической культуре и спорту являются неотъемлемой частью учебного процесса любого высшего учебного заведения, вне зависимости от направления подготовки и специальности студентов. Студентам-спортсменам это позволяет поддерживать хорошую физическую форму, остальным – держать себя в тонусе. Большим плюсом является то, что физкультура даёт возможность частично удовлетворять потребность в двигательной активности, обязательно возникающей в связи с тем, что основное положение тела студента во время учебного процесса – сидячее; стоит заметить, что очень важно желание самого студента заниматься физической культурой самостоятельно, в свободное от учебного процесса время. В таком случае имеется возможность в полной мере удовлетворить эту потребность, однако это переходит в другой немаловажный вопрос о мотивации студентов к самостоятельным занятиям [1]. В целом, при должном подходе и самоотдаче можно ограничиться занятиями, установленными согласно учебному расписанию. Если всё же есть желание, можно заниматься на спортивных площадках своего ВУЗа. К примеру, БГТУ им. Шухова имеет достаточное количество спортивных площадок для активных видов спорта, включая футбольные поля (малое

с резиновым покрытием, большое – с травяным покрытием), поле для тенниса, поле для пляжного футбола и гандбола, два бассейна, два спортивных зала, беговые дорожки, спортивный инвентарь, турники, брусья и т.п.

Чтобы у студента возник настоящий «спортивный» интерес недостаточно только практических занятий. Для полного понимания необходимы также лекционные занятия. На них студенты смогут узнать цели физической культуры в целом, преподаватели смогут объяснить им основные положения теории спорта и физической культуры, рассказывать о пользе и возможном вреде занятий, советовать комплексы упражнений и тому подобные полезные действия [2]. Как известно, для студента непонимание – первая причина снижения интереса к занятию чем-либо, ведь практика ничего не стоит без теории. Студент, понимающий логику процессов, знающий технику выполнения, в полной мере сможет выполнить практически задания с пользой и без вреда – именно это и является целью теоретических занятий, а также значительно повышает интерес.

Следующим фактором интереса является личный пример преподавателя. Однозначным фаворитом для студентов будет не тот преподаватель, кто просто стоит рядом и указывает какие упражнения делать, а тот, кто будет поддерживать студентов и выполнять упражнения вместе с ними. Психологически становится легче, если видишь перед собой правильный пример и темп выполнения, чувствуешь поддержку преподавателя – не каждый может сразу идеально выполнить упражнение. Добавим к этому стеснение перед одноклассниками и сокурсниками и получим сильную потерю интереса – то чего обязательно нужно избегать. Сделать несколько пробных неторопливых повторений не является чем-то сложным пока дело не переходит к заданному темпу выполнения. Здесь и будет важен личный пример преподавателя, появляется возможность проследить за его движениями, увидеть упражнения наглядно. Если упражнение не получается выполнить, то слова поддержки и хороший совет от преподавателя снизят эмоциональную нагрузку от неудачи; это применимо как к одиночным упражнениям, так и к командным играм [3]. Если отойти от упражнений, то необходимо упомянуть разговоры с преподавателем. Это позволит улучшить взаимоотношения преподавателя со студентом – всегда интересно узнать, как и почему он выбрал тот или иной вид спорта, услышать интересные истории из его карьеры и преподавательской деятельности. Это создает комфортную и спокойную эмоциональную обстановку на занятии.

Возвращаясь к вопросу о спортивном оснащении, можно уверенно сказать, что он также является одним из факторов повышения интереса. Необходимо максимально возможным образом «укомплектовывать» территорию университета различными зонами деятельности. Площадки для активных игр дают возможность студентам собраться вместе для каких-либо игр, площадки для выполнения игр подойдут для разминки между занятиями, вечерних или утренних тренировок. Там же можно познакомиться с людьми со схожими спортивными увлечениями. В данном варианте интерес повышается за счёт коммуникации с другими студентами – приятно встретиться и потренироваться вместе со знакомыми людьми, что также, как и в случае с прошлым фактором, улучшает эмоциональное состояние студента, пробуждает желание развиваться при помощи тренировок.

Таким образом, можно прийти к выводу, что соблюдение трех вышеперечисленных факторов способствует повышению интереса студентов к занятиям по физической культуре, приобщает их к спорту, расширяет их знания в этой области и позволяет поддерживать себя в хорошей физической форме.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Роль физкультуры в жизни студента не физкультурной специальности / А. А. Кочанов, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. – С. 301-302.

2. Рахматов, А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой / А. И. Рахматов // Образование и воспитание. – 2018. – № 5(20). – С. 68-70.

3. Фиорова, Р. П. Роль тренера в формировании мотивации спортсмена / Р. П. Фиорова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апреля 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 200-203.

Зайцева В.А.

*Научный руководитель: Кравцов В.В., ст.преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создание и использование которых необходимо для развития способностей человека как физических, так и интеллектуальных. Физическая культура и спорт непосредственно влияет на жизнь человека, а именно на формирование здорового образа жизни, поддержание здорового психического здоровья, социальную адаптацию, которая формируется путем определенного воспитания и подготовки. Однако, не все люди считают необходимым заниматься физической культурой и спортом, несмотря на значительное положительное влияние на организм человека.

Физическая культура – особая и самостоятельная область. Она развивалась вместе с общей культурой человека. Физическая культура является незаменимым источником энергии, получение которой обеспечивает человеку приобретение множество положительных моментов. Нельзя ограничить влияние спорта на какие-либо конкретные моменты, так как он способен охватить все проявления в целом. Физическая культура и спорт влияет на:

1. Качество жизни;
2. На физиологическую сферу;
3. На эмоциональную сферу жизни человека;
4. На духовную сферу деятельности.

Если определению «качество жизни» дать оценочную характеристику, то качество жизни следует рассматривать в концепции культуры, которая создается человеком, а непосредственно возникновение взаимодействия между человеком и окружающим миром. С другой стороны, качество жизни напрямую связано с трудовой деятельностью и статусом человека в обществе. Физическая культура играет немало важную роль при выборе трудовой деятельности, а также определении социального статуса. Результат от занятий спортом может быть невероятно эффективным. Подчас он неизвестен даже самому человеку.

Влияние на физиологическую сферу жизни человека является наиболее понятным и изученным. Появление физической активности улучшает по мнению ученых физическое здоровье человека. Оздоровление человека начинается с увеличения его двигательной активности, укреплении опорно-двигательного аппарата, а также активизации обмена веществ. Двигательная активность в большей степени важна для организма, так как ее недостаток сулит серьезные последствия, а именно: нарушение нервно-рефлекторной регуляции, а это ведет в свою очередь к нарушениям в работе сердечно-сосудистой, эндокринной системах, а также к многим заболеваниям. Если в дополнение к двигательной активности добавить такой комплекс мер, как закаливание, то помимо избегания заболеваний организма, это приведет к увеличению выносливости иммунитета, а также профилактики и простудных, инфекционных заболеваний. Закаливание может проходить в нескольких формах: внесезонные и сезонные. К внесезонному закаливанию относят обливания прохладной водой, прохладный душ, а также возможны растирания. К сезонным относят бег, солнечные и воздушные ванны, лыжный бег и другое.

Физическая культура непосредственно оказывает влияние и на эмоциональную сферу жизни человека. Чаще всего это происходит при помощи появления каких-либо эмоций, которые можно разделить на негативные, и соответственно положительные. Положительные эмоции можно характеризовать как эмоции, направленные на себя, необходимые для участия в борьбе, основанная на объективной оценке своих сил и сил соперника, а также в случае победы осознание ее справедливости. Негативные эмоции включают в себя потерю контроля своих действий, желание выиграть несмотря не на что, а также враждебное отношение к сопернику. К эмоциям человека, которые вызывает физическая культура, могут относиться такие качества, как спортивное возбуждение, азарт, воодушевление, увлечение, соперничество, агрессивность, гордость и многие другие эмоции. Занятия физической культурой регулируют процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Это снижает уровень негативных переживаний. Также можно сказать, что спорт вырабатывает необходимые навыки для достижения целей. Это в свою очередь приводит к формированию психологического здоровья, характера и уверенности в себе.

Воспитание ценностного отношения к духовной сфере как к занятию и явлению – это проявление влияния физической культуры на духовную сферу деятельности. Можно сказать, что физическая культура – одно из самых мощных средств по социализации человека.

Отличным примером социализации благодаря физической культуре может выступить волонтерство. Молодое поколение имеет возможность организовывать спортивные мероприятия, принимать активное участие в продвижении физической культуры и спорта.

Исходя из выше сказанного можно сделать вывод о том, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни как общества, так и отдельно человека. Спорт напрямую влияет на все составляющие качества жизни населения, на эмоциональную, физиологическую и духовную сферы деятельности человека. Ведь не напрасно практически каждый человек знает следующее крылатое выражение: «*Mens sana in corpore sano*», что в переводе с латинского означает: «В здоровом теле здоровый дух». Его автор: Децим Юний Ювенал. С ним трудно не согласиться. Ведь, занятия физической культуры и спорта положительно влияют на соматику человека, улучшается такое качество, как устойчивость, которое предотвращает эмоциональное выгорание. Помимо этого, физическая культура помогает человеку развивать субъектность, что в дальнейшем приведет к его творческой реализации и гуманизации социальных процессов в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко И.А. Здоровьеформирующие в контексте технологических процессов / И.А. Амельченко // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 14 — 19.

2. Абросимова, Д.В. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Д.В. Абросимова, С.Л. Усольцева // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: Материалы III междунар. науч. –практ. заоч. Студен. Конф., 22 марта 2017 г., г. Екатеринбург. — Екатеринбург: РГППУ, 2017. — С. 13-16.

3. Крамской, С.И. Оздоровительно-развивающая направленность физической культуры при подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Белгород, 2014. — Вып. XIII. — С. 456 — 458.

4. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 141 с.

5. Левкин, В.Е. Субъектно-ориентированный подход к управлению качеством жизни / В.Е. Левкин, А.О. Левкина // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. — 2019. — Том 5, №4 (20). — С. 88-102.

УДК 796:613.71

Захарова А.С.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г.Белгород, Россия*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

В наше время существует множество проблем, затрагивающих все области нашей повседневной жизни. С каждым днем всё больше изменений происходит в политической, экономической, социальной областях, но постоянными остаются общечеловеческие ценности, значение которые не поддаются критике. Одной из таких ценностей является физическая культура.

Физическая культура оказывает немалое влияние на жизнь и здоровье студентов. В вузах она представлена как важнейший базовый элемент формирования общей культуры, дисциплины и средства создания гармонично развитой личности [1...2].

Частота развития патологии сердечно-сосудистой системы среди студентов возрастает ежегодно. Одними из факторов развития данной патологии являются употребление алкоголя, курение, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы показана при различных стадиях. Ее задачи определяются продолжительностью и характером болезни. Принципами лечебной физической культуры являются регулярность, дозирование нагрузок, длительность, а также немало важна индивидуализация. Правильно подобранные упражнения и регулярное их выполнение имеют положительную динамику на работу сердечной мышцы, улучшают кровообращение, а также стимулируют работу дыхательной системы.

Начиная занятия лечебной физической культуры студенту можно рекомендовать пешие прогулки на воздухе, ежедневное выполнение

комплекса утренней гимнастики. Также при выполнении данных рекомендаций необходимо контролировать частоту сердечных сокращений и общее самочувствие. При появлении головокружения, одышки, дискомфорта в области сердца занятия следует прекратить. Также необходимо помнить, что физическую нагрузку необходимо увеличивать постепенно, переходя от наиболее простых упражнений к более сложным. Выполняя комплекс упражнений, особое внимание стоит уделять дыханию и дыхательным упражнениям. Занятия лечебной физической культурой необходимо сочетать с отказом от вредных привычек и рациональным режимом питания.

Студентам с сердечно-сосудистым заболеванием противопоказано:

- длительные и имеющие высокую интенсивность физические нагрузки;
- максимальное напряжение при статических упражнениях;
- ускорение темпа и резкие напряжения при выполнении упражнений;
- выполнение упражнений до полного утомления.

Комплекс лечебной физической культуры включает в себя три раздела: вводный занимает от 12% до 19% общего времени выполнения и состоит из упражнений для мелких и средних мышц, основной – от 58% до 83% времени, общеразвивающие и упражнения на координацию движений и заключительный раздел – от 14% до 22% времени, упражнения на расслабление.

Комплекс дыхательных упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Основоположником лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы является дыхательная гимнастика. Начиная гимнастику, следует научиться «полному» дыханию, во время которого на вдохе передняя стенка живота выпячивается и одновременно поднимается грудная клетка. Во время выдоха грудная клетка должна опускаться, а живот втягиваться. Ниже представленный комплекс дыхательных упражнений является доступным и простым в исполнении.

1. Исходное положение – руки вдоль туловища, стойка ноги врозь. Вдыхая носом, делайте короткие вдохи. Выполнить по 3-5 вдоха подряд в темпе прогулочного шага. 96 вдохов, при этом вдох должен быть быстрым.

2. Исходное положение – основная стойка. Ходьба на месте, на 1-2 шаг вдох, на 3-6 выдох, 7-8 шаг задержка дыхания. Выполнить 48 шагов.

3. Исходное положение – основная стойка. Повороты головы вправо-влево в темпе шагов. Сделать 92 шага одновременно с каждым поворотом.

4. Исходное положение – основная стойка. Наклоны головы вперед – вдох, назад – выдох. Постарайтесь выполнить в движении и на месте, повторить 15-20 раз.

5. Исходное положение – основная стойка. Руки через стороны вверх на вдохе, при этом поднимитесь на носки. Руки через стороны опустить на выдохе, выполнить покачивания с пятки на носок.

6. Исходное положение – руки внизу, кисти в «замок», ноги на ширине плеч. На вдохе руки поднять вверх, прогнуться. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 15-20 раз.

7. Исходное положение – основная стойка. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и скрестное движение рук. Разведение на вдохе, скрестить на выдохе. Повторить 15-20 раз.

8. Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги вместе. На 1-2 отвести локти назад, вдохнуть – прогнуться. На 3-6 отвести локти вперед, выдохнуть. Повторить 10-15 раз.

9. Исходное положение – стоя. На 1 – быстрый мах левой (правой) ногой вперед, сделать вдох. На 2-4 длительный выдох с медленным возвращением ноги в исходное положение. Повторить на каждую ногу 15-20 раз.

10. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, левая рука на животе, правая на груди. На 1-2 вдохнуть носом при этом поднять живот. На 3-6 выдохнуть ртом, живот опустить. Повторить 10-12 раз [3-4].

Известно, что с каждым годом количество студентов 1 курса, имеющих низкий уровень физической подготовленности, увеличивается. В то время как к старшим курсам, развитие физических качеств замедляется, снижая при этом физическую работоспособность, которая определяет увеличение негативных реакций сердечно-сосудистой системы на самые стандартные физические нагрузки. Только от самого человека зависит, сумеет ли он в полной мере использовать заложенный в нем потенциал. Так как при регулярных занятиях физической культурой, выполняемые упражнения в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, и усиливается кровоток, при этом выделяя большое количество энергии.

Применение лечебной физической культуры является эффективным методом лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Занятия предотвращают ухудшение течения болезни и положительно влияют на качество жизни. Большую часть занятий по

физической культуре необходимо проводить на свежем воздухе, что способствует снижению количества сердечно-сосудистых заболеваний у студентов. Исходя из этого, лечебная физическая культура должна стать обязательной частью жизни студента, желающего поддержать и улучшить состояние своего здоровья [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

2. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза/ под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

3. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2016 №1 3 (6) с.

4. Швырина С.В., Шевляков А.И. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие – Орёл: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017, с.9-22

5. Шлык Н.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учебно-методическое пособие – Ижевск: Из-во «Удмуртский университет», 2014, с. 6

УДК 796/799

Золотухин В.С.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Занятия физической культурой у каждого человека должны занимать особое место в жизни, так как занятия спортом способствуют укреплению здоровья, развитию физических, а также интеллектуальных возможностей. Физическая культура – это оздоровительная потребность и необходимость в жизни молодёжи. К сожалению, уровень жизни у студентов на сегодняшний день имеет низкие показатели, возросло количество студентов, имеющих вредные

привычки, а также с каждым годом всё больше студентов, поступающих в вузы, которые отнесены к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Все перечисленные факторы можно объединить в одну глобальную проблему – отсутствие интереса к занятиям физической культурой. Одним из способов решения данной проблемы является введение дополнительных занятий рукопашного боя [7].

Рукопашный бой – это спортивное единоборство, характеризующееся схваткой с применением холодного оружия или без него. Данный вид единоборств предназначен в качестве подготовки бойцов или сотрудников различных силовых структур. Рукопашный бой классифицируется на спортивный и прикладной. В прикладном направлении подразумевается использование приёмов, способных причинить вред здоровью противника, например, болевые и удушающие приёмы. Спортивный является более безопасным, так как классифицируется как вид спорта, в нём существует единый регламент, а также применение защитной экипировки. Искусство владения рукопашного боя также выражается в его моральных принципах. К этим принципам относят уважение, благородство, честь и достоинство. Обладая всеми составляющими, можно стать хорошим бойцом, владеющим техникой рукопашного боя [6].

С физической точки зрения направление многогранно, так как необходимо обладать правильной ударной техникой и навыками в борьбе, а также общей физической подготовкой: выносливость, растяжка, скорость и т.д.

Основу правильного выполнения удара и выносливости составляет дыхание. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) характеризуется объемом воздуха при выдохе, который можно сделать после максимального вдоха. Это крайне важная величина, так как по ней можно судить об уровне подготовки спортсмена, его выдержке при максимальной физической деятельности. Таким образом, чем больше будет значение ЖЕЛ, тем организм будет экономичнее использовать кислород, то есть при маленьком дыхательном объеме частота дыхания увеличится, а это приведет к тому, что потребленный ранее кислород будет затрачиваться на обеспечение работы дыхательной мускулатуры. Рукопашный бой с профессионального подхода техничный вид спорта, требующий определённой подготовки, но если использовать данный вид спорта в качестве вовлекающего занятия, то, как выяснилось, у студентов будут развиваться следующие физические способности: выносливость, сила и ловкость [2].

Учёными было проведено исследование среди армейских групп, целью которого являлось выявление приемоврукопашного боя на

подвижность, скорость, силу и утомление, а также эмоциональное состояние испытуемых. Результатами данного исследования стало следующее: самочувствие и активность в двух испытуемых армейских группах не изменилось, поддерживалось на стабильном уровне, а показатели настроения заметно увеличились. Внедрение техники рукопашного боя среди молодёжи значительно повысит интерес к спорту, как и другие виды борьбы. Рукопашный бой продолжает развиваться и сегодня, вызывает вовлеченность не только у парней, но и девушек. Таким образом, проведение занятий в вузах будет способствовать улучшению настроения студентов, что повлечёт за собой интерес к занятиям. Для проведения тренировок не потребуется разделять студентов на парней и девушек, так как выяснилось ранее - у девушек присутствует интерес к этому виду спорта; для девушек это не просто занятия, а уроки по технике самообороны, что доказывает преимущества введения данного рода занятий в дисциплину «Физическая культура» [1].

Ведущим физическим качеством при занятиях рукопашного боя является выносливость. Благодаря внедрению данного вида деятельности у студентов при тренировках будет развиваться данное физическое качество. Выносливость подразумевает способность к длительному выполнению деятельности без снижения её эффективности. Эта физическая характеристика имеет большую роль, потому что является основой высокой физической работоспособности, которая требуется студентам. Развитие выносливости способствует ускоренному восстановлению внутримышечных энергоресурсов, реализуется компенсация неблагоприятных сбоев во внутренней среде организма, возрастает навык переносимости высоких объёмов двигательной деятельности и уменьшается объём времени на течение восстановительных процессов. Выносливость крайне важна для здоровья человека, особенно для молодого организма, она служит прочным фундаментом, позволяющим заниматься различным родом деятельности и переходить на более узкую направленность [3].

Помимо физической подготовки занятия по рукопашному бою несут интеллектуальный характер. Студентам будет предоставлена возможность познакомиться и изучить психологическую подготовку. Психологическая готовность – это внутреннее состояние человека, способное отразить уровень его подготовки к противодействию отрицательным факторам. Психологическая подготовка включает следующие компоненты: мотивационный, выраженный в стремлении быть уверенным в себе и в своих силах, познавательный, характеризующийся осознанием ответственности и обязанностей,

эмоциональный и волевой, при помощи которых развивается способность управления собой и преодоление трудностей. Рукопашный бой воспитывает не только физически, но и морально подготавливает студентов. Благодаря освоению техники с физической силой придёт и повышение уверенности самом в себе, что также важно [5].

Рукопашный бой многофункционален. Он способен заинтересовать тысячи людей, обучение рукопашному бою позволит не только повысить уровень спортивной деятельности среди молодёжи, но и послужит в качестве полезных навыков для самообороны, чем также привлечёт внимание профессионально неподготовленных, но интересующихся людей. Также он крайне популярен среди силовых структур, которым необходим навык рукопашного боя на высшем уровне, так как это основа любого сотрудника таких подразделений. Со спортивной же точки зрения данное направление набирает обороты и стремительно развивается. Главной целью является включение в олимпийский состав игр [4].

Внедрение рукопашного боя в занятия физической культурой способно решить проблему отсутствия интереса к спорту у студентов. Техника имеет ряд преимуществ, которые будут отражены в подъёме физических и моральных способностей студента. Это введение повлечёт за собой улучшение состояния студентов, а значит и улучшения здоровья, что необходимо для любого человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Влияние изучения некоторых приемов и действий рукопашного боя на самочувствие, активность и настроение обучаемых. / В.М Князев, С.Н. Краев, К. В. Ващенко, О.Б. Эктова // Педагогические науки: электронный журнал. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39148850_28360574.pdf (дата обращения: 20.03.2022).

2. Для – Спорта. Ру [Электронный ресурс], 2022 – URL: <https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/rukopashnyj-boj/>(дата обращения 17.03.2022)

3. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2020, с. 35-37.

4. Общероссийская федерация рукопашного боя [Электронный ресурс], 2022 – URL: <http://www.ofrb.ru/istoriya-rukopashnogo-boya> (дата обращения 17.03.2022).

5. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2016, с. 13-15.

6. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемый НИУ МГСУ/ В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской и др.; Москва: Издательство МИСИ – МГСУ, 2021, с.107-108.

7. SCI-ARTICLE [Электронный ресурс], 2022 - URL: <https://sci-article.ru/> (дата обращения 20.03.2022).

УДК 7.092

Зубкова М.Н.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В наше время люди все реже отдают предпочтение активному образу жизни. Работа в офисе, учеба в университете, занятия в школе, почти в любой сфере деятельности человека преобладает сидячий образ жизни. К тому же технологии совершенствуются, условия жизни становятся лучше, вместо подъема по лестнице человек предпочтет воспользоваться лифтом, прогулке пешком-поездку на такси или автобусе. Потребности в движении с каждым днем неумолимо уменьшаются, в связи с чем физическая активность уходит на второй план.

О пользе спорта говорят уже очень давно. Красивая фигура, накаченное тело, крепкие мышцы и прочные суставы-все это безусловно результаты регулярных занятий физической культурой. Однако спорт приносит пользу не только физическим составляющим нашего организма.

Люди привыкли думать, что малоактивный образ жизни влияет только на физическое здоровье, однако это не так. Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье — это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие [1].

О воздействии физической нагрузки на психику говорят очень мало несмотря на то, что на эту тему было проведено и изучено уже множество экспериментов и исследований, которые доказали неразрывную связь между регулярными занятиями спортом и положительным повышением эмоционального состояния людей, включая страдающих от психических расстройств, таких как депрессия, тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство и многие другие [2].

Одним из таких исследований стал эксперимент, который был проведен 1 декабря 2020 года. Известная японская спортивная корпорация Asics совместно с ведущим специалистом в области психического здоровья из Лондонского Королевского колледжа Бренденом Стаббсом при поддержке нейроинформационной компании Emoti решили провести эксперимент, направленный на выявление зависимости человеческой психики от занятий спортивными видами деятельности.

В эксперименте участвовало семь человек, трое из которых были профессиональными спортсменами, то есть которые занимались спортом на ежедневной основе, такими как, например, чемпионка Европы по триатлону Бет Поттер, и четыре участника из числа среднестатистических работников офиса, ведущих малоактивный образ жизни. Эксперимент длился месяц, в течении которого участники выполняли разного вида спортивные виды деятельности, таких как бег, теннис, футбол и пр.

Для проверки результатов была использована современная технология Advance EEG, которая фиксировала показания до и после проведения эксперимента. Результаты анализировались по шести пунктам: волнение, интерес, сосредоточенность, расслабление, разочарование и когнитивный стресс.

Показатели каждого из участников демонстрировались с помощью машинных алгоритмов для формирования общих данных и создания графического вида карты мозга, которая в свою очередь показывала воздействие физической нагрузки на реакции мозговых связей.

В ходе эксперимента ученые установили, что даже после короткого периода ежедневных занятий спортом у участников эксперимента был замечен общий эмоциональный подъем. Возможность противостоять стрессу повышается на 29%, а способность к отдыху-до 18%. Также отмечено снижение уровня самих негативных эмоций: разочарованности (до 135%), негативных реакций на трудности или потрясения (до 28%).

Также было выявлено, что скорость мозговой деятельности повышается на 26%, до 21% улучшаются возможности памяти, на 58% снижается уровень когнитивного стресса, симптомами которого являются беспокойство, раздражительность, забывчивость и дезорганизация [3].

Вдобавок ко всему вышесказанному интересным результатом наблюдения стало то, что у людей, которые до этого эксперимента игнорировали спортивные виды деятельности, показатели улучшения когнитивных способностей, а также эмоционального состояния были намного выше, чем у профессиональных спортсменов, регулярно получающих физическую нагрузку.

Подобное исследование проводил и психиатр из Висконсинского университета Джон Грейст. Он собрал три группы людей, у которых был поставлен диагноз-депрессия. Одной группе он назначил программу, которая заключалась в том, чтобы в течении двух месяцев три раза в неделю пациенты активно занимались бегом трусцой длительностью сорок пять минут. Второй группе был назначен курс психотерапии, который длился ограниченный отрезок времени, а третьей неограниченный.

Существует такой гормон как бета-эндорфин, который отвечает за хорошее настроение и самочувствие. Согласно результатам эксперимента, после бега у участников уровень этого самого гормона значительно повышается, а именно: за десять минут бега-на 42%, а уже через двадцать минут на 110%. Бета-эндорфин имеет сильное эйфорическое воздействие, которое способствует скорейшему выздоровлению от психических расстройств.

По результатам эксперимента было выявлено, что пациенты, которые занимались бегом на протяжении десяти дней, чувствуют себя намного лучше, чем те, кто проводил регулярные сессии с психиатром. Исследования также показали, что постоянные кардионагрузки снижают показатели тревожности и раздражительности намного эффективнее, чем использование традиционных вербальных методов психотерапии [4].

Существуют различные мнения относительно влияния на человека физических нагрузок и эмоциональных стрессов. С одной стороны, выделяется их позитивная роль как средства подготовки к трудностям. В доказательство приводятся многие исследования, которые говорят о том, что регулярно тренирующиеся люди наиболее социально адаптированы к стрессам и устойчивы к критическим ситуациям, чем не тренирующиеся.

С другой стороны, существуют данные о том, что часть людей

сознательно избегают регулярных физических нагрузок, считая их неприятными. Однако это проблема достаточно легко решается. Достаточно просто найти вид спорта, который придется человеку по душе. В таком случае такая физическая нагрузка больше не будет вызывать негативные эмоции, а будет с ними бороться, повышая эмоциональное настроение и благоприятно влияя на самочувствие человека.

Таким образом, спорт положительно влияет не только на физическое состояние человека, но и на психические составляющие. Научно доказано, что физическая нагрузка является природным транквилизатором, отлично помогающим приводить в норму психоэмоциональное состояние человека [5]. Регулярное занятие спортом способствует обретению правильных пищевых привычек, нормализации сна, укреплению здоровья, помогает держать тело в тонусе, а мысли в порядке.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ. Педагогика и психология - 2009. Выпуск 4 (15) С. 87-101.

2. Киселев С.Н., Перцев В.В., Перькова М.В. Особенности формирования комплексной инфраструктуры как фактор повышения качества жизни населения на территории Белгородской области // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. 2015. №1. С. 5-6.

3. Asics: исследование о влиянии спорта на психологическое состояние людей // PROfashion URL: <https://profashion.ru/business/marketing/asics/> (Дата обращения: 10.03.2022 г.)

4. Как спорт влияет на психику человека? // XIII Международная студенческая научная конференция URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025323> (Дата обращения: 10.03.2022 г.)

5. Крамской С.И., Амельченко И.А. Изучение здравоцентрических установок студентов через призму интеграции спорта и искусства // Журнал «Наука Искусство Культура». 2017. С. 99-100.

Зубкова М.Н.

*Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия*

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вести здоровый образ жизни довольно легко. Для этого необходимо сделать пару корректировок в нашей повседневной жизни. Не обязательно делать именно то, что будет написано в этой статье, но можно адаптировать приведенные ниже советы к вашему собственному образу жизни и получать от этого пользу.

Статистика утверждает, что сегодня средняя продолжительность жизни представительниц слабого пола составляет 75 лет. Мужчины же, согласно статистическим данным, живут меньше – до 64-65 лет [1]. Дело в том, что женщины стараются более тщательно следить за своим здоровьем. Здоровый образ жизни представляет собой совокупность сформированных в сознательном возрасте привычек, способствующих укреплению и поддержанию здоровья.

Одним из главных составляющих крепкого здоровья является правильное питание. Здоровая еда должна быть вашим приоритетом, для этого необходимо соблюдать некоторые основные правила:

1. Избегайте продуктов, которые содержат нездоровые жиры. Именно нездоровые жиры повышают кровяное давление и способствуют высокому риску сердечно-сосудистых заболеваний. Примером продуктов питания, содержащих вредные жиры, являются попкорн, чипсы, крекеры и т.д.

2. Даже здоровые жиры должны быть уничтожены в умеренности. Не все жиры вредны для вашего здоровья. Употребление в пищу продуктов, содержащих мононенасыщенные, полиненасыщенные и омега-3 жиры полезно. Выбор продуктов, содержащих такие жиры, помогает понизить холестерин в крови и даже уменьшить риски проблем сердца. Тем не менее, употребление полезных жиров должно быть умеренным. Примером продуктов, содержащих полезные жиры, являются авокадо, яйца, оливковое масло, орехи, жирная рыба и т.д.

3. В повседневной жизни следует отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием сахара. Большое потребление сладостей плохо сказывается на здоровье: повышается уровень сахара в крови, портится эмаль зубов. Лучшей альтернативой конфетам и сладким напиткам будут свежие фрукты и свежевыжатые соки.

4. Для здорового питания важно качество продуктов, употребляемых в пищу. В вашем рационе переработанная пища должна быть в минимальных количествах. Вместо того, чтобы потратить свои деньги на консервированную продукцию, у которой срок годности достигает двух лет, необходимо сосредоточиться на потреблении свежего постного мяса, свежих овощей и фруктов, а также различных круп.

Также стоит отметить вред алкоголя и табака. Даже разовое употребление этих веществ наносит сильный вред организму человека. Ежедневное употребление со временем перерастает в пагубную привычку, от которой очень сложно избавиться.

Еще одной немаловажной составляющей здорового образа жизни являются регулярные физические нагрузки. Важность спорта в жизни каждого человека неумолима. Тело человека нуждается в физической нагрузке для поддержания здоровья. Достаточно простыми упражнениями можно укрепить мышцы, поддерживать здоровый вес и снизить риск различных заболеваний.

Каким бы полезным не был спорт, без правильной техники и определенных правил он все же может навредить. Перед началом любой тренировки необходимо разогреться, то есть провести растяжку. Это поставит ваше тело в нужное настроение для выполнения физических упражнений и обережет вас от травм. Растяжка необходима также и после самой тренировки, для того чтобы расслабить мышцы и позволить крови течь по кругу [2].

Также для поддержания ежедневной физической активности стоит следовать некоторым советам. Так, например, лифту стоит предпочесть поднятие по лестнице. Вместо поездки на такси пройтись пешком. Учеными доказано, что десять тысяч шагов ежедневно продлевают жизнь человеку на пару лет.

Для правильной работы организма человеку необходимо спать восемь часов в сутки. Именно во время сна ваше тело способно оживить само себя. Ваш ум способен очистить себя, а ваша иммунная система восстановиться после долгого дня. К тому времени, когда вы просыпаетесь, ваше тело чувствует прилив энергии, ваше мышление возрождается, настроение улучшается [3]. воздействие физической нагрузки на реакции мозговых связей. Исследования также показывают, что существует неразрывная связь между недостаточным сном и сердечными приступами. Именно поэтому так важно следить за режимом сна.

Тело – это храм, в котором обитает душа. Так полагают все мировые религии и учения. Для того, чтобы храм был в чистоте,

человеку необходимо следить за личной гигиеной. Важно понимать, что несоблюдение гигиенических рекомендаций негативно скажется не только на здоровье самого человека, но и на здоровье окружающих его людей.

Внимание следует уделять как элементарному мытью рук перед вкушением пищи и после прихода с улицы, так и тщательной гигиене полости рта. Человеку нужно должным образом ухаживать за зубами, иначе он не может столкнуться со стоматологическими патологиями и заболеваниями в области ЖКТ [4].

Все знают, что тело среднестатистического человека на шестьдесят процентов состоит из воды. Именно поэтому так важно следить за количеством выпиваемой вами жидкости. Вода участвует во всех видах обменных реакций внутри организма. Процесс сжигания калорий требует воды. Вода также помогает поддерживать мышечный тонус и смазывать сустав. Без достаточного количества воды вы можете легко устать и большим трудом выполнять свои самые обычные упражнения.

Всегда начинайте свой день со стакана воды, а также выработайте привычку выпивать дополнительный стакан каждые несколько часов. Неправильно ждать, когда наступит жажда. Реальность такова, что, если вы уже чувствуете жажду это потом, что ваше тело уже обезвожено.

Не стоит забывать, что здоровье зависит не только от физических характеристик, но и от психических. Важно уметь сохранять уравновешенное психическое состояние, для этого немаловажное значение имеет избегание психотравмирующих ситуаций [5]. В нынешнее время довольно сложно избежать стресса. Поэтому человеку следует обратить внимания на различные техники и медитации, позволяющие сохранить нервную систему в порядке.

Физическая культура — это элемент всеобщей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни. Здоровый образ жизни помогает не только в обеспечении укрепления здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных болезней и пороков. Ведение здорового образа жизни и занятия физической культурой необходимы для активизации умственного и физического труда. Особенно в таком физическом воспитании нуждается подрастающее поколение, для того чтобы у них с раннего возраста образовывался фундамент для их физического развития и здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека // Вестник современных исследований. 2018. С. 120-122.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности // Физкультура и спорт. 1991. С. 224.
3. Головкин Н.Г., Куликов И.А. Модель спортивного результата // Издательство Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. С. 60-62.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / АО «Аспект Пресс». 1995. С. 183
5. Крамской С.И., Амельченко И.А. Изучение здравоцентрических установок студентов через призму интеграции спорта и искусства // Журнал «Наука Искусство Культура». 2017. С. 99-100.

УДК 616-003.725

Ибоян Д.Л.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

БАД И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Биологически активные добавки к пище возникли как результат на изменение состава питания человека. Перемены в питании начались весьма давно, приблизительно с тех времен, когда человек перешел от охоты и собирательства к сельскому хозяйству. Подразумевают, что в тот период человек употреблял огромное количество растительной пищи, при этом весьма различной, включающей большое количество биологически активных элементов, и незначительное количество мяса. Необходимо отметить, что пища практически не подвергалась кулинарной обработке, которая приводит к утрате ряда содержащихся в ней веществ. Потребление обычных сахаров было минимальным. Для человека в древности лекарствами являлись те вещества и продукты, которые он потреблял в пищу, такие как: корни, плоды, кора, листья и стебли растений, части тела и органы различных животных [5].

Сведения о лечебном и оздоровительном воздействии пищевых веществ сохранились в древневосточной медицине, дошедшей вплоть до сегодняшнего дня. Рецептуры лечебно-профилактических средств того времени имеют весьма сложный, многокомпонентный состав и естественное, природное происхождение. Одним из следствий этого

процесса стало широкое использование биологически активных добавок к питанию, являющихся, чаще всего, производными современных технологий. С давних времен люди знали, что съедобные продукты и растения не только кормят, но и лечат. Люди по интуиции использовали пищу с высоким содержанием некоторых витаминов и минералов с давних времен как профилактическое средство.

Применение в обыденной практике питания БАДов позволяет человеку использовать природный потенциал адаптации, защиты и самовосстановления организма. Это прямой путь к уменьшению заболеваемости, повышению иммунитета и увеличению жизни человека. Сейчас время настойчиво требует обогащать пищевые продукты необходимыми нам нутриентами – биологически значимыми элементами, в которых нуждается живой организм человека, и которые способствуют нормальной жизнедеятельности. Но, как показывает практика, средний россиянин недобирает с пищей до 30-50 % нутриентов. Одним из путей их возмещения являются регулярное употребление витаминов, премиксов, насыщение нутриентами пищевых продуктов, хотя это и непросто с технологической точки зрения. Такими пищевыми добавками могут быть витаминно-минеральные смеси, профилактические соли (йодированные, с пониженным содержанием натрия), полифункциональные растительные добавки (например, пшеничные зародыши). Широкое использование пищевых добавок отмечается в кондитерских изделиях. Это, ароматизаторы, красители, стабилизаторы, консерванты и т.д., к примеру, ведение антиоксидантов в рецептуру шоколада позволяет увеличить срок его хранения до 6 мес. и даже до 1 года вместо 3 мес. Широкий выбор конфет и различных видов карамели, настолько любимой детьми, на сегодняшний день не обходиться без применения пищевых добавок. В кондитерские изделия стали включать и БАД, и тогда они становятся не только лакомством для человека, но и вкусным «лекарством», что позволяет оздоравливать организм в мягких, щадящих условиях. При рациональном питании организм получает с пищей необходимый ему набор витаминов, минералов, ферментов и микроэлементов. Отклонение от сбалансированного питания часто приводит к нарушениям работы организма, что выражается в так называемых "болезнях цивилизации", таких как ожирение, гипертоническая болезнь, рак, аллергия, сахарный диабет [3].

Биологически активные добавки (БАД) к пище – это концентраты натуральных пищевых и биологически активных веществ, выделенные из сырья растительного, животного, морского, минерального происхождения (или полученные путем химического синтеза, и

полностью идентичные природным), предназначенные для обогащения рациона питания. К ним относятся: ферменты, витамины и гормоны. Это жизненно важные и необходимые соединения, каждое из которых выполняет незаменимую и очень важную роль в жизнедеятельности организма [2].

Переваривание и усвоение пищевых продуктов происходит при участии ферментов. Синтез и распад белков, нуклеиновых кислот, липидов, гормонов и других веществ в тканях организма представляет собой также совокупность ферментативных реакций.

Витаминами называются биологические активные вещества, которые наряду с жирами, углеводами, белками и минеральными веществами необходимы живому организму как биологические катализаторы в обмене веществ. Они активно влияют на различные функции организма, вмешиваясь в обмен веществ и в нервно-рефлекторную регуляцию. Витамины также оказывают положительный эффект при различных заболеваниях.

Гормоны – это биологически активные вещества, вырабатываемые в организме железами внутренней секреции или скоплениями специализированных клеток и оказывающие целенаправленное влияние на деятельность других органов и тканей.

Для того, чтобы биологические добавки приносили пользу, необходимо акцентировать своё внимание на сертифицированных производителях. Добавки могут обладать большим количеством полезных свойств. Плюсы употребления БАД: в составе только натуральные растительные ингредиенты, стабилизируется обмен веществ и общий метаболизм, укрепляется иммунитет. Дело в том, что не для всех БАДов проведены клинические испытания. Большое количество компаний, стремясь сэкономить на производстве, добавляют в состав добавок компоненты сомнительного происхождения. Поэтому может возникнуть отрицательный результат: отсутствие должного эффекта, появляется психологическая зависимость, от которой тяжело избавиться, повышение артериального давления. Поэтому БАДы не рекомендуется принимать без консультации врача, так как специалисты знают наиболее проверенные составы и как их грамотно принимать.

Получение образования в высших учебных заведениях требует от студентов постоянной концентрации внимания, психологического напряжения. На протяжении обучения необходимо держать организм в тонусе. Особенности трудности студенты испытывают при поступлении, необходимо привыкать к новому ритму жизни и нагрузкам. Патологические изменения, которые вызваны нарушением

сбалансированности рациона, недостатком тех или иных веществ проявляются не сразу. Поскольку этот фактор действует каждый день, могут со временем появиться повреждения соответствующих звеньев обмена веществ. Поэтому студентам для повышения адаптационного потенциала организма необходимо корректировать рацион питания, в том числе и с использованием определенных добавок биологически активных веществ [1,4].

Принимая во внимание выше сказанное, можно прийти к заключению, что улучшение рациона современного человека с учетом рекомендуемых норм потребления не может быть достигнуто простым увеличением потребления натуральных продуктов питания, а требует новых подходов и решений. В этой ситуации большинство ученых-нутрициологов приходит к выводу о необходимости широкого применения БАД, представляющих натуральные комплексы эссенциальных веществ, таких как минералы, витамины, пищевые волокна, экстракты лекарственных растений, ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты и т. д [3].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

2. Определение безопасности и эффективности биологически активных добавок к пище: Методические указания. М.: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 1999. 87 с.

3. Российская энциклопедия биологически активных добавок: учебное пособие / ред. В. И. Петров. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007.1056 с.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

5. Энциклопедия биологически активных добавок к пище. Российский регистр БАД [Текст] / ред. Л. Р. Семенова. - Москва: Новая волна, 2003. 528 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Физическая культура приобретает особенное значение в современных условиях, и особенно в структуре высших учебных заведений, так как большое количество времени студенты вынуждены сидеть на лекциях выполнять, сидя все задания. А в период сессии студенты большое количество времени отводят на подготовку к экзаменам и зачетам, из-за чего часто нарушается режим дня, прием пищи, и физическая активность сводится к минимуму. Подобная ситуация может приводить к гиподинамии, что в свою очередь может в 10% случаев привести к летальному исходу. В настоящее время данному заболеванию все больше и больше подвергается молодежь [2]. С другой стороны, в учебных программах учреждений высшего образования РФ имеется в качестве обязательной учебной дисциплины такая дисциплина, как «Физическая культура». Важно отметить, что физическая культура занимает центральное место в подготовке к физической культуре студентов высших учебных заведений. В этих условиях оценка роли физической культуры в системе высшего образования очень важна. Особенно это касается военных, и офицеров внутренних дел, в соответствии с этим требования к физической подготовке студентов в данных вузах.

В статье приведено заключение о значимости студенческой физической культуры на государственном уровне, о состоянии физической культуры в сфере образования, и о правах образовательных организаций в выборе форм, средств, видов, методов, и продолжительности занятий по физической культуре в соответствии с имеющимися стандартами: ФГОС и нормативами физической подготовленности.

Особое внимание уделяется анализу научных подходов к изучению физической культуры в различных науках: педагогике, экономике, маркетинге и социологии.

С точки зрения социологии, освещен вопрос, затрагивающий социальную осмысленность физической культуры, возможность и попытки ее встраивания в различные социальные структуры. В

соответствии с этой точкой зрения, роль физической культуры в вузе состоит в организации досуговой и рекреационной деятельности, реализации творческого потенциала, развитию сущностных сил студентов.

С точки зрения педагогики, обращается внимание на методы и формы физических занятий и их влияние на адаптацию студента.

С точки зрения экономики, физическая культура рассматривается, как то, что дает блага в виде здоровья, гармоничного развития человека и подготовке его жизни, досуг и др. — что носит четко выраженный общественный характер.

С позиции институционального маркетинга, роль физической культуры в стране: оздоровление населения, но тут же поднимается проблема о малом массовом финансировании физической культуры.

Рассматривается исторический аспект роли физической культуры для гармоничного развития человека и будущего специалиста, описываются нарушения, происходящие от малоподвижного образа жизни. Кроме того, студенческая молодежь часто бывает увлечена фастфудом, нерациональным и избыточным питанием по объему, энергетической ценности и количеству химических добавок. И тут появляется другие проблемы - ожирение и избыточный вес, которые становятся всеобщими, в том числе в системе образования. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения: общее количество людей, страдающих ожирением, во всем мире уже достигло 1,7 млрд человек; один из трех взрослых людей в мире имеет избыточный вес, а один из десяти страдает ожирением [1].

Возникает вопрос подготовки профессиональных педагогов и/или тренеров в области физической культуры при рассмотрении роли физической культуры в системе высшего профессионального образования так, как физическая культура является обязательной дисциплиной в процессе обучения студентов всех направлений и профилей.

Основной акцент при этом делается на том, что вузовскую физическую культуру следует рассматривать, как социокультурное явление, в этом случае физическая культура в системе высшего профессионального образования включает в себе различные направления физкультурной деятельности студентов: обучающе-развивающую, общеприкладную, спортивную, рекреационную, профессионально-прикладную и коррегирующую.

Из этого приходим к выводу, что роль физкультуры в системе высшего образования на текущий момент недооценена, поскольку, с одной стороны, государство и общество понимают и декларируют

хорошую физическую форму и здоровье человека, а также подготовку специалистов в системе высшего образования как значимые благо и ценность, а, с другой стороны, механизмы стимулирования, и поддержания физической формы, здоровья в процессе обучения в вузе разработаны недостаточно [1].

Физическая культура рассматривается как значимая субстанция на государственном уровне, которая представляет собой национальный резерв в различных сферах деятельности, так как здоровый студент - это в дальнейшем здоровый сотрудник. Но, тем не менее, государство предпочитает обходить стороной вузы и не инвестировать, и не поддерживать национальную политику оздоровления студентов и нации. При этом главная проблема, которая заявлена - это избыточный вес.

Кудинов С.С. рассматривает роль физкультуры в образовательном процессе относительно ее места в учебном плане студентов вузов, он считает, что в образовательном процессе физической культуре уделяют мало внимания. Он также отмечает роль физической культуры в повышении уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни [3].

Автор статьи предъявляет ряд требований к предмету физкультуры в системе высшего образования. По его мнению, физкультура в системе высшего образования должна способствовать всестороннему физическому развитию студентов, и одновременно соответствовать интересам общества; стимулировать студентов поддерживать здоровый образ жизни; помогать укреплять здоровье, способствовать развитию культуры собственного тела, сформировать определенные знания, навыки и умения в данной области.

Таким образом, физическая культура в учебных заведениях высшего профессионального образования способствует формированию таких личностных качеств студентов как трудолюбие, стремление к своей цели, активная деятельность в общественной жизни, учит принимать на себя ответственность и контролировать себя [3].

Кроме того, нужно уделять внимание взаимосвязи физических нагрузок и умственной работоспособности студента. Особенности обучения студентов в период зачетно-экзаменационной сессии, в этот период чаще всего происходит нарушение режима сна, наблюдается пренебрежение к режиму питания. Именно в это период приобретает особую актуальность применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление, замечено, что занятия физической культурой в

период экзаменов благополучно влияют на состояние здоровья студентов.

Выделю еще одну актуальность в занятии физической культурой - это нормализация физического, психоэмоционального состояния, борьба со стрессом. Это описано в моей предыдущей статье «Влияние психологических факторов на формирование феномена эмоционального «выгорания» в профессии современного педагога по физической культуре». Эти данные говорят о тесной взаимосвязи всего, что существует в мире и психике, и необходимости и важности регулярной физической активности все зависимости от направления обучения, возраста, и места работы. И тут значение приобретает мотивация к физической культуре.

На базе высших учебных заведений существует система приобщения студентов к физической культуре, в качестве этой базы выступают массовые физкультурно-спортивные мероприятия, которые кроме всего прочего, еще повышают физическую подготовку студентов, стимулируют интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Данные мероприятия имеют разные цели: пропаганда физической культуры; выявление желающих заниматься различными видами спорта и физическими упражнениями; выявление сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза; патриотическое воспитание; подведение итогов работы коллективов физической культуры [4].

Особое значение физической культуры в вузе приобретает для студентов, чья профессиональная деятельность предполагает физическую подготовку. В высшем учебном заведении объем и требования к курсу «физическая культура» регламентируются и определяются направлением обучения, и учебным планом.

Обучающая функция физической культуры в вузе состоит в тренировке и изучении теоретических и практических аспектов дисциплины, и применение их на практике, а также в развитии рефлексии, самооценки и самоконтроля, волевых качеств личности. Профилактическая функция физической культуры присутствует в вузах студентов разных специальностей, задача, которой, состоит в предупреждении гиподинамии, малоподвижного образа жизни, и т.д. Просветительская функция проявляется в популяризации физкультуры и спорта в обществе: заинтересовывать студентов и мотивировать их принимать участие в спортивных мероприятиях, проходящих в университете. Кроме того, полученные знания и навыки можно использовать в повседневной жизни, для сохранения и улучшения здоровья. Компенсирующая функция физической культуры состоит в

том, что она с одной стороны способствует успешной адаптации студентов к учебному процессу, с другой стороны помогает восстановить силы во время стрессов, и учебно-значимых событий. Особое внимание к дисциплине «физическая культура» в высшем учебном заведении уделяется там, где физическое воспитание является основополагающим профессиональным навыком.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Киселев С.Н., Перцев В.В., Перькова М.В. Особенности формирования комплексной инфраструктуры как фактор повышения качества жизни населения на территории Белгородской области // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. 2015. №1. С. 5-6.

2. Крамской С.И., Амельченко И.А. Изучение здравооцентрических установок студентов через призму интеграции спорта и искусства // Журнал «Наука Искусство Культура». 2017. С. 99-100.

3. Астратова Г. В., Кочерьян М. А. О роли и месте физкультуры и спорта в системе высшего образования. Анализ с позиций институционального маркетинга // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 4 (45).

4. Жданова Д.Р., Рубизова А.А., научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е. Гиподинамия - болезнь 21 века / Лечебная физкультура и спортивная медицина / ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава РФ, кафедра физвоспитания [Текст]. -URL: <https://medconfer.com/node/18975>, (дата обращения: 26.03.2022).

5. Кудинов С.С., научный руководитель: Бурякова Т.С. Физическая культура в системе высшего образования, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения», Ростовская обл., Ростов - на-Дону, 2018.

6. Ложкина О. П., Ложкина Н. П., Тютюнников В. И. Физическая культура в образовательном процессе курсантов (студентов) // Молодой ученый. — 2016. — №7. — С. 1063-1065. — URL: <https://moluch.ru/archive/ni/27352/> (дата обращения: 28.03.2022).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛНОЦЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

В наше время современный человек очень мало двигается, что отрицательно сказывается на его здоровье и является одной из основных негативных черт современного мира. Около ста лет назад 95% рабочих процессов реализовывались благодаря мышечным усилиям людей. Что касается настоящего времени, то большинство работы выполняют роботы и станки. В данном случае, при отсутствии возмещения движения, в организме человека возникает расстройство организма, что стоит незамедлительно решать [2, с. 938]. Человек как живое существо может добывать из внешней среды все необходимые вещества для его жизнедеятельности. Но взамен люди имеют и раздражимость к внешней среде, например, солнечная радиация, температура, влажность, давление и т.д. Борьбсь с данными раздражителями помогает иммунная система и в целом сильный организм человека, который можно обеспечить лишь благодаря правильному ведению жизнедеятельности. Как и здоровое, сбалансированное питание, физические упражнения помогают регулировать жизненные процессы, которые, в свою очередь помогают сбалансировать внутреннюю среду человеческого организма.

В настоящее время практически любая деятельность осуществляется с помощью различных механизмов. Это является проблемой в современном обществе, которую нужно незамедлительно решать, потому что людям необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма [2, с.938].

Организм человека устроен таким образом, что из внешней среды он получает все необходимые для полноценной жизнедеятельности вещества. Вместе с тем, человек получает поток раздражителей, к которым можно отнести влажность, солнечную радиацию и другие производственные вредные воздействия, которые мешают жить. Поэтому, чтобы организм человека смог быстро адаптироваться к любым неблагоприятным окружающим факторам и своевременно смог

реагировать на воздействия внешней среды, ему необходимо много энергии, сил, совместно с усиленной функцией иммунной системы.

Вместе с полноценным сбалансированным питанием, физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и помогающим сохранить баланс внутренней среды. То есть физические упражнения нужно рассматривать не только как отдых, хобби и развлечение, но и как средство, обеспечивающее сохранность здоровья [1, с.154].

Регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. При активной деятельности человека мышцы получают больше крови, и скорость оттока крови повышается [1, с.154]. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких становится более насыщенная кислородом.

Физические упражнения благотворно влияют на нервную систему, активизируя нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы.

Для благоприятной работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат.

Формирование красивой, правильной осанки напрямую взаимосвязано с физическими нагрузками. Сидячий образ жизни нарушает обменные процессы в организме и ухудшает качество осанки. Различные виды гимнастических упражнений, помогают улучшить опорно - двигательный аппарат: кости, связки и сухожилия становятся прочнее [3, с.27].

Физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Если занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения резко увеличится, профессионализм сотрудников, работоспособность и навыки студентов приобретут новую силу.

При выполнении физических упражнений мышцам требуется больше питательных веществ и кислорода, чем в покое, что достигается учащением сердечных сокращений и увеличением количества крови, выбрасываемой желудочками сердца. Соблюдение режима дня и занятия физкультурой укрепляют сердце, развивают его резервные силы, которые весьма велики. Об исключительных возможностях сердечно-сосудистой системы говорят рекорды спортсменов в беге на

средние и длинные дистанции, в многодневных велогонках, лыжном и конькобежном спорте. Сердце тренированных людей реагирует на повышение физической нагрузки увеличением силы сокращений и количества выбрасываемой крови и в меньшей степени увеличением частоты сердечных сокращений. В покое количество сокращений быстро приходит к норме. Если человек не тренирован, то небольшое повышение физической нагрузки вызывает значительное учащение сокращений сердца. Такой человек не может долго выдерживать физическую нагрузку, так как его сердце не в состоянии длительно работать учащенно и быстро наступает утомление. У нетренированных людей по окончании физической работы сердце продолжает часто сокращаться и долго не приходит исходному состоянию. У тренированных людей прохождение крови по сосудам при физическом напряжении значительно облегчается вследствие совершенствования механизмов, регулирующих артериальное, венозное и капиллярное кровообращение. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями сердце становится более выносливым, способным выдержать значительные напряжения. При этом оно несколько увеличивается в размерах и в объеме, мышца сердца постепенно утолщается, что повышает ее силу, то есть силу сердечных сокращений. Объем крови, выбрасываемой с каждым сокращением, возрастает.

Для того чтобы укрепить сердце, необходимо регулярно выполнять физические упражнения. При методически правильно проводимых занятиях в сердце происходят благоприятные изменения, оно приспособляется к выполнению повышенных физических нагрузок, работоспособность его значительно увеличивается. С помощью физических упражнений мы добиваемся совершенствования также нервной системы. Оно, по существу, безгранично, так как центральная нервная система обладает высокой степенью приспособляемости к новым требованиям и условиям. Нервная система управляет сложной и многообразной деятельностью всех органов и систем человеческого организма, регулирует все процессы, происходящие в нем. Она осуществляет связь организма с внешней средой. Благодаря нервной системе все органы работают согласованно, и организм представляет собой единое целое. Приспособление организма к окружающей среде происходит с помощью рефлексов, то есть реакции организма на поступающие из внешней среды раздражители. Мышечная работа благотворно влияет при этом на центральную нервную систему, улучшает ее деятельность. От мышц и разных органов идут импульсы в мозг, образуются новые их сочетания, вырабатываются новые условные рефлексы. Следовательно, условный

рефлекс, возникший в процессе тренировки, содействует улучшению функций организма.

Когда занимающийся обучается какому-нибудь новому движению, то вначале оно получается у него не очень хорошо, однако постепенно в процессе постоянной тренировки движение становится более рациональным, более совершенным, так как в головном мозгу возникают условно-рефлекторные связи.

Стоит сделать вывод, что физические упражнения отвечают за сохранность здоровья организма [4, с. 154]. В современном мире НТП и инновационное развитие технологий требуют должного физического состояния людей, потому что в связи с нагрузками на человека, увеличивается нагрузка и на умственную, и на эмоциональную сферы организма. Физически активный человек как ресурс выдает большее КПД, нежели человек, который не занимается спортом или хотя бы не ведет пассивный образ жизни. Это говорит о том, что спорт увеличивает так называемые резервы организма. Физические упражнения улучшают выносливость, а соответственно, и работоспособность. Отсутствие должной физической нагрузки на организм увеличивает риск возникновения болезней или недугов, например, есть шанс получения нарушения обмена веществ, а также снижения иммунитета, что ведет к риску заболеваемости вирусными и инфекционными болезнями. Чтобы все системы организма работали слаженно и правильно, надо ввести в свой образ жизни набор физических нагрузок. Физическая активность положительно влияет на мышцы, сухожилия, связки. Она критически уменьшает шанс возникновения болезней, связанных с двигательной системой [4]. Также физическая активность улучшает работу сердца. Она повышает количество гемоглобина и эритроцитов в крови, соответственно, мышцы получают больше крови и отток крови увеличивается [1, с. 154]. Кровь в легких становится также более насыщена кислородом. Сердечно-сосудистая система работает лучше, если человек занимается спортом или ведет активный образ жизни. Нервная система также начинает работать лучше при занятии физическими упражнениями. Сахарный диабет также будет вам не страшен, если вы ведете здоровый образ жизни, потому что уровень сахара нормализуется при физических нагрузках. А благодаря увеличению лимфоцитов и эритроцитов в крови почки стабильно правильно функционируют [5]. В любой сфере деятельности человека, необходимо, чтобы у него был тот самый разгрузочный аппарат, который поможет успокоить нервную систему, а также не дать погибнуть двигательной. Потому что при долгой работе за компьютером, на рабочем месте портится осанка. Различные

гимнастические упражнения дадут эффект для сохранения осанки. Даже обычная разминка в перерыве будет иметь большой вес в уровне здоровья вашего тела [3, с. 712]. Физические упражнения – это не только улучшение здоровья, хобби или развлечение. Это еще и инструмент для увеличения продуктивности деятельности человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2015. – 154 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура, 2017. - 938 с.
3. Самусенков О.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов. / О.И. Самусенков, М.А. Аварханов, Е.И. Самусенкова. - Москва, 2010. С.26-27.
4. Роль физической культуры и здорового образа жизни в обеспечении здоровья студентов. / О.И. Самусенков, В.О. Самусенков, А.Н. Архангельская // Сборник: «Олимпийские игры и современное общество». Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2017. – С.217-221.
5. Функциональные проявления здоровья и факторы его укрепления. / О.И. Самусенков, В.О. Самусенков, А.Н. Архангельская, А.А. Вострикова, А.И. Бабушкина // Сборник: «Олимпийские игры и современное общество». Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2017. – С. 222-227.
6. Киселев С.Н., Перцев В.В., Перькова М.В. Особенности формирования комплексной инфраструктуры как фактор повышения качества жизни населения на территории Белгородской области // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. 2015. №1. С. 5-6.
7. Крамской С.И., Амельченко И.А. Изучение здравоцентрических установок студентов через призму интеграции спорта и искусства // Журнал «Наука Искусство Культура». 2017. С. 99-100.

Ильиных А.И., Калинина К.М.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Физическая культура имеет два основных определения:

1. сфера социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

2. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. [1]

В физической культуре различают также несколько форм:

1. Профессиональный спорт
2. Лечебная физкультура
3. Массовая физкультура
4. Адаптивная физкультура
5. Физическое воспитание
6. Физическая рекреация

В данной работе мы рассмотрим физическую реабилитацию и рекреацию.

Физическая реабилитация - это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов. Данное мероприятие является обязательной частью медицинской реабилитации в любой ее момент времени.

Главными задачами реабилитации являются:

1. функциональное восстановление (полное или компенсация при недостаточном или отсутствии восстановления);
2. приспособление и привыкание к повседневной жизни и труду;
3. привлечение людей в трудовой процесс;
4. диспансерный надзор за пациентами.

Различают 5 видов реабилитации:

– Медицинскую — представляет собой комплекс лечебных и профилактических методов, восстанавливающих здоровье человека. Это лечебные мероприятия, которые проводят врачи, младший и средний медперсонал, пока пациент находится под их наблюдением в ЛПУ.

– Физическую — восстанавливает здоровье с помощью физических упражнений, природных факторов и др. Проводят ее врачи ЛФК, физиотерапевты, массажисты.

– Психологическую — помогает поддержать психологическое состояние человека, сформировать у него позитивный настрой к лечению и выздоровлению. Проводят ее психологи и психотерапевты.

– Трудовую — направлена на подготовку пациента к трудовой деятельности с учетом его физических и умственных возможностей.

– Бытовую — помогает пациенту стать социально адаптированным, т.е. способным самостоятельно себя обслуживать в быту. Ее обеспечивают органы соцзащиты. [3]

Для достижения максимальной эффективности физическую реабилитацию важно проводить с соблюдением шести ее основных принципов:

1 Начинать реабилитацию как можно раньше.

Меры по реабилитации должны быть включены в процесс лечения сразу — это поможет предотвратить необратимые изменения и развитие инвалидности.

2 Комплексно использовать лечебные методы.

В ходе реабилитации должны принимать участие разные специалисты: врачи ЛФК, массажисты, физиотерапевты, психологи, терапевты, травматологи и др.

3 Составлять индивидуальную программу для каждого пациента.

Необходимо учитывать физиологические и другие особенности каждого пациента. Подробнее правила составления программы реабилитации мы рассмотрим ниже.

4 Соблюдать непрерывность и преемственность реабилитации.

Перерыв на любом этапе программы может способствовать ухудшению состояния пациента. В результате потеряется достигнутый результат.

5 Мероприятия по реабилитации должны быть социально направленными.

Восстановление утраченных физических функций проходит эффективнее, когда пациент занимается не один, чувствует поддержку врачей и родных людей.

6 Следить за адекватностью физических нагрузок и эффективностью реабилитации.

Чрезмерные, резкие, несвоевременные нагрузки могут ухудшить самочувствие больного, а недостаточные наоборот — не дать никакого результата.

Физические реабилитологи имеют соответствующую квалификацию для выполнения таких профессиональных обязанностей:

– Проведение комплексного обследования (оценка определения потребностей отдельного пациента / клиента или потребностей группы клиентов)

– Установление реабилитационного диагноза, определения прогнозов и составление плана мероприятий

– Предоставление консультации специалистов в рамках своей компетенции и определения того, когда пациентам / клиентам следует обратиться к другим медицинским специалистам

– Внедрение программы вмешательства / лечения, составленной физическим реабилитологом

– Определение ожидаемых результатов любого вмешательства / лечения

– Предоставление рекомендаций для самостоятельного функционирования. [4]

Основательные знания физических реабилитологов о теле, потребности и возможности его двигательного аппарата имеют важное значение для осуществления диагностики и вмешательства. Практические меры будут отличаться в зависимости от того, с какой целью будут применяться методы физической реабилитации для пропаганды здорового образа жизни, профилактики, лечения / вмешательства или реабилитации.

Рекреация (лат. -- recreation, - "восстановление") – имеет несколько значений:

1. Каникулы в школе;
2. Помещение для отдыха;
3. Восстановление сил человека.

Физическая рекреация – это активный отдых с развлечениями и физическими упражнениями, в результате которых можно улучшить свое состояние.

Физическая рекреация используется для осуществления разных видов двигательной активности в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью физической рекреации является полное соответствие интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей, в связи с этим — полная свобода выбора

вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь пациент сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры. Таким образом, под физической рекреацией понимаются различные формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе различного вида труда.

Целью рекреации обычно является укрепление как духовного, так и физического здоровья.

Задачи же данной процедуры полностью зависят от желаний или особенностей человека.

В научных исследованиях выяснили, что есть несколько аспектов рекреации. Выделяют такие аспекты как:

– Биологический – способствующие восстановлению функций человека после профессионального труда;

– Социологические — способствующие принятии людей в социальную общность. Процесс социализации в данном случае включает два плана действий: адаптацию к социуму и самоопределение в социуме, определение своего места в нем посредством осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их;

– Психологические – формирующее эмоциональное состояние, которое происходит под действием свободы, радости, удовлетворения. Свободу, в данном случае, можно расшифровать как: 1) внешняя свобода, то есть свобода от насилия, запретов или какого-либо давления; 2) духовная свобода, свобода души;

– Эстетические – ответная реакция человека на красоту собственного тела и окружающего мира.

Однако, существуют и другие задачи, например, активный отдых, формирование фигуры своего тела, смена деятельности и ее характер, борьба против старения и другие.

Активный отдых – при работе это обычно 5 или 15 минутная смена деятельности или «физкультминутка».

Смена деятельности и ее характер, то есть с отдыха – на деятельность, с двигательной – на умственную или наоборот, или с одного вида деятельности надо переключиться на другой, но не менее важный. [2]

Борьба против старения - двигательная активность активизирует работу организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции (старения).

Формирование фигуры, контроль веса – очень важное занятие для любого человека, любого возраста и пола. Обычно данная процедура происходит по какому-то идеалу, кумиру. Люди стремятся стать похожи на кого-то внешне и на это тратят огромную физическую силу. Они посещают залы, придерживаются правильного питания и стараются во всем подражать выбранной «идеальной» фигуре. Но каждый человек должен формировать свою фигуру из собственных соображений и убеждений.

Возможность общения – в процессе тренировки или же после, а может и до нее люди должны обмениваться какой-то информацией относительно тренировки или же какие-то личные аспекты своей жизни.

Развитие индивидуально привлекательных физических способностей – одни люди стараются развить в себе физическую силу, другие – гибкость, третьи – выносливость и т.д. Обычно люди развивают всё это в комплексе, но иногда что-то одно может выйти на передний план.

В наше время — это особенно актуально. Сейчас, в период карантина, люди, сидя дома, стали стараться часто менять род деятельности, стараются правильно питаться и следить за своей фигурой. Можно сказать, что данный период для определённых людей стал периодом самореализации и познания себя и своего тела, а для некоторых наоборот, убил человека как личность, нарушил психику и физическое здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адалсон К.В., Чесноков А.С. Здоровый образ жизни и физическая культура. М.: Физкультура и спорт, 2014. - 236 с.
2. Беляев Н.Ю. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Новосибирск: СибАК, 2019. - 24 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: Мед-пресс, 2014. - 236 с.
4. Колосков А.Е. Спорт-целитель. М.: Физическая культура и спорт, 2016. - 22 с.

Илясов Н.С., Куцан Л.И.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УЧЕБНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ

Спорт известен человечеству еще с самой зари зарождения первых государств. Самые древние изображения спортивных сцен украшают гробницы египетских фараонов – Птахотепа и Ахетотепа. Египтяне устраивали состязания в борьбе, боксе, стрельбе из лука и еще во многом, что существует по ныне. Ассирийцы также считали спортом и охоту. Но настоящим прародителем современного спорта являются античные олимпийские игры. Они оказали значительное влияние на политическую и социальную сферу жизни общества. С приходом в Европу христианства, спорт пришел в упадок. Примерно в тоже время интерес к физической культуре упал и с приходом конфуцианства в Китай.

Со временем, благодаря запрету на ношения оружия в Азии возникает множество новых форм борьбы без оружия, что привело к зарождению множество школ боевых искусств. В Европе, не смотря на политику ограничения спорта, рыцарство и народные традиции сохраняли спортивные элементы в жизни средневековой Европы. С приходом Нового Времени произошло изменение взгляда на физическую культуру и спорт в целом. Промышленная революция способствовала появлению у людей свободного времени, что повлияло на массовость спорта, что сегодня уже является государственной политикой многих государств [1].

Изобретатель первого IQ-теста – Альфред Бине отмечал, что возможными факторами «умственной слабости» могут быть слабое здоровье и отставание в физическом развитии. Причиной этого служит гиподинамия. При сидячем образе жизни понижается обмен веществ и информации, поступающим в мозг из мышечных рецепторов. Это отражается на работе всех органов, так как нарушается регулирующая функция в мозге [2].

Во время физической активности усиливается кровообращение, снабжая мозг питательными веществами, а активное и усиленное дыхание снабжает мозг кислородом, который необходим для продуктивной работы.

Изначально среди ученых существовала концепция, что влияние распространяется на участки мозга, непосредственно ответственные за двигательные функции организма. Однако ряд исследований выявил распространение эффекта и на другие участки, отвечающие за обучение, память и мышление. Это обусловлено ростом во время физической активности нейронных связей.

Влияние спорта и физической культуры на осанку и мышечный каркас носит важнейший характер. Существует прямая корреляция между малоподвижным образом жизни и нарушениями осанки, а также другими заболеваниями [3].

В статье «Взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием студентов» Е.И. Теплухин отмечал несколько качеств, которые развивает занятия физической культурой и спортом:

– Внимание – благодаря ряду сложнокоординированных упражнений, требующих концентрации при их выполнении;

– Находчивость и быстрота соображения – формируются при занятиях спортивными играми, где необходимо быстро искать правильное действие для достижения победы над соперником;

– Мышление – развивается с необходимостью находить и анализировать удачные и неудачные движения.

Однако стоит выделить еще одно важное качество, формирующееся спортом – стратегическое мышление. Ведь в спорте необходимо не только продумать свои будущие действия, но и просчитать действия соперника, и при этом учитывать фактор других игроков обеих команд. Самым ярким примером этого являются шахматы, где благодаря правильным расчетам возможно победить всего несколько шагов.

Важным стоит отметить, что во время физической активности в организме выделяются дофамин и серотонин (гормоны счастья, способствующие улучшению настроения, расслаблению и стабильной психике) в повышенных количествах. Согласно исследованиям, это снижает риск развития депрессии до 30%, а также значительно понижает уровень стресса [4].

Популярное мнение, что профессиональным спортом занимаются люди, далекие от интеллектуальной деятельности, не отражает действительность. Статистика показывает, что множество выдающихся спортсменов являются весьма разносторонними личностями.

С другой стороны, стоит отметить и факт отрицательного влияния на интеллектуальное развитие, что подтверждается многими примерами и исследованиями. Чрезмерные физические нагрузки

негативно влияют на умственное развитие, что обуславливается тем, что:

– Многим спортсменам, упорно тренирующихся с раннего детства, не хватает времени на развитие в интеллектуальной сфере. Как правило, их время заполнено тренировками, поездками, соревнованиями и другими мероприятиями. Очень часто на умственное развитие у таких людей с детства не хватает сил и времени;

– Не всегда в профессиональном спорте соблюдаются умеренные нагрузки. Спортсменам зачастую приходится испытывать чрезмерно высокие нагрузки, что в свою очередь негативно действует на организм и отрицательно сказывается на нервной системе. Поэтому в профессиональном спорте такие нагрузки приводят к тому, что само занятие спортом идет во вред, нежели в пользу;

– Умственное развитие спортсмена зависит от его потенциала в этой деятельности. Если в свободное от физических занятий время человек не занимается интеллектуальной деятельностью, а проводит досуг в бессмысленных развлечениях (компьютерные игры, просмотр телевизора), то и влияние физической активности на умственные способности отсутствует.

Сейчас принято выделять несколько видов спорта и физической активности, оказывающие благотворное влияние на жизнедеятельность и здоровье человека:

– Гимнастика. Даже самые простые гимнастические упражнения способствуют улучшению кровообращения и усилению питания головного мозга.

– Ходьба является благоприятным примером физической активности, особенно если подразумевать ходьбу на открытом воздухе или в лесу. В таком случае мозг человека насыщается кислородом.

– Плавание также оказывает положительное влияние на здоровье человека. В этом виде спорта задействуются все группы мышц, а также развивается дыхательная система.

– Также влияние на здоровье и умственное развития оказывают занятия танцами, волейболом, теннисом и прочими видами спорта, где риск получения серьезных травм достаточно низок.

Все перечисленных виды двигательной активности вполне доступны студентам. Совмещение учёбы и занятий физкультурой способствует сохранению физической формы, оздоровлению организма, и благотворно оказывает влияние на умственную деятельность студентов.

Одной из важнейших задач современного общества является формирование здорового образа жизни у студентов. Из-за снижения

физической активности и увеличения умственной деятельности, как правило, у многих нарушено равновесие интеллектуального и физического развития. Таким образом, для решения проблемы снижения здоровья молодой части населения страны, необходимо формирование правильного распределения физических и умственных нагрузок [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.
2. Кулинка, Н.Ф. История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Н.Ф. Колинко; Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1997.
3. Котова, С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов // С.А. Котова, монография. Спб.: ВВМ, 2011. 321 с.
4. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Муравов. – Киев: Здоровья, 1989. – 272 с.
5. Теплухин Е.И. Взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием студентов // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014.

УДК 796.011

Исаева А.С.

*Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г.Шухова, г.Белгород, Россия*

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – это наше богатство, сохранить которое можно только при правильном образе жизни. От физического и духовного состояния человека зависит, насколько интересной и красочной будет его жизнь. В наше время модно следовать здоровому образу жизни, потому как обществу нужны успешные и здоровые люди.

Существует несколько аспектов ЗОЖ, которым должны следовать люди, желающие успеха, а именно:

- заниматься спортом;

- уделять достаточное время отдыху;
- стараться сбалансированно питаться;
- укреплять свой иммунитет;
- соблюдать правила личной гигиены;
- стараться отказаться от вредных привычек;
- поддерживать хорошее эмоционально-психическое состояние.

Физическая активность – основной компонент здорового образа жизни.

Для поддержания ЗОЖ не требуется тратить все силы на тренировки, заниматься в спортзале или участвовать в соревнованиях. Достаточно каждый день встать раньше на несколько минут и делать зарядку. А в течение всего дня отвлекаться от своих дел и проводить небольшую разминку [1].

После работы и полноценного приема пищи лучше совершить прогулку на свежем воздухе. Вечером можно также посвятить 15-20 минут своего времени любому спокойному виду спорта. Также хорошо влияют на здоровье занятия в спортивном зале с тренером 2-3 раза в неделю, посещение танцев, занятия в бассейне. Если вы любитель активного вида отдыха, то вам наверняка придется по вкусу велопогулки, катание на роликах, коньках, занятия верховой ездой, пробежки. Перед первыми тренировками обязательно необходимо проконсультироваться со специалистом. Не всегда занятия спортом даже при постепенном повышении нагрузок приносит пользу. Например, людям, имеющим больные суставы и позвоночник, запрещено совершать прыжки и долгое время бегать, так как это создает дополнительную нагрузку и может привести к осложнениям. На первые занятия лучше проводить с тренером или инструктором, который поможет избежать травм, поможет с правильным выполнением упражнений.

ЗОЖ включает в себя помимо мышечной активности также правильный отдых. Важно уделять сну не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее удачным временем для сна ученые считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но также необходимо ориентироваться на свои собственные особенности организма, образ жизни и биоритмы. Важно помнить, что некачественный сон оказывает влияние на все сферы жизни человека, негативно сказывается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам [2].

Любому известно, что, пища оказывает на человека большое воздействие. И от того, что находится в нашем рационе, как мы это готовим и употребляем, зависит состояние нашего организма. Человек,

который следует принципам правильного питания, не страдает от недостатка витаминов и минералов, излишнего веса, чувства дискомфорта в животе.

Вот основные рекомендации по здоровому образу жизни и питанию, которые предлагают специалисты:

1. Культура питания должна быть разнообразна, включать в себя продукты животного и растительного происхождения, большое количество овощей, фруктов, ягод и зелени, включая также бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды.

2. Обязательное потребление достаточного количества жидкости. Для среднестатистического взрослого человека нормой считается 2 литра питьевой воды в день, а в жаркое время до 3 литров. Следует отказаться от сладких и газированный напитков, а также напитков, содержащих кофеин и алкоголь.

3. Ежедневное количество калорий не должно превышать нормы. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.

4. Режим употребления пищи также имеет значение. Необходимо забыть о приеме еды перед сном или частых перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Старайтесь соблюдать режима дня, и пытаться приблизительно в одно и то же время принимать пищу. Причём пищу, содержащую наибольшее количество калорий, потребляйте в первой половине дня [3].

Иммунитет – щит нашего организма, помощник в борьбе с различными инфекциями и вирусами, который ограждает человеческое тело от опасных, а иногда даже смертельных заболеваний. Чтобы еще больше его укрепить, необходимо вовремя прививаться, постараться отказаться от вредных привычек, вовремя обследоваться и лечиться, не заниматься самолечением и не использовать лекарственные препараты без назначения врача. Существует множество процедур для укрепления иммунитета: воздушные, солнечные ванны, обтирания, прогулки босиком, контрастный душ, обливание холодной водой, моржевание.

Здоровый образ жизни обязательно включает в себя соблюдение личной гигиены, включающей в себя:

- поддержание чистоты в ротовой полости
- соблюдение чистоты личных предметов;
- ежедневное проведение водных процедур: приём ванны или душа, умывание, ополаскивание рта после приёма пищи;
- проведение мероприятий, направленных на поддержание чистоты дома.

Отказ от вредных привычек важная составляющая здорового образа жизни человека. Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным.

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессивное состояние негативно отражаются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо дурного самочувствия и отсутствия желания что-либо делать возникает апатия, раздражительность и чувство агрессии. Большая занятость на работе, отсутствие времени на полноценный отдых, необходимость выполнения большого количества бытовых дел, которые не приносят радости, только усложняют соблюдение здорового образа жизни. Негативные эмоции способны накапливаться годами, отравляя человека изнутри. При соблюдении здорового образа жизни лучше пересмотреть и этот аспект. Важно позаботиться о том, чтобы человек чувствовал себя комфортно и не страдал от большого количества стресса. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих правил:

1. Позитивное мышление. Старайтесь даже в трудных и сложных ситуациях видеть позитив, поддерживать и помогать близким.

2. Здоровая общительность. Не старайтесь разговорить незнакомца на остановке или где бы то ещё, но, если к вам обратились, стоит продолжить диалог. Также важно общение внутри семьи. Желательно после рабочего дня не расходиться по комнатам и не отвлекаться на гаджеты, а вместе провести время, обсудить прошедший день. Активное времяпрепровождение тоже приветствуется, например, прогулки перед сном или вечерние пробежки.

3. Контроль над эмоциональным состоянием. Если чувствуете себя дискомфортно, то не надо проявлять агрессию и негатив к окружающим.

4. Психическое здоровье. Необходимо позаботиться о себе. По возможности стараться исключать из жизни стрессы и переживания. Если не получается справиться с этим самостоятельно, то обратитесь за помощью к специалисту.

Следуя принципам здорового образа жизни, Вы укрепите свой организм и улучшите своё самочувствие. Здоровые люди – это красивые люди. Доказано, что соблюдение ЗОЖ может заметно замедлить старение человека. Дело в том, что здоровая пища с содержанием антиоксидантов (это витамины группы Е, В, цинк и аскорбиновая кислота) обогащает клетки кислородом, а значит продлевает им

молодость. Занятия спортом понижают уровень холестерина, что влечет замедление процесса атеросклероза сосудов. Отказ от курения и алкоголя предостережет от скорого появления морщин и старения кожи в целом. Препятствует старению устойчивая нервная система, которая вырабатывается только при правильном питании и здоровом образе жизни.

ЗОЖ – путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С. И. Крамской, И. А. Амельчинко//Культура физическая и здоровье. - №2(70) – 2019. – С. 163 – 165.

2. ГБУЗ ЛО Волховская МБ [Электронный ресурс]: Всемирный день здоровья. – URL: <https://www.crbvolhov.ru/m/2982/> (дата обращения: 10.05.2022)

3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации. – URL: <http://prohorovka-crb.belzdrav.ru/u> (дата обращения: 10.05.2022)

УДК 796.011.1

Исаева Е.Д., Траст М.

Научный руководитель: Сопина Д.С., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

«Молодость нередко является периодом вступления на путь растраты здоровья подчас всегда бездумной и бездарной. В период самоутверждения, вхождения во взрослую жизнь студенты часто оказываются в ситуации риска, особенно в плане сохранения ресурсов здоровья. Это связано как целым рядом факторов объективного порядка, так и с определенными поведенческими стереотипами» [1]. Но какой же основной фактор риска сегодня существует в России?

Курение в России — без преувеличения является одной из самых важных проблем государства, снижающая как качество, так и среднюю продолжительность жизни россиян. Курение является серьезной причиной увеличения мужской смертности и относительно низкой продолжительности жизни мужчин в России. Курение также оказывает крайне губительное воздействие на женский пол, более того в главной мере это касается беременных женщин, а также и детей.

В 2012 году Россия занимала второе место по числу курящих в мире. До вступления в силу в 2013 году запрета на курение в общественных местах, в России курило 39,1 % взрослого населения, в том числе среди мужчин — 60,2 % (30,6 миллиона), среди женщин — 21,7 % (13,3 миллиона); пассивному курению были подвержены более половины взрослого населения. Экономические потери от курения составляли около 3 % ВВП России. Ежегодные людские потери от болезней, связанных с курением, составляют в России не менее 300 тыс. человек. По данным Минздрава России, около 16 % смертей в стране связаны с потреблением табака [4].

Более того, стоит отметить, что последние 5 лет индекс физической активности молодёжи снизился. Молодые люди всё чаще ведут пассивный образ жизни, проводя время в помещении за компьютером. Так, например, большинство исследователей считают, что норма физической активности должна составлять от восьми до десяти часов для молодых. Однако большинство молодёжи не занимается даже от трёх до пяти часов еженедельно [3].

Почему же результаты исследований и статистика настолько плохие? Для этого стоит обратиться к истории возникновения данной привычки в России.

Декриминализация табака в Российской Империи произошла в 1697 г., он был введён широкое употребление Петром I, а как известно, он совсем не критично подходил к вопросам о переносе западной моды на свою родину. Табак распространялся через армию, флот и высшее общество основным. Что отнюдь не удивительно, так как именно эти слои населения имели большую приближённость к верхам власти.

Но, в России в первой половине XIX курение табака не получило широкого распространения — против него продолжала занимать активную позицию церковь, а также важным фактором было то, что снабжать деревенское население табаком было тогда почти невозможным по многим причинам, в основном связанным с транспортировкой данной субстанции. Табак являлся роскошью, поэтому, как уже было сказано выше, имелся у городских жителей, солдат и дворянства.

В годы Первой мировой войны табак являлся обязательной и неотъемлемой частью в солдатских и офицерском пайках. После прихода к власти «красных» табачные заводы были национализированы, а после модернизированы. Процесс невиданной доселе урбанизации, рост армии и Великая отечественная война также сильно способствовали значительному росту популярности табакокурения. В 1950-е - 1970-е годы годовая мощность табачных фабрик медианно выросла аж на 250%.

Впервые массовые дискуссии о вреде курения табака в России стали возникать ещё в 1960-е годы, хотя врачам вред табака был известен уже достаточно давно, как минимум с середины XIX века. Дело в том, что стало известно о госмонополии, которая давала от табака бюджету такие поступления, что организовано и бескомпромиссно бороться с уже ставшей для многих пагубной привычкой не стоило. В СССР потребление продолжало расти аж до самого развала, более того к началу 1990-х в России было среди курильщиков более 50 % мужчин и 5 % женщин.

Но вот наконец в 2010-е годы начались серьёзные перемены. Борьба с курением стала полномасштабной, а 23 февраля 2013 года вступил в силу закон против курения.

Некоторые из предпринятых мер были крайне сомнительны: мерзкие картинки на упаковках, как ни странно, только усиливают людское стремление к сигаретам. Так, исследования показывают, что запуганный болезнями курящий нервничает и курит ещё больше.

Парадокс. Помимо этого, чрезвычайные меры ограничивающие потенциальные места для курения привели к тому, что ранее прятавшиеся по укромным местам курильщики теперь выходят в наиболее проходные места и курят там, окуривая случайных прохожих. Суммарно это приводит к ещё большему вреду, чем раньше, так как теперь пассивными курильщиками становятся случайные прохожие.

Глобально, однако, предпринятые меры показали своё воздействие — из года в год россияне курят всё меньше и меньше. Более того к принятому закону, в России предпринимаются большие старания по развитию и пропаганде спорта, строительство множества спортивных комплексов, площадок и других сооружений по всей стране. И здесь мы плавно подходим к следующему вопросу. А действительно ли курение исчезает?

С одной стороны, компании, производящие табак, получают сверхприбыль, из которых табачные компании хорошо платят за лоббирование своих интересов. По другую сторону баррикад - борцы с курением, они в свою очередь, не имеют никаких денег извне, ими

движет никем исключительно желание сделать народ более здоровым. Хотя косвенно это сделает страну более работоспособной. Ресурсы очень неравны.

Однако чётко проявились тренды против курения:

– У части наиболее молодого поколения россиян сформировался мощный запрос на здоровый образ жизни, с которым курение не то, что трудносовместимо, а вовсе несопоставимо.

– Новым молодёжным занятиям, связанным с компьютером, курение только мешает, так как приходится регулярно отвлекаться.

– Цифровизация современного мира уводит влияние былых уличных подростковых культур, которые были в прошлом веке главным источником курения для детей.

– Борьба властей Российской Федерации с потреблением алкоголя оказывает сильное позитивное воздействие: так как раньше курение и алкоголь во многом шли бок о бок друг с другом, то теперь с угасанием чего-то одного тонет и второе.

Теперь же давайте зададимся главным вопросом данной статьи, чем так плохо курение и совместимо ли оно со спортом?

Более общим и коротким ответом на вопрос выше будет следующее: занятие физкультурой и спортом несовместимы с курением. Более того, если совмещать занятие спортом и курение, можно серьезно подорвать свое здоровье. Почему? Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов, что в свою очередь, приводит к повышению артериального давления и увеличению сопротивления току крови.

Но давайте разберёмся чуть подробнее, что же происходит с человеческим организмом под данным пагубным воздействием.

Одним из основных последствий курения для спортивных результатов является снижение функции легких [5]. Для спортсменов это означает снижение выносливости и производительности, поскольку мышцы, получающие недостаточное количество кислорода, быстрее устают. Курильщики также, как правило, страдают от одышки чаще, чем некурящие, поскольку их мышцам и сердцу требуется больше кислорода, чем способны обеспечить легкие.

Еще одним воздействием, которое курение оказывает на спортсменов, является его влияние на здоровье сердца и системы кровообращения. Курение приводит к сужению кровеносных сосудов и их закупорке, а также может повышать кровяное давление [5]. Суженные кровеносные сосуды уменьшают приток крови к мышцам, еще больше ограничивая количество кислорода, получаемого мышцами. Потеря кровотока может значительно снизить мышечную

выносливость, в то время как само сердце также может быстрее уставать, поскольку оно работает усерднее, чем следовало бы, чтобы перекачивать кровь через закупоренные кровеносные сосуды.

Еще одним недостатком курения для спортсменов является то, что оно может привести к увеличению вероятности получения травм. Когда мышцы, сердце и мозг не получают достаточного количества кислорода, острота ума и физического зрения может снизиться. Это может привести к тому, что спортсмены будут принимать неправильные решения, использовать плохую форму во время тренировки или даже испытывать головокружение или обморок. Курение также может снизить прочность костей и подавить способность организма восстанавливать кожу, связки и сухожилия. Это означает, что любые травмы, которые получает курильщик, могут заживать дольше, что означает больше времени, проведенного на скамейке запасных [5].

Мы выяснили, что курение является абсолютно плохой привычкой, не дающей никаких преимуществ. Однако люди продолжают курить. Так почему? Согласно исследованиям, Крамского С.И., Амельченко И.А., Шеплякова А.С., Кондакова В.Л., Копейкиной Е.Н. необходимо воспитывать у молодёжи, и студентов мотивационноценностное отношение к здоровому образу жизни [2,3]. В первую очередь важно не отбить желание у ребёнка заниматься спортом и привить любовь к бережному отношению к здоровью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А. Изучение здравоцентрических установок студентов через призму интеграции спорта и искусства // Социально-гуманитарные науки. 2017 – № 2(14). – С. 1-3.

2. Крамской С.И., Амельченко И.А., Мусиков Г.В. Некоторые аспекты социального управления процессом формирования физической культуры студентов // Науки об образовании. 2012 – № 2 – С. 3-4.

3. Шепляков А.С., Клондаков В.Л., Копейкина Е.Н. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов // Физическая культура. 2021 – № 10 – С. 67-68. DOI: 10.24412/2305-8404-2021-3-67-74

4. Курение в России. [Электронный ресурс] URL: <https://clck.ru/FBa2S>, 2020 (Дата обращения: 01.05.2022)

5. Jeff Lucier. How Does Smoking Affect Athletic Performance? [Электронный ресурс] URL:

УДК 666.94:621.926

Кайдалов М.В.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Здоровье человека в современном мире зависит от спорта и физической подготовки. Занятия спортом позволяют повысить защитные функции организма, благодаря этому он может противостоять воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и многим другим негативным факторам окружающей среды. Достичь этих результатов помогают не только упражнения в тренажерном зале или в домашних условиях, но и правильное сбалансированное питание. Такое сочетание помогает организму противостоять развитию различных заболеваний, укрепляет иммунитет, повышает его резистентность к отрицательным воздействиям.

Один из самых важных эффектов спорта - повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Данный эффект заключается в более экономной работе сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности, поэтому данная тема является актуальной.

Цель данной статьи: изучение влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему человека.

Для достижения цели необходимо решить две задачи:

1. Определение влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему;
2. Составление правил для людей, начинающих свои тренировки.

В состав сердечно-сосудистой системы входят: кровь, сосуды, сердце. Кровь является одним из важнейших компонентов данной системы, ее значение велико для нашего организма. Она выполняет ряд таких функций, как питательная, выделительная, защитная, регуляторная, транспортная.

Сердце – это центральный орган сердечно-сосудистой системы человека, располагается в грудной клетке. Этот орган является источником движения крови и выполняет для нее функции как насоса, так и мотора. Работа сердца состоит из двух фаз: систола (сокращение сердца) и диастола (расслабление). В этом органе наиболее заметны изменения под влиянием физических нагрузок. Периодически повышающийся объем работы, выполняемый сердцем, приводит к гипертрофии миокарда. Этот процесс можно сравнить с ростом скелетной мускулатуры. Чем выше нагрузка - тем больше становится сердечная мышца.

Работа сердечной мышцы связана с работой всех остальных мышц. Чем больше они работают, тем больше нужно работать и сердцу. Развивая свои мышцы во время занятий спортом, мы развиваем и укрепляем сердечную мышцу.

Сердце человека в состоянии покоя за одно сокращение выталкивает в аорту 50-70 мл крови, в минуту при 70-80 сокращениях 3.5–5 л. Систематическая физическая тренировка усиливает функцию сердца и доводит систолический объем до 90-110 мл в покое, а при очень больших физических нагрузках 150 и даже 200 мл. Частота сердечных сокращений при этом увеличивается до 200 и более, минутный объем соответственно до 25, а иногда и 40 л. Частота сердечных сокращений у взрослого человека в покое обычно составляет 72-84 в минуту, для сердца спортсмена в покое характерна брадикардия, т.е. частота сокращений ниже 60 ударов в минуту (иногда до 36-38). Кровоток в работающих мышцах увеличивается в десятки раз, также многократно увеличивается число работающих капилляров. Интенсивность обмена веществ с использованием кислорода возрастает в десятки раз.

У людей с брадикардией случаи заболевания ишемической болезнью сердца (ИБС) выявлены значительно реже, чем у людей с тахикардией. Считается, что увеличение частоты сердечных заболеваний в покое на 15 ударов в минуту повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70%. Такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности. При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетренированных (140 против 260 мл/мин на 100 г. ткани миокарда) в связи с тем, что в 2 раза меньше и потребность миокарда в кислороде (40 мл/мин против 920 на 100 г. ткани).

Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при

субмаксимальных нагрузках. Это свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости адекватной физической тренировки для больных ишемической болезнью сердца, так как по мере роста тренированности и снижении потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии.

Сердце и сосуды выполняют очень важную роль – они обеспечивают перенос кислорода и питательных веществ к органам и тканям и выводят из них продукты жизнедеятельности. При выполнении физической нагрузки работа сердца меняется: возрастает частота сердечных сокращений и увеличивается объем крови, который выталкивается сердцем за одно сокращение.

Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивают подвижность грудной клетки и тем самым повышают объем легких. При частых физических нагрузках возрастает способность выполнять работу в условиях, когда в организме возникает недостаток кислорода.

Главный регулятор дыхания – содержащийся в крови углекислый газ. При увеличении его концентрации в крови он повышает активность дыхательного центра в головном мозгу. К недостатку кислорода этот центр менее чувствителен. По этой причине нельзя и даже опасно делать многократные вдохи и выдохи перед нырянием. Такое дыхание приводит к резкому уменьшению углекислого газа в крови. А во время плавания под водой при задержанном дыхании кислород быстро используется организмом и его содержание так снижается, что можно потерять сознание.

Под влиянием тренировок в мышцах увеличивается число мышечных волокон, причем каждое волокно становится толще. Это обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В результате тренировок в мышцах возрастает количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом.

Рассмотрим правила тренировки с точки зрения воздействия на сердце:

Первое правило – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Оздоровительный эффект для разных органов достигается не одновременно. Все зависит от нагрузок, которые для

некоторых органов трудно учесть, поэтому ориентироваться надо на те органы и функции, которые реагируют медленнее всего. Таким органом при тренировке является сердце, поэтому на его возможности должны ориентироваться практически все здоровые люди при увеличении нагрузок.

Второе правило. В тренировку следует включить 7-12 упражнений, которые будут существенно отличаться друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей как сердца, так и всего организма. При применении всего 1 или 2 упражнений возникают узкоспециализированные эффекты тренировки. Так, многие гимнастические упражнения совершенно не улучшают общую реактивность сердца. Бег же, наоборот, включает в работу большое количество мышц и служит одним из лучших средств разносторонней тренировки.

Третье правило. Прогулки, дыхательные упражнения, несложные упражнения для рук, ног и туловища – это все, что по минимуму рекомендуется населению.

В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний важно то, что физическая тренировка способна нормализовать нарушенный жировой обмен и поддерживать его на нормальном уровне. Жировые вещества, поступающие в наш организм или вырабатываемые самим организмом, при систематической физической нагрузке используются как горючий материал. Вместо того чтобы мертвым грузом откладываться в сосудах человека или в подкожной клетчатке, жиры под влиянием тренировок расходуются, и содержание их в крови поддерживается на нормальном уровне.

В ходе исследования в данной статье были достигнуты следующие задачи:

1. Был составлен вывод о том, что спорт оказывает на сердце положительное влияние. Утолщаются стенки сердечной мышцы, и увеличивается его объем, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы, за счёт чего снижается количество сокращений сердца. А также тренированное сердце способно стимулировать процессы утомления и восстановления во время интенсивной тренировки.

2. Определили несколько правил, которыми должен руководствоваться человек, начинающий свои тренировки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Киселев С.Н., Перцев В.В., Перькова М.В. Особенности

формирования комплексной инфраструктуры как фактор повышения качества жизни населения на территории Белгородской области // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. 2015. №1. С. 5-6.

2. Теплухин Е. И. Организация личностно ориентированного обучения на занятиях физической культурой в ВУЗе: проблемы и перспективы: монография. - Рубцовский индустриальный институт. - Рубцовск; Изд-во Алт. гос. ун-та. 2009. - 102 с.

3. Жданова Д.Р., Рубизова А.А., научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е. Гиподинамика - болезнь 21 века / Лечебная физкультура и спортивная медицина / ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава РФ, кафедра физвоспитания [Текст]. -URL: <https://medconfeg.com/node/18975>, (дата обращения: 26.03.2022).

4. Крамской С.И., Амельченко И.А. Изучение здравоцентрических установок студентов через призму интеграции спорта и искусства // Наука. Искусство. Культура. 2017. Вып. 7. С. 90-95.

5. Заболевания сердечно-сосудистой системы у спортсменов — профессионалов / / С.Н. Пузин, Е.Е. Ачкасов, О.Т. Богова [и др.] // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. - 2012. - № 3. - С. 55-57.

6. Похачевский, А.Л. Регуляция сердечного ритма при нагрузочном тестировании / А.Л. Похачевский, М. М. Лапкин // Рос. мед. -биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. - 2014. - № 4. - С. 47-53.

УДК 666.94:621.926

Кайдалов М.В.

Научный руководитель: Фиронова Р. П., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Поддержание и развитие общих и специфических движений тела является главной целью, возможно, самой важной из физических нагрузок.

Уровень развития базовых физических навыков, скорости, ловкости, выносливости и силы имеет важное значение для достижения результатов в физическом воспитании и спорте, благотворно влияет на

успешное выполнение профессиональной деятельности определенными категориями персонала. Развитие физических навыков напрямую влияет на активность и улучшение основных функций организма, повышение работоспособности, развитие духа наблюдательности, упорства, настойчивости и смелости.

Чрезвычайно важно знать, что развитие физических навыков основано на выполнении определенных усилий, которые должны быть хорошо спланированы и строго выполняться, в то время как масштабы их проявления в организме довольно сложны.

Таким образом, помимо мышечных или костно-суставных усилий, тело также прилагает усилия нервной системы, достигая высокой производительности, представляющей собой не только физические задачи, но и моральные, волевые действия, такие как сила воли, стойкость и уверенность в себе.

Преимущества, получаемые в результате тренировочного процесса, огромны, поэтому поиск новых форм и методов обучения для обеспечения все более высоких результатов является постоянной заботой профессионалов в этой области.

С этой точки зрения мы можем оценить, что физические качества, развитые и поддерживаемые как можно ближе к пределу биологической приспособляемости, требуют целенаправленного учебно-воспитательного процесса, организованного и проводимого с научной точки зрения.

1. Способы развития физических качеств.

Энергетические ресурсы, мобилизованные для развития физических навыков, направляются в общие усилия организма, направленные на развитие физических навыков.

Когда речь идет об уровне усилий, в которых задействована костно-суставная и мышечная система, то есть о физическом напряжении организма, мы можем оценить объем как количество механической работы, выполняемой за единицу времени. Следовательно, это приводит к плотности усилий, которая выражается количеством действий в единицу времени (повторений, расстояний и т.д.).

Интенсивность, с которой он воздействует на тело при выполнении определенных действий с четко определенными целями для развития физических качеств, также означает интенсивность усилий.

Еще одна особенность усилия, а именно сложность, относится к тому, как связаны все компоненты, способствующие выполнению физического действия.

Это вопросы, которые необходимо в значительной степени учитывать при внедрении конкретных методов развития физических навыков.

2. Методические процессы, развивающие скорость.

Способы воздействия и методы, используемые для ускорения развития, бесконечны, потому что необходимо учитывать, как особенности спортивных дисциплин, для которых оно применяется, так и морфофункциональные особенности организма. Это физическое качество большой утонченности.

В целом, мы можем перечислить следующие методы и процессы:

- выполнение физических и практико-прикладных навыков в различных темпах исполнения;

- чередование выполнения различных физических навыков и практических и прикладных физических способностей в повышенных темпах;

- выполнение физических и практических навыков и умений, постепенно увеличивая темп до достижения максимальной скорости.

- Независимо от используемых методических процедур необходимо учитывать следующие аспекты:

- выполнение движений на полной скорости - лучший способ воспитать (развить) скорость;

- повторение движений выполняется только после того, как тело восстановилось с точки зрения восстановления (известно, что тренировочный эффект ощущается только при воздействии на отдохнувшее тело);

- используемые движения и упражнения должны быть разработаны таким образом, чтобы обеспечить максимальное использование скорости (где этот процесс используется в конце);

- развитие других физических качеств будет учитываться вместе с развитием скорости.

3. Методические процедуры для развития силы

Как и в случае с физическим качеством – скоростью, существует чрезвычайно большое количество методологических процедур, с помощью которых, в зависимости от форм силы или спортивной дисциплины, для развития которых требуется, могут быть достигнуты конкретные цели.

В статье Теория тренировки Т. Хари делит конкретные упражнения для развития силы следующим образом:

- соревновательные упражнения (настраиваемые, мы можем назвать этот тип упражнений также для оценки, если мы рассматриваем проверку производительности для различных спортивных дисциплин).

– специальные упражнения, в которых используются другие материалы, чем те, которые характерны для спортивных дисциплин, для которых они выполняются;

– упражнения для общего развития силы, безусловно, общего характера.

Процесс выполнения движений, включающий интенсивные и быстрые сокращения мышц. Этот процесс относится не к увеличению мышечной массы, а к способности мышц сокращаться за короткое время. Он используется особенно в дисциплинах, которым нужна не мышечная масса, а сила в скоростном режиме.

Безусловно, независимо от методов, используемых в конкретных мероприятиях по развитию сил, необходимо учитывать следующие руководящие принципы:

- тренировка мышц для усилий, которые будут приложены;
- низкое энергопотребление и максимальная производительность;
- использование перерывов для восстановления работоспособности организма.

4. Методические процессы для развития устойчивости

Методы и конкретные процедуры для развития сопротивления очень тесно связаны с тремя важными компонентами усилий, а именно с продолжительностью упражнения, его интенсивностью и восстановлением организма.

Ко всему этому, что касается процессов, используемых для развития других физических качеств, добавляются особые характеристики спортивных дисциплин и даже дистанций, на которых проводятся оценки.

Основными методическими процессами развития резистентности являются:

- Процесс повторения усилий с одинаковой интенсивностью.
- Процесс повторения усилий путем изменения интенсивности.
- Процесс переменных усилий, который характеризуется как изменением объема, так и интенсивности.

5. Методические процессы повышения квалификации

Методических процессов развития навыков очень много, и в конечном счете они зависят от мастерства учителей или тренеров, а также от морфофункциональных характеристик спортсменов или уровня развития других физических качеств. Для того, чтобы установить конкретные процедуры, следует учитывать следующие конкретные вопросы: развитие навыка выполняется в начале урока физического воспитания (в первой части последовательности обучения) или во время подготовки тела к усилию с помощью специальных

упражнений на отдохнувшем теле; соблюдение интервалов отдыха, достаточно больших, чтобы позволить организму справляться с предъявляемыми требованиями; будет приниматься во внимание, что нагрузка должна быть низкой, а используемых упражнений должно быть как можно больше, более сложных и в то же время более расслабляющих.

Пути и средства развития навыков разделены на две основные группы:

– Первая группа включает в себя все действующие системы, используемые в учебном и образовательном процессе, связанные с обучением; приобретением базовых физических навыков и умений (направленных на знание основных характеристик движения), практических или базовых физических навыков (ходьба, бег, прыжки);

– Вторая группа включает мероприятия, направленные на повышение способности применять физические знания, навыки и умения, организованные в различные игры или мероприятия, включающие соревнования.

Степень развития базовых физических навыков имеет важное значение для укрепления и совершенствования основных физических и практических навыков и способностей и оказывает большое влияние на состояние здоровья организма.

Чтобы быть наиболее эффективными, специалисты в этой области должны учитывать следующие конкретные вопросы:

– планирование методов и средств приведения в действие для развития физических навыков требует тщательного планирования и глубокого знания особенностей тела лиц, участвующих в процессе развития;

– проведение тщательной и тщательной координации соотношения между сообщаемой объемной интенсивностью и физическим качеством, на котором она эксплуатируется;

– особое внимание будет уделено принципам: от простого к сложному и от простого к сложному;

– результаты, полученные во время тренировок, будут хорошо контролироваться, и будет рассмотрено применение наиболее эффективных упражнений для развития определенного физического навыка.;

– при развитии базовых физических навыков также будет учитываться развитие качеств воли, смелости, настойчивости и уверенности в себе.;

– во время тренировок особое внимание будет уделяться восстановлению организма путем предоставления перерывов на восстановление в тесной связи с поставленными целями.

Я считаю, что главную роль в получении результатов играют специалисты в этой области, которые нуждаются в тщательной подготовке, воображении, гибкости и приспособляемости к конкретным ситуациям, возникающим в учебных программах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988.

2. Белогунова, В. А. Воспитание нравственно и физически здорового человека. Учебное пособие / В.А. Белогунова. - М.: Нестор-История, 2021. - 472 с.

3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Социальная составляющая функционирования кафедры физического воспитания и спорта (На примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2019. С. 6-13.

4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Гриф Государственного Комитета РФ по физической культуре / Иваницкий Михаил Федорович. - М.: Олимпия / Человек, 2021. - 216 с.

УДК 796.92

Кайдалова А.А.

Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВАЖНОСТЬ ПРЕДСТАРТОВОЙ «ПОДВОДКИ» В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

Тенденции развития лыжных гонок предъявляют всё больше требования к уровню предстартовой подводки спортсменов. При подготовке спортсменов тренеры уделяют большое внимание функциональной, специальной, технической, физической подготовке. Намного реже внимание уделяется психологической и тактической подготовке. Из-за этого «блестящие» результаты не стабильны.

Например, на одних спортсмен соревнованиях может занять 1-е место, а на других даже не попасть в полуфинал. В таких случаях говорят, что спортсмен «не вышел на пик формы». Для того, чтобы результаты были более стабильны – следует уделять большое внимание предстартовой подводке.

Подводка – это временный промежуток перед этапом соревнований, когда моделируется нагрузка, которая поможет снять накопленные во время тренировок физиологический и психологические стрессы.

Необходимо отметить, что неправильно подобранная стратегия для подводки может привести к ухудшению результатов спортсмена, а не наоборот. Поэтому перед тренером стоит сложная задача в выборе предстартовой подготовки для спортсменов, потому что здесь нужно учитывать индивидуальные особенности лыжника и уровень его подготовки.

Актуальность проблемы заключается в том, что в современных видах спорта спортсмену (в особенности в лыжных гонках) важно выдерживать большие физические и психологические нагрузки, после которых ему необходимо быстро восстанавливаться, а также уметь приходиться в состояние высокой готовности накануне стартов [1].

«Подводка» — это прогрессивное снижение физической нагрузки в течение определенного времени, в преддверие соревнований. Она необходима для снижения физической усталости, психологического стресса и для оптимизации спортивных достижений. Вовремя правильно подобранной предстартовой подготовки происходит восстановление запасов энергии, вывод продуктов распада и т.д.

В лыжной гонке спортсмен в первую очередь борется с самим собой, так как для преодоления трудностей и достижения лучшего результата, ему необходимо «превзойти» себя. Главными критериями успешной деятельности лыжника являются время и длина дистанции.

Если у спортсмена была хорошая психологическая подготовка, то все психологические факторы способствуют реализации технических и функциональных возможностей спортсмена, все его действия оптимизируются и экономизируются. При недостаточной психологической подготовке данные факторы, наоборот, могут стать препятствием для высоких результатов на соревнованиях. Например, если в ходе соревнований лыжник будет постоянно акцентировать своё внимание на переживаниях, то за счёт самовнушения он ослабит волевую регуляцию собственных действий. Поэтому в условиях усиливающихся трудностей необходимо стремиться к формированию

состояния уверенности, легкости, готовности, энергичности, применяя для этого самовнушение и приказы [2,3,6].

Помимо психологической проблемы, с которыми сталкиваются лыжники, существуют и другие. Так, тренерам необходимо учитывать, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. Нужно помнить, что на одну и ту же нагрузку каждый человек реагирует по-своему. Для одного нагрузка будет чрезмерная, а для другого, наоборот, недостаточная. Поэтому при подводке к старту необходимо учитывать индивидуальные различия спортсменов.

Стремление повысить физические кондиции приводит к ухудшению технических навыков и рассогласованию всей системы действий на дистанции.

Моделирование нагрузки происходит за счет манипуляций компонентами тренировочного процесса таких как частота тренировочных занятий, их длительность и интенсивность [2].

В циклических видах спорта (в частности, лыжные гонки) стратегии выхода на пик суперкомпенсации изучены главным образом. Это связано с тем, что в данном виде спорта для достижения высоких результатов и спортивного успеха существенное значение имеют именно физиологические факторы работоспособности. Кроме этого, именно в лыжных гонках легче манипулировать ключевыми элементами тренировочного процесса (частотой, интенсивностью, продолжительностью). Иными словами, создаются более контролируемые условия для реализации исследования и проведения объективного анализа [4].

На основании анализов и исследований выделяют следующие модели подводки:

- линейная;
- экспоненциальная;
- быстрое и медленное снижение нагрузки;
- ступенчатая.

Принято считать, что экспоненциальная модель наиболее эффективная.

По продолжительности, оптимальной считается «подводка» продолжительностью от 8 до 14 дней [5].

Среди лыжников перед началом сезона распространена практика интенсивных сборов в среднегорье, после чего сезон начинается с длительной «подводки» (2,5-3 недели), задачей которой является снятие утомления, накопившегося во время интенсивного сбора, и постепенный переход к началу соревновательного сезона [7].

Ряд исследований отмечает, что если в последние три дня «подводки» увеличить нагрузку на 20-30%, то спортсмен получает дополнительное улучшение работоспособности без появления дополнительной усталости.

Важно помнить, что оптимальный путь к достижению пика суперкомпенсации лежит через уменьшение тренировочного объема. Наибольший прирост наступает при снижении тренировочного объема на 41-60%. В данном случае объем измеряется в тренировочном времени. Измеряя объем только в километрах, мы не получаем данных о физической нагрузке на организм, а ведь именно она определяет запуск адаптационных механизмов организма [4].

Подведем итоги к вышесказанному. При измерении объема физических нагрузок важно знать сколько времени спортсмен находился в той или иной пульсовой/метаболической зоне, которые в свою очередь приводят к росту работоспособности.

В свете имеющихся данных принято считать, что количество тренировочных сессий не следует уменьшать более чем на 20%, а в некоторых случаях можно и увеличивать, чтобы не начинали ухудшаться технические навыки и мышечное чувство работы на соревновательных или близких к ним скоростях.

Интересная мысль обоснования «подводки» к главным стартам заключается в том, что при снижении общего объема тренировочной нагрузки остаётся больше времени на восстановление между тренировками и при этом за счёт увеличения их интенсивности можно немного повысить спортивную работоспособность непосредственно перед стартом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Грачев А. С., Гавришова Е. В., Третьяков А. А. Взаимосвязь показателей функциональной тренированности и физической подготовленности студентов с мотивами занятия спортом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. №11 (165). С. – 68-72.

2. Грачев А. С., Кравцов В. В. Влияние утомления на качество выполнения технико-тактических действий в мини-футбол // Проблемы современного педагогического образования. 2018. С. 143-147.

3. Корнишин И. И. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям// Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. №4. 2011. С. 55-56.

4. Bosquet L, Montpetit J, Arvisais D, Mujika I. Effects of tapering on performance: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* 2007 Aug; 39 (8): 1358-65.

5. Курашвили В. А. Оптимальные варианты подводки к пику формы [Электронный ресурс]// Вестник спортивных инноваций. Режим доступа - <http://sportfiction.ru/articles/optimalnyye-varianty-podvodki-k-piku-formy/>.

6. Суслов Ф. П. Методика силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости // ВНИИФК. М. 1990. – 32 с.

7. Раменская Т. И. Лыжный спорт: учебник // М. Наука. 2004. – С. 199-220.

УДК 796.011.2

Кайдалова А.А.

*Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК ОДИН ИЗ ИНДИКАТОРОВ РАСЧЁТА ИНДЕКСА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Студенческая молодёжь – это важный ресурс высококвалифицированных кадров, которые необходимы в период становления и развития социально-экономической сферы государства. Также стоит отметить, что студенты – это наиболее активная часть нашего общества.

Одной из главных задач высшей школы является воспитание у молодежи высокой требовательности к самому себе, жизненной потребности трудиться, умению вести здоровый образ жизни и заботиться о своём здоровье.

Но есть то, что вызывает тревогу – это низкий уровень здоровья студентов. Согласно статистике, приблизительно до 70% разные проблемы со здоровьем. Стоит отметить, что за время обучения их состояние ухудшается [1]. Оно сопровождается как социальными причинами, так и нездоровым образом жизни.

Риск развития заболеваний и ослабления здоровья молодежи вызывают следующие факторы [2]: социальное расслоение, бедность,

неправильное питание, перемены в образе жизни населения, стресс, вредные привычки.

Важно отметить, что до сих пор нет единого мнения о том, как же полноценно определить соответствует ли уровень здоровья молодежи в целом своему возрасту или нет. Были проведены многочисленные исследования [3...6] на тему того, что же влияет на уровень здоровья молодежи, но не учитывалась взаимосвязь здоровья с учетом систематических занятий спортом.

В связи с чем, разработка индекса здоровья молодежи с учетом вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность является актуальной и требуется в научном обосновании.

Для разработки индекса здоровья молодежи был проведен анализ научно-методической и специальной литературы российских и зарубежных специалистов.

В качестве примера были изучены общепризнанные индексы прогресса молодежи, благополучия и развития.

Индекс развития молодежи является ресурсом для исследователей, политиков и гражданского общества, включая молодежь, для отслеживания прогресса в достижении целей устойчивого развития, связанных с развитием молодежи.

Этот индекс был усилен для того, чтобы измерить новые изменения прогресса – в области равенства и интеграций, а также в области мира и безопасности – продолжая анализировать изменения в основополагающих элементах индекса. Таких, как:

- образование;
- здравоохранение и благополучие;
- занятость и возможности;
- участие в политической и гражданской жизни.

Развитие молодежи – это процесс, который повышает статус молодых людей, предоставляя им возможность развивать свои компетенции и способности для жизни и позволяя им вносить свой вклад и извлекать выгоду из политически стабильной, экономически жизнеспособной и юридически благоприятной среды, обеспечивая их всестороннее участие в качестве активных граждан в своих странах [4].

Аналогом международного индекса развития молодежи служит индекс, предложенный Н. А. Виноградовой [3], который конструируется из следующих этапов:

1. Определение набора показателей по сферам общественного развития. Сюда входят: экономические показатели (внутренний региональный продукт (ВРП) на душу населения, прожиточный минимум, коэффициент покупательной способности и

скорректированные ВРП), социальные показатели (продолжительность жизни, уровень образования, неравенство в обществе, уровень преступности).

2. Преобразование данных в нормальное распределение.
3. Процедура нормирования по стандартному отклонению.
4. Приведение показателей в функцию.
5. Построение матрицы показателей.

Индекс благополучия демонстрирует, что подавляющее большинство представленных молодых людей, как правило, не испытывают высоких качеств жизни или условия, которые позволяет им процветать и процветать.

Общее благополучие молодежи и рейтинги доменов основаны на совокупных баллах от 0 до 1, причем 1 является самым высоким.

Критерии для расчета индекса: участие граждан, экономические возможности, образование, здоровье, ИКТ, охрана и безопасность.

Индекс прогресса молодежи [6] впервые был опубликован в 2018 году. Из всех представленных выше индексов он самый полный. Это эффективный показатель качества жизни молодежи в более чем 150 странах мира. Используя глобальные данные и основываясь на строгой методологии социального индекса прогресса. Индекс задает и отвечает на самые важные вопросы о благополучии подрастающего поколения.

На основе выше представленных данных были определены критерии, позволяющие разработать индекс здоровья молодежи.

В качестве ключевых показателей были выбраны количество заболеваний у молодежи и количество молодых людей, систематически занимающихся спортом.

На основании приведенных выше рассуждений можем вывести индекс здоровья молодежи:

$$I_z = \frac{N_3}{n_3} \quad (1)$$

где I_z – индекс здоровья молодежи;

N_3 – количество заболевших,

n_3 – количество занимающейся спортом молодежи.

Данная формула позволяет определить отношение молодых людей, перенесших заболевание к молодым людям, которые систематически занимаются физической культурой или спортом. Соответственно, чем ниже значение данного индекса, тем более существенное влияние оказывают систематические занятия физической культурой или спортом на показатели заболеваемости у молодых людей. Соответственно, чем ближе к 0 данный индекс, тем лучше.

Дальнейшей перспективой усовершенствования предложенного показателя может быть добавление данных о финансовых инвестициях в области здравоохранения и физической культуры. Обусловлено это тем, что если человек занимается спортом (в пределах разумного), старается следить за своим питанием и не имеет вредных привычек, то этот человек будет намного здоровее и сильнее, чем тот, который не делает этого. Уровень здоровья будет выше, следовательно, и ходить по врачам часто не придется, что является довольно выгодным с экономической точки зрения [5]. Поэтому включение в расчет индекса здоровья финансовых критериев позволит усилить предложенный критерий экономической эффективностью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Грачев, А. С. Влияние информационных технологий на здоровье человека / А. С. Грачев, В. В. Кравцов, Н. В. Кириенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апреля 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 57-61.

2. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, А. С. Грачев [и др.]. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

3. Виноградова Н. А. Интегральный индекс развития регионов/ Виноградова Н. А.// Региональная экономика: теория и практика. 2015. – с.68-71.

4. Commonwealth Secretariat. Global Youth Development Index and Report/ Florence Nakiwala Kiyingi, Tijani Christian, JP// The Commonwealth. 2020. – с. 1-12.

5. Nicole Goldin. The Global Youth Wellbeing Index/ Nicole Goldin, Payal Patel, Katherine Perry// A Report of the CSIS Youth, Prosperity, and Security Initiative and the International Youth Foundation. 2014. – с. 1-22.

6. John Lisney. YOUTH PROGRESS REPORT 2021. / J. Lisney, I. Brees, J. Harmacek, M. Hütich, N. Sanaullah, J. Mayrhofer, R. Jonusaite and J. Lantai. 2021. – с. 23-47.

Калинина Л.М.

*Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

В современном обществе человек очень часто является подверженным влиянию факторов, которые негативно сказываются на его здоровье: плохие экологические условия, эмоциональная напряженность и т.д. Для улучшения качества жизнедеятельности и здоровья организма были разработаны различные техники утренней гигиенической гимнастики.

Гигиеническая гимнастика - зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма. [1] Заниматься гигиенической гимнастикой можно не только по утрам, очень важно учитывать то, что ее желательно выполнять именно через 1-1,5 часа после приема пищи.

Противопоказаний для занятий утренней гимнастикой нет, но при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Рассмотрим одну из методик проведения гигиенической гимнастики. Она проводится в зависимости от степени тренированности, сначала левой, затем правой конечностью или обеими сразу. Движение проводится с максимальной амплитудой. Выполнять упражнения нужно в стоячем положении: [2...5]

1. Ноги вместе, руки опущены, поднять обе руки, одновременно отводя назад ногу, вернуться в исходное положение. (рисунок 1.)
2. Ходьба на месте. (рисунок 2.)
3. Стоячее положение, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в разные стороны. (рисунок 3.)
4. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоняться, доставая руками носки ног. (рисунок 4.)

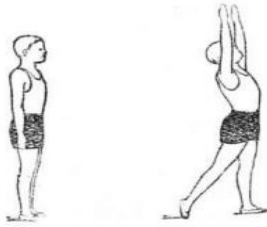


Рис. 1. Упражнение для гигиенической гимнастики.

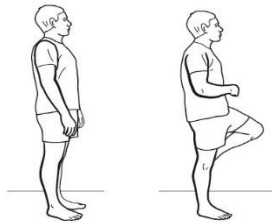


Рис. 2. Упражнение «ходьба на месте».

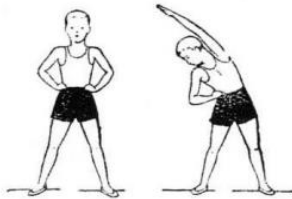


Рис. 2. Упражнение с наклонами.

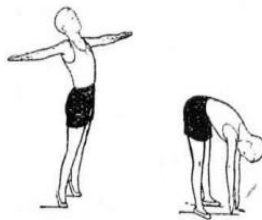


Рис. 3. Упражнение с наклоном до уровня носков ног.

Таким образом выполнение комплекса упражнений ежедневно подготавливает организм к нагрузкам, как физическим, так и

умственным, позволяет улучшить состояние организма, укрепляет здоровье, увеличивает общий уровень двигательной активности. Утренняя зарядка необходима каждому человеку для поддержания нормального состояния здоровья. Физическая активность один из лучших способов поддержания функционирования организма для каждого человека, именно регулярные физические нагрузки создают благоприятные условия для восстановления биохимических процессов в организме т.к. происходит выделение серотонина, дофамина и других веществ, которые проявляются, когда человек находится в состоянии счастья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://ru.wikipedia.org> –Wikipedia.org. общедоступная многоязычная универсальная интернет-энциклопедия со свободным контентом. 15.01.2001. (Дата обращения 16.03.2022).
2. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. Пособие /под ред С.И. Крамского, В.П. Зайцева-Белгород: Изд-во БГТУ,2009. С. 45-48
3. Бондаренко Е.М., Жован Г.Ф. Влияние утренней зарядки на организм человека // XII Международный молодежный форум ” Образование.Наука.Производство.” – Белгород: Из-во БГТУ им. В.Г. Шухова. 2020. Стр 3303-3306.
4. Academic.ru: сайт- 2000-2020. URL: <https://dic.academic.ru> (Дата обращения 16.03.2022)
5. Микулич П.В., Орлов Л.П., «Гимнастика»: Физкультура и спорт,1959 г.

УДК 796.06

Калинина Т.В.

Научный руководитель: Грачев А.С., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия*

К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Физическое воспитание - наиглавнейшая проблема общества. Оно помогает строить идеал человеческого прогресса и формировать физические и психические качества человечества.

Физическая культура и история спорта - интереснейшая и занимательная наука. За время своего существования она скопила большущее число материалов, которые наглядно показывают постепенное формирование физической культуры и спорта от его низшей формы до нынешнего состояния.

В современном мире было создано и создается большое количество литературных произведений. В них изучаются различные исторические факты о спортивной культуре и спорте. Огромное количество работ написано по истории студенческого спорта. Упорство движения оказало влияние на достижение масштабных показателей.

Работа венгерского историка Ласло Куна "Всеобщая история физической культуры и спорта" значительно углубила и улучшила нашу концепцию универсальной физической культуры и спорта. В своих работах автор подчеркивает своеобразие и тонкость формирования физической культуры в ту далекую эпоху.

Работа автора относится к разработке комплекса «Подготовка к труду и обороне СССР» (ГТО). Правила ГТО учитывают возрастные и половые особенности личности, а также распространяются на школьное и внешкольное физическое воспитание молодежи. Система ГТО требует небольшого числа специалистов и играет важную роль в привлечении общественных организаций к спортивной жизни. С 1931 года была введена сдача комплекса ГТО и включала в себя физические упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, плавания, лыжных гонок, стрельбы, велосипедного спорта и т. д. В советском союзе важное место в спорте уделялось выполнению нормативов этого комплекса. В 1934 году как дополнительную ступень к ГТО был введен комплекс БГТО – «Будь готов к труду и обороне СССР». В 1972 году принять новый «комплекс», составленный учитывая возраст (от 10 до 60 лет).

Физическая культура – это основа самочувствия человека, это мера человеческих возможностей, красота и культура движений. Л. Кун пишет, что, несмотря на различные препятствия, социалистическая спортивная культура, основанная на законах охраны здоровья людей и физического воспитания, вышла на международную арену различных видов спорта.

В постановлениях высших органов подчеркивается растущее значение физической культуры. В высших учебных заведениях появились кафедры физкультуры. Были приняты меры по обеспечению более квалифицированной подготовки преподавателей. Обозначены новые перспективы расширения культурно-спортивного движения. Для

студентов появился бесплатный доступ к всевозможным видам занятий спортом.

Процессы преподавания физической культуры направлены на обучение здоровой, полноценной, активной и социально стабильной молодежи. Этот тип образования решает проблему укрепления здоровья и повышает универсальность физической и умственной силы, повышает эффективность и увеличивает продолжительность жизни людей, работающих во всех отраслях труда. Использование физических упражнений, природных сил и гигиенических факторов являются средствами физического воспитания.

Доктор медицинских наук Н.И. Пономарев считает, что физическое воспитание предполагает тренировку двигательных навыков и способностей человека, контроль движения его тела во времени и пространстве, вооружение теоретическими знаниями, дает понятие использования двигательных навыков и способностей в различных условиях жизни и деятельности. Он сказал, что спорт способствует идеологическому, моральному, психологическому, трудовому и эстетическому образованию.

В университетах физическое воспитание должно осуществляться различными способами на протяжении всего учебного процесса студента (рисунок 1). Они взаимосвязаны и обогащают друг друга, представляя собой процесс физического воспитания учащихся. Реализуя эти требования, молодые люди вносят свой вклад в тренировку тела, и все потребности комплекса ГТО будут удовлетворены. Важно отметить, что использование средств многих видов спорта развивают общую выносливость, совершенствуется уровень физических способностей.

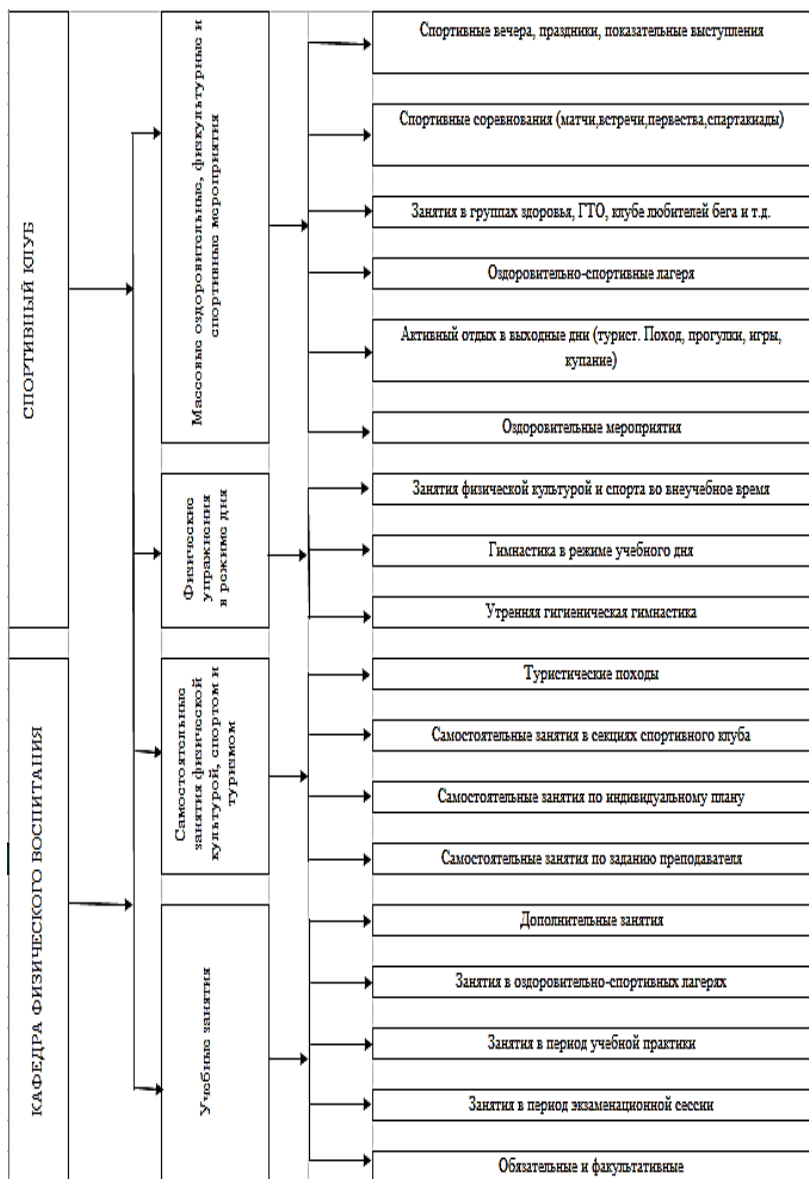


Рис. 1 Формы физического воспитания студентов

методы обучения. Методы физического воспитания делятся на систему специфических и общепедагогических методов. В системе общепедагогических методов делается упор на формирование физической культуры, а система специфических методов состоит лишь из процесса физической подготовленности. Эти методы должны быть взаимосвязаны между собой.

Преобразования методов и их использование приведут к новым результатам. Основой методов и организации физической подготовки будет управление развитием физического потенциала людей, полученного в результате тренировок, путем использования целенаправленного организма для адаптации к воздействию требуемого объема и достаточной интенсивности физической активности. Вследствие этого главнейшие принципы организационно-методической концепции физической тренировки студентов должны стать законом всей деятельности вузов, учитывая количество интенсивных физических нагрузок с их биологическим возрастом, полом и индивидуальными умениями, возможностями.

Набор кадров должен осуществляться таким образом, чтобы их умения соответствовали требованиям плана обучения. Содержание и особенности любой профессиональной деятельности определяются объективными требованиями общества. Основной целью педагога является воспитание здоровых, физически совершенных, образованных, социально активных, морально стойких граждан общества. Знания преподавателя, его эрудиция – одно из слагаемых педагогического мастерства. Качество и уровень его умений во многом зависят от того, в какой мере он опирается на требования научной теории, знание своего предмета и психологии человека. В ходе деятельности преподавателя играет роль его голос, мимика, интонация, что подчеркивает положительное отношение к студенту независимо от его физической подготовленности. Опыт преподавателя приведет к увеличению физической активности студентов.

В вузе составляется учебная программа, в которой планируются сроки и порядок проведения контрольных упражнений и нормативов на весь учебный год. Проводится ознакомление студентов с планом. Учащиеся должны сдавать экзамены по физкультуре.

Чтобы улучшить физическую форму каждый студент должен:

- систематически участвовать в теоретических и практических занятиях по физическому воспитанию;
- способствовать повышению своей спортивной подготовки, выполнять требования и нормы IV ступени комплекса ГТО, совершенствовать спортивное мастерство;

- правильно соблюдайте систему исследований, отдыха и питания;
- гимнастика и физические упражнения должны быть на первом плане;
- активно участвовать в жизни университета;
- своевременно проходить медосмотры, уделять большое внимание здоровью и физическому развитию;
- спортивный костюм и спортивная обувь должны соответствовать виду деятельности.

Курс должен включать в себя множество видов спорта: бег, прыжки, гимнастику, настольный теннис, футбол, волейбол, занятия со снарядами и штангой, плавание, ходьбу. Использовать для физических упражнений турники, брусья, гимнастического коня и т.д.

Исследователи пришли к выводу, что в области физического воспитания незаменимым средством для полного выявления и стимулирования активности студента являются соревнования. Участие в соревнованиях стимулирует добиваться лучших результатов, что способствует не только усвоению учебного материала, но и усиливает влияние педагогов.

Основные элементы спортивной культуры формируются в основных социальных, психологических и биологических компонентах жизни молодых людей, и на правильное физическое воспитание не следует жалеть ни сил, ни времени.

Как отмечал выдающийся советский физиолог Н.А. Бернштейн, что "движения живут и развиваются" и "жизнь" спорта возможны благодаря процессу участия в их развитии и реализации всех важных ресурсов нашего организма – от клетки до коры головного мозга.

Главная задача студенческой жизни - сформировать физический потенциал молодого человека. Поэтому программы физических нагрузок должны быть насыщенными и разнообразными, что поможет овладеть умениями и навыками оперативного мышления в различных ситуациях.

Исходя из вышесказанного, мы должны отметить высокие требования к задаче развития физической подготовки в университете. Предлагаемые материалы помогут выполнить некоторые задачи. Курс будет эмоциональным и интересным. Существует больше вариантов планирования развития занятий физкультурой.

Поднятые вопросы о выборе форм, средств и методов организации занятий физической культурой и физкультурой в высших учебных заведениях слишком сложны, чтобы принять комплексное решение. В завершении следует отметить, что благодаря правильному

планированию учебного плана для каждого отделения он будет доступен всем студентам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с., ил.
2. Кудрявцев В.Г., Кудрявцева Ж.В. Спорт мира и мир спорта. – М.: Мол. гвардия, 1987. – 331[5] с., ил.
3. Сысоев Ю.В., Мальшев А.А. Воспитание на традициях в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
4. Л. Кун Всеобщая история физической культуры и спорта. Перевод с венгерского Абоимова И.П.– Москва «Радуга», 1982. – 398 с.
5. Пономарев Н.И., Столяров В.И., Агеев В.У., Коробков А.В. и др. Физическое воспитание: Учебник/Под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова А.В. и др.-М.: Высш. школа, 1983,-391 с.
6. Малахов В.И. Я познаю мир.Спорт./ Под общей редакцией Ивановой Б.М.- Изд.: «АСТ, Астрель», 1999,-448 с.
7. Геселевич В.А.(сост.) Медицинский справочник тренера. М., «Физкультура и спорт», 1976,- 270 с., ил.
8. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион- 2-е изд. доп., перераб. – М., «Физкультура и спорт», 1986,- 96 с.
9. Крамской В. В., Амельченко И. А., Ковалева М. В., Мальков А. П., Кравцов В. В., Куликова И. В., Алексеев Н. А., Крамской И. С., Кутергин Н. А., Груздева Н. А., Коруковец А. П., Коровянский А. Г., Фиоронова Р. П. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура»: учеб. пособие, Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. 2015. 77 с.

УДК 615.851.81

Канева К.М.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Утомление и восстановление – основа физиологической составляющей и адаптацией организма в долговременной перспективе к физическим нагрузкам. Утомление – биологическая защитная реакция

организма против истощения центральной нервной системы, а также единственный процесс объективного признака – усталость [5].

Восстановление работоспособности – процесс, важный для каждого, как для всего населения страны, так и для отдельного студента. Использование в комплексе средств восстановления помогает повысить активность, понизить утомляемость, избегать перегрузок, а также укрепить эффективность в профессиональной деятельности и психологическое здоровье [3]. Ведь, учеными доказано, физическая работоспособность – прямой соединитель с умственной деятельностью. Поэтому можно комплексно воздействовать на психофизическое состояние.

На сегодняшний день к психофизическим средствам восстановления относят [1]:

1. Психорегулирующая тренировка. Полезна для людей, которые в полной мере владеют релаксацией мышц, уделяя время в большей степени координации движений. Последовательное расслабление быстро и эффективно снимает возбудимость центральной системы.

Основа: концентрация внимания на ощущениях и образах, которые связанные с расслаблением.

Задача: управление уровнем напряжения.

Виды психорегулирующей тренировки:

1) аутогенная – метод самовнушения. Сущность: с помощью метода у человека происходит релаксация (расслабление) и снимается напряжение.

2) психофизическая – метод релаксации путем активно-пассивного отдыха. Позволяет:

- успокоить нервные процессы;
- изолироваться от психического напряжения;
- восстановить устойчивость организма;
- обновить психическую энергию организма.

2. Внушенный сон-отдых.

Проводиться посреди дня, например, между тренировкой, с продолжительностью от 30 минут до 1 часа. Единственным условием является комфорт и тишина. У данного средства высокая эффективность, если спортсмены прошли обучение по гетеротренингу [7]. Минусом же является, что при частых пользования этого средства, спортсмен неохотно делает гетеротренинг. Здесь нужна активность, а при внушительном сне быстро развивается пассивность.

Основа: дремотное состояние, плавно перетекающее в засыпание.

3. Самовнушение – процесс, направленный на свое «Я». То есть человек внушает сам себе те ощущения, восприятия, управляет теми процессами памяти и внимания, которыми и как ему удобно для самого себя. Формируются положительные импульсы из-за однообразного повторения фраз самовнушения, пока они не станут подсознательными, то есть человек будет считать, что это так и есть, а не сам себе внушил.

Основа: концентрированное напряжение в одной области из-за чего другие приходят в раздражение.

4. Релаксация – случайное или специальное состояние покоя, связанное с полным или частичным расслаблением. Оно может направляться после нагрузок или переживаний, или быть случайным, например, отход ко сну.

Виды релаксации по [3]:

1) времени: долговременная – происходит во время сна или при воздействии лекарственных препаратов, при этом молниеносно сменяется напряжением;

2) способу выполнения: ментальная (мозгом) и мышечная (телом);

3) происхождению: первичная (единовременная) и вторичная (повторяющаяся);

4) глубине: глубокая (более 20 минут) и поверхностная (менее 20 минут).

Пользование данного средства восстановления для людей дает следующее [2]:

– давление, дыхание и сердечные ритмы в пределах нормы, то есть не завышены и не занижены;

– снимает мышечное напряжение и появляется позитивный настрой;

– избавляет от раздражительности;

– улучшается умственная деятельность и концентрируется внимание.

5. Психологическое воздействие – специальное или случайное влияние одного или нескольких людей на психологическое состояние человека. Способы [4]:

1) психологические механизмы;

2) активность субъекта или объекта влияния;

3) рациональность или эмоциональность воздействия;

4) осознанность влияния субъектом воздействия.

6. Дыхательные упражнения.

Дыхание – важный элемент стабильности. Его нарушение зависит от внутреннего состояния самого человека и его упорядоченность даст сильное, в положительном смысле, воздействие.

С его помощью можно осуществлять сознательный контроль за своим телом и головой. Продолжительность вдохов, выдохов контролируются счетом или сердечными сокращениями. Удлиненные выдохи оказывают успокоительное воздействие, с укороченными – возбуждает и активизирует [2].

Выполняются легко и в любом расположении, единственное, позвоночник только или в горизонтальном, или вертикальном положении. Благодаря этому человек может дышать естественно и свободно, полностью расслабляет грудную клетку и живот. При использовании данного средства в комплексе с другими увеличивается вероятность улучшения эмоционального состояния.

Любое восстановительное средство и его процедуры оказывают индивидуальное воздействие на организм [1]. Психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Сочетание и продолжительность таких средств обусловлены лишь конкретным психофизиологическим состоянием человека.

Однако для эффективности стоит основываться на общих принципах восстановительных средств спортивной работоспособности, например, последовательность в использовании положительных стрессов и ограждение от отрицательных.

Психологические средства восстановления распространяются в быстрых темпах для применения по всему миру. Это помогает масштабно снизить нервно-психическую напряженность, угнетенность, улучшить нервную систему, а главное сделать установку на эффективное выполнение тренировок. Поэтому важно рациональное пользование положительными стрессами, спланированными правильными нагрузками и конечно ограждать себя от отрицательных эмоций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы: Учебное пособие. – М.: Юрайт. 2020. 132 с.
2. Гонина О. О. Психология: Учебное пособие. – М.: КноРус. 2019. 320 с.
3. Коржова Елена Психология личности: Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер. 2020. 544 с.
4. Крамской, С.И. Научные конференции как базовая составляющая творческого самосовершенствования личности / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Современные тенденции физической

культуры и спорта: сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ Москва: НИУ МГСУ, 2016. – С. 21 – 24.

5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. – М.: Academia, 2019. - 96 с.

6. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие /сост.: А. Н. Кутасин., Н. В. Морозова., Н. Н. Устюхова – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.

7. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. – М.: Юрайт, 2013. – 367 с.

УДК 615.874.24

Канева К.М.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Проблематика интервального голодания и его воздействия на здоровье человека исследуется многие годы, о пользе временного воздержания от пищи в свое время писал еще Гиппократ. В свою очередь, современная медицина также не отрицает положительного эффекта от данного вида питания. Множество исследований показывает, что интервальное голодание снижает вес, нормализует артериальное давление, улучшает показатели сахара в крови. Однако данные выводы являются результатом опытов на мышах и крысах, масштабные эксперименты с участием людей пока немногочисленны и противоречивы. В связи с чем, данную тему можно считать своевременной и действительно актуальным представляется исследование вопроса: действительно ли данная система эффективна или же носит эффект плацебо [4].

Интервальное голодание – это практика, заключающаяся в планировании приемов пищи через определенные промежутки времени. Данная методика не претендует на научную новизну, она активно практиковалась как десятки лет назад врачами СССР, так и многие сотни лет назад, когда люди придерживались интервального голодания,

сами того не подозревая, пример тому – религиозные посты [5]. В условиях современной действительности возвращение в широкое использование интервального голодания – это очередной способ внести свои особенности и интерактивные моменты в методики правильного питания и здорового образа жизни [1].

Время и развитие медицины вносит свои корректировки в понятие и правила здорового питания. Современная диетология, гастроэнтерология и эндокринология основывается на суточной норме в виде трех приемов пищи, вместо пяти, как это было распространено еще 15-20 лет назад [4]. Врачи сходятся во мнении, что в случае отсутствия у человека патологий желудочно-кишечного тракта, проблем с желчным пузырем и иных противопоказания, трехразового питания будет достаточно и можно обойтись без перекусов [5]. В последние годы также активно распространяется идея о двухразовом питании, т.е. исключения завтрака. Дэвид Левицки из Университета Корнелла в своем исследовании доказал, что отказ от завтрака несколько раз в неделю помогает сбросить вес. Если человек с утра не испытывает голода, то завтрак ему не обязателен. Однако, с точки зрения поддержания скорости обменных процессов, желательнее, чтобы первый прием пищи осуществлялся в первые 3 часа с момента пробуждения. Таким образом, современная медицина и диетология сама косвенно поддерживает методики интервального голодания и урезания количества как приемов пищи, так и самих продуктов [6].

Существует множество способов и методов интервального голодания. К основным можно отнести следующие циклы [2]:

1. 13/11 – 13 часов голодания, 11 часов еды, программа популярна среди начинающих, т.к. обеспечивает плавное вхождение в метод интервального голодания, при этом уже дает почувствовать небольшие ограничения;

2. 16/8 – 16 часов голодания, 8 часов еды, при этом суточная калорийность и кратность приемов пищи не меняется;

3. 5/2 – 5 дней в неделю человек ест в своем режиме, 2 дня в неделю разгружает организм и голодает.

4. Длительное голодание по 5-7 дней – данную программу следует применять с большой осторожностью и под наблюдением специалиста. При применении данного вида голодания разрешается пить лишь травяные настои. Данный метод эффективен, так как за такой срок голодания действительно снижается вес за счет очищения кишечника и ухода воды.

В основе принципа интервального голодания лежит аутофагия, то есть очищение клеток. Предполагается, что если человек в какой-то

промежуток времени не получает питания, то организм берет это питание из условных запасов, в результате чего происходит процесс, при котором клетки начинают переваривать поврежденные органеллы и строить из них новый материал [1].

ЕсинориОсуми получил Нобелевскую премию в 2016 году за описание механизмов аутофагии. В наши дни данный процесс можно экстраполировать на человека лишь на теоретическом уровне по причине того, что эксперименты с участием людей не проводились. Однако эксперименту ЕсинориОсуми подвергались дрожжи и мыши, для которых результаты оказались перспективными [6]. Например, у мышей можно наблюдать положительный эффект в мозге после 24 часов голодания, а в некоторых других органах, таких как печень, эффект достигается быстрее.

Существует точка зрения, что в периоды приема пищи человек может употреблять любую еду. Но это является заблуждением, т.к. в случае неограниченного потребления пищи, теряется смысл очищения организма. Поэтому в период еды следует исключить продукты, вызывающие секрецию и синтез инсулина, особенно в случае если интервальное голодание используется с целью понижения веса. Это связано с тем, что инсулин – это гормон, который способствует утилизации глюкозы и накоплению жира [4].

Во время голодания рекомендуется пить только воду. В исключительных случаях допускаются зеленый чай и свежие овощные или фруктовые соки. Но стоит понимать, что жиры не исчезают просто так: они должны войти в мышечную клетку и сгореть за счет образования воды и углекислого газа, или же пойти на строительство ферментов, клеток, полезных составляющих организма. Поэтому важно присутствие физической активности при соблюдении норм правильного питания и голодания. Наиболее приемлемым и доступным видом физической активности является ходьба [1].

Следует понимать, что нет лучшего варианта интервального голодания и выбор интервала, а также возможность использовать данный подход является субъективным вопросом, зависящим от здоровья человека. Существует ряд противопоказаний, при которых категорически запрещено использовать техники интервального голодания. К основным противопоказаниям можно отнести [5]:

1. Патологии желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка двенадцатиперстной кишки, разрывные поражения);
2. Проблемы гепатобилиарной системы (застой желчи, билиарный сладж);
3. Проблемы с углеводным обменом (диабет, предиабет);

4. Проблемы с печенью (НЖБП, гепатит);
5. Наличие нарушений пищевого поведения;
6. Наличие какого-либо вида медикаментозной терапии, т.к. лимитируя время приема пищи, мы лимитируем время приема лекарственного препарата;
7. Периоды беременности и кормления ребенка;
8. Возраст до 16 и старше 60 лет;
9. Дефицит массы тела – более 15% ниже нормы.

Чтобы оценить пользу и эффективность интервального голодания, необходимо понять, что происходит в организме, когда мы голодаем [5]. Поэтому стоит рассмотреть процессы, происходящие в организме в период стадии голодания, представленные в (таблице 1).

Таблица 1 – Процессы, происходящие в организме в период стадии голодания

Интервал	Процессы
После 12 часов голодания	- Организм успевает отдохнуть, с точки зрения не загруженности системы пищеварения. - Начинаются первые восстановительные процессы.
После 16 часов голодания	- Начинается процесс китоза – тот момент, когда организм уже не может получать энергию из сахара, глюкозы в крови, поэтому начинает расщеплять жир.
После 18 часов голодания	- Усиляется процесс аутофагии. Организм начинает избавляться от токсинов, вредоносных клеток и бактерий, негодных протеинов. - Включается процесс переработки конечных продуктов гликирования, отвечающих за процессы старения.
После 24 часов голодания	- Количество сахара в крови и гликогенов в печени значительно сокращается, из-за чего ускоряется процесс китоза. - Образующиеся китоны активно подавляют аппетит. - В организме в значительной степени уменьшается количество маркеров воспаления, тесно связанных с аутоиммунными заболеваниями.

Исследования Американской кардиологической ассоциации и сборный обзор, опубликованный в 2019 году в медицинском научном журнале «NewEnglandJournalofMedicine», выявили следующие положительные физиологические тенденции интервального голодания [3]:

1. Снижение и контроль избыточной массы тела;
2. Снижение уровня кровяного давления при гипертензии;

3. Снижение интенсивности воспалительных процессов;
4. Снижение риска кардиометаболических заболеваний;
5. Снижение уровня инсулиновой резистентности.

Помимо этого, австрийские ученые провели недельный эксперимент с интервальной диетой, в ходе которой каждый участник потерял до 3,5 кг. У испытуемых также снизилось артериальное давление, повысилась скорость метаболизма, увеличились концентрации полиненасыщенных жирных кислот в крови. Сами участники отмечали улучшение умственной деятельности, увеличение активности и энергии, улучшение настроения [4].

Как можно заметить, у интервального голодания много плюсов: разнообразное меню, гибкий график приема пищи, плавное вхождение в режим, отсутствие специального выхода и подготовки к еде. Однако не стоит пренебрегать и регулярными тренировками. 10 000 шагов в день в дополнение к интервальному голоданию способны повлиять на нормализацию метаболизма, стабилизацию и потерю веса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гурьянов С.Н. Чтобы не было еды: что говорят врачи об интервальном голодании // Общество. 2021. №11. С.6-10.
2. Куликов И.А. Базовые «режимы» изменения работоспособности // Воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIII Междунар. науч. конф. (Белгород, 25–26 апр. 2017 г.): в 2 ч. / Ч.1. – Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С. 238 – 243.
3. Малкина Е.А. Научные основы интервального голодания // Молодой ученый. 2021. № 38. С. 16-18.
4. Надяева В.А. Интервальное голодание: мифы, вред и польза // ВолгаНьюс. 2020. №3. С. 23-29.
5. Парк У. «За» и «против» интервального голодания: полезны ли большие перерывы в еде // Getty. 2022. №1. С.21-22.
6. Урнова И.К. Интервальное голодание: все, что нужно знать // Стиль жизни. 2021. №12. С. 14-15.

УДК 378.172

Кацуников И.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ

Единоборства как вид спорта появилось уже в дореволюционной России в 1920 годах. К тому времени начали появляться узконаправленные секции, которые назывались «Рукопашный бой».

В след за рукопашным боем появилось самбо. Одним из прародителей такого вида стал Нил Николаевич Ознобишин.

В дореволюционной России он являлся актером цирка, где полюбил бокс. Изучать такое единоборство он мог везде, так как его жизнь была связана с постоянными передвижениями.

Позже он стал тренером НКВД по самообороне, после отставки открыл собственную школу по самбо. [2]



Рис. 1 «Ознобишин и его книга»

Так же стоит упомянуть греко-римскую борьбу, которая набирала обороты в СССР. Её целью является положить оппонента на лопатки, при помощи определённых техник. Главным периодом её становления является период с 1948 г. по 1990 г. Самым титулованным спортсменом является, Александр Карелин. Он трёхкратный чемпион олимпийских игр в категории до 130 кг., заслужанный мастер спорта СССР. [2]



Рис.2 «Александр Карелин»

Позже всех остальных видов спорта появилось дзюдо. Период становления данного вида спорта, является начало 1970 годов.

Именно в 1972 года спортивным комитетом СССР был подписан документ о «Развитии дзюдо в СССР», была создана Федерация дзюдо, проведены первые соревнования. Самым титулованным спортсменом является Александр Михайлин, призер олимпийских игр, мастер спорта РФ, восьмикратный чемпион среди военнослужащих и многое другое. [1]



Рис. 3 «Александр Михайлин»

В заключении хочется сказать, что единоборства хоть и травмоопасный вид спорта, но это отличный способ поддержания тела в хорошей физической форме. [1]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И., Зайцев В. П., Сосин И. К., Олейник Н. А. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении. Белгород: Издательство БГТУ им. В.Г. Шухова, 2010. 348 с.

2. «История, традиции и развитие разных единобоорств в России», [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014000894>

3. «История самообороны», [Электронное ресурс] URL: https://kartaslov.ru/книги/Самооборона_Приемы_реальной_уличной_др_аки/2

УДК 378.172

Канунников И.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ

Как известно, в нашей стране с каждым годом все больше и больше падает рождаемость, многие молодые люди в столь раннем возрасте уже имеют грыжи шеи, поясницы и спины в целом. Это все связано с тем, что молодое поколение мало думает о своем будущем состоянии здоровья. [1]

Хотя, здоровье — это бесценный дар природы, и для его поддержания стоит прилагать усилия. К примеру, вести здоровый образ жизни, прилагать больше физической активности, проводить меньше времени перед экраном телефона, телевизора и компьютера.

Так, например, в одном из вузов нашей страны были проведена статистика заболеваемости среди студентов к третьему курсу.



Рис. 1 «Статистика заболеваемости студентов»

Если обратить внимание на график, то будет видно, что заболевание глаз у большинства студентов третьего курса. Дальше идут

болезни мочевыводящих систем, которые могут быть связаны с возможными антисанитарными нормами общежития и конечно же заболевание пищеварения, что напрямую связано с ограниченным временем студента. Так как, у него большая часть времени уходит на обучение, студент по-простому не успевает нормально поесть, и ему остается только перекусывать. [3]

Пути решения данных проблем могут быть:

- 1) Организация бесплатных мест отдыха и физического развития студента
- 2) Снижение нагрузки с обучающегося
- 3) Введение специальных спортивных программ для профилактики заболеваний спины и поддержание мышц в тонусе
- 4) Улучшение санитарных норм в общежитиях
- 5) Создание условий обучения с пониженной стрессовой нагрузкой

Примером организации мест отдыха и физического развития может послужить НГУ, которая в своих стенах, при поддержке Райффайзен банка, разместила комнату отдыха для студентов. [3]



Рис. 2 «Комната отдыха студентов в НГУ»

Так же, не стоит забывать, что состояние здоровья студента зависит не только от организации мест отдыха и физического развития, но и от самого студента. Стоит доходчиво объяснять обучающемуся, что здоровье превыше всего и его надо беречь в столь молодом возрасте. [2]

Я пообщался со студентом 3 курса, Архитектурного института. Маленькая, хрупкая девочка. Была целиком вовлечена в учебу, общественные мероприятия и в целом в жизнь вуза. Но, в связи с

нагрузкой, её организм не выдержал и у неё появилась грыжа, которую в срочном порядке надо было оперировать. И теперь человек ровно год, как не состояниии проходить дальнейшее обучение, в связи с рецидивом, а долги по учебе копятся.

Если вы подумали, что это единственный случай, то нет. Их много, просто какие-то в малой степени затрагивают здоровье студента, а какие-то «выкидывают» его из нормальной жизни на не определённое время.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И., Зайцев В. П., Сосин И. К., Олейник Н. А. *Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении*. Белгород: Издательство БГТУ им. В.Г. Шухова, 2010. 348 с.

2. «Динамика заболеваемости среди студентов в процессе обучения», ЧГУ, 2012 г., Артеменков А.А.

3. «Здоровье студента», [Электронное ресурс] URL: https://otherreferats.allbest.ru/life/00221992_0.html#text

УДК 796.012.1

Канунникова А.А.

Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В жизнедеятельности человека требуется развитие определённых физических качеств, таких как,

- Быстрота
- Ловкость
- Сила
- Гибкость
- Выносливость

В совокупности данных физических характеристик работоспособность человека и его жизненная продуктивность во многом возрастает, а также улучшается его долголетие. Но если делать длительные перерывы между тренировками физические показатели

значительно падают, так, например, на 5 – 7 день перерыва будет заметно ухудшение силы мышц и снижение выносливости.

Поэтому физическое воспитание тела и духа не должно быть единовременным, такие тренировки должны быть каждодневными или с не большим перерывом. Для достижения результата нужно постоянно увеличивать нагрузку. [3]

Давайте рассмотрим каждый физический фактор по отдельности, но для начала надо дать определение физической культуре и углубиться в тему физического развития. [6].

Физическая культура — это область жизнедеятельности человека, направленная на улучшение его физического здоровья и поднятия таким образом состояния «внутреннего» духа.

Данное явление начало зарождаться в XIX веке в Англии, в период становления современного спорта, но не нашло большого количества поклонников на Западе. В России напротив, количество людей, приближенных к этой культуре становятся с каждым годом все больше. Так, например, в школах и вузах все больше молодёжи привлекается к разнообразным видам спорта и спортивным мероприятиям. [1]

Физическое воспитание – это вид воспитания, который подразумевает обучение физическим упражнениям, формирование физических навыков, владение специальными физкультурными знаниями, а также становление осознанной необходимости приобщения к физкультуре.

Система физического воспитания является исторически обусловленным видом общественной практики физического воспитания, который включает мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные базы, отвечающие за физическое совершенство людей. Теперь, рассмотрим физические качества.[2]

Быстротой - называют скорость человека, с которой он способен выполнить определённое действие за минимальное количество времени.

Она делится на два типа:

1. Быстрота одиночного движения (бег).
2. Быстрота действий- он начинается с момента восприятия информации и заканчивается ответом на данное действие.

Становление уровня быстроты начинается в 11 лет и заканчивается в 15 лет.

Методы развития быстроты

Для развития быстроты используют выполнение разных видов упражнений с максимальной скоростью выполнения с дальнейшим

увеличением нагрузки, а также должен присутствовать сигнал к началу, секундомер и сигнал окончания тренировки, во время тренировки недопустимо снижения темпа тренировки, нужно работать, как говорят, в 9/10 силы. [5]

Однако во многих случаях приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо:

- 1) адекватно оценить ситуацию;
- 2) принять двигательное решение;
- 3) оптимально его выполнить. При этом необходимо помнить, что чем больше имеющихся альтернатив для принятия решения, тем более затруднено само его принятие и длительнее время реагирования.

Наиболее существенное уменьшение времени сложной реакции наблюдается при сокращении ее моторного компонента.

Упражнения для развития быстроты.

- 1) Серия ударов ногой или рукой в воздух.
- 2) Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
- 3) Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов ногами или руками.
- 4) Выполнение серии ударов по теннисному мячу.
- 5) Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

Ловкость - относится к основным физическим характеристикам человека, она предполагает изменять направление движения в зависимости от обстоятельств.

Есть два вида ловкости:

1. Статическое равновесие (без перемещений)
2. Динамическое перемещение (с перемещением)

Показателями ловкости являются, точность выполнения движений и быстрота реакций.

Сенситивный период определяется 8 – 9 лет. Так же ловкость сопряжена с координацией движений, однако в чистом виде она физическим качеством не является.

Метод развития ловкости.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз,

параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т. е. умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия.

Сила – это основное физическое качество человеческого организма, которое предполагает внешнее и внутреннее сопротивление мышечного аппарата.

Подразделяется на две группы:

1. Абсолютное или максимальное.

2. Относительное (это отношение максимальных усилий на килограмм веса).

Сенситивный период развития силы у юношей и у девушек разный. В первом случае он определяется возрастом 13 – 14 и 17 – 18 лет, во втором 11 – 12 и 15 – 16 лет, естественным путем силы развивается примерно до 25 лет.

Методы развития силы.

1. Упражнения с внешним отягощением (штанги, гири).

2. Упражнения с отягощением весом собственного веса.

3. Упражнения на тренажерах.

4. Упражнения на тренажерах(механотерапия).

5. Силовые упражнения в усложнённых условиях.

Гибкость – это основное физическое качество человека, позволяющие выполнять действия с максимальной амплитудой.

Факторы, от которых зависит гибкость:

1. Эластичность мышц и связок.

2. Строение суставов.

3. Общее состояние организма.

4. Суточный период.

5. Внешняя температура.

Различают два вида гибкости:

– Активная.

– Пассивная.

Методы развития гибкости.

Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

С анатомической и практической точки зрения целесообразна большая подвижность в тазобедренных суставах при сгибании вперед и меньшая при разгибании назад. Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности. [6]

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе не только с квалифицированными атлетами, но и с подростками. [7]

К средствам развития гибкости относятся растягивающие упражнения и медленные маховые движения без болевых ощущений. Стоит помнить, что данные упражнения надо выполнять только после разминки.

Сенситивный период развития гибкости определен в 5 – 6 лет и 9 – 14 лет.

Выносливость — это способность организма противостоять усталости.

Под усталостью понимают временное снижение работоспособности в следствии умственной и физической активности.

Различают два вида усталости:

– Компенсированная (в этом случае можно поддержать работоспособность с помощью волевых усилий).

– Некомпенсированная (снижение или полное прекращение работоспособности).

Методы развития выносливости.

Развитие выносливости возможно и необходимо, оно требует немало терпения.

Лучшие упражнения для развития выносливости являются:

- Круговая тренировка.
- Повторно-интервальные занятия.
- Игровой метод.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость. [4]

Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег.

Воспитание и поддержание в хорошем состоянии физических качеств взаимосвязано, поэтому нельзя говорить о каждом индивидуально. Наиболее тесные взаимосвязи можно наблюдать между воспитанием силы и быстроты, ловкости и гибкости, выносливости и силы и т. д. Однако сегодня еще нет полного согласия между специалистами о единых критериях и оценках физических качеств. Это определение находится в обсуждении физиологов труда и спорта, так как зависит от нервной регуляции, энергетических возможностей и слаженной мышечной работы организма.

Люди же все чаще выбирают вид спорта не по желанию, а по успешности проявления отдельных сторон физического воспитания. Поэтому вопрос о всестороннем (равномерном) развитии сейчас особенно актуален. Дисгармония же ведет к отклонениям от нормы, диспропорции в телосложении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Залетаев И.П., Загорский Б.И., Шеянов В.П. Физическая культура. – М., 1984.
2. Коробейников Н.К. Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – М., 1984.
3. В. И. Ильинич. Физическая культура. – М. 2003.
4. Терновский В.А. Физическая культура и спорт как аспект духовно-нравственного развития личности. – М., 2019.
5. Тимофеев А.А., Холод А.В. Факторы, определяющие эффективных занятий по физическому воспитанию студентов. – М., 2021.
6. Зайнуллина Я.Т., Аверьянова Ю.А. Здоровый образ жизни// Белгород: Изд-во БГТУ, 2016.
7. Усманова Ш.Ш., Екубова Д.М. Основы психологической подготовки спортсмена. – М, 2020.

8. Головкин Н. Г., Крамской С. И., Амельченко И. А., Егоров Д. Е. Базовые основы развития физических качеств и совершенствования функциональных и психологических способностей студентов. Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2017. 194 с.

УДК 796.035

Кариков А.П.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТИВНЫЙ ОТДЫХ

Здоровый образ жизни позволяет человеку сохранять здоровье организма, выносливость долгое время. Он помогает человеку поддерживать в норме физическую форму, повышает работоспособность. Самое важное выбрать для человека тот вид спорта, которым он будет заниматься не только для улучшения показателей, но и для получения удовольствия.

Важно сделать правильный выбор спорта. Если нет цели добиться высоких результатов, то следует выбрать спорт, от занятий которым можно одновременно получать удовольствие и улучшать физические показатели.

Спортивный отдых – это легкие физические нагрузки, которые не только восстанавливают нервную систему, но и улучшают адаптацию ЦНС (центральную нервную систему) к физическим нагрузкам. Однообразные нагрузки, которые являются неотъемлемой частью целевого прогресса в любом виде спорта, снижают мотивацию к тренировкам, провоцируют психологическую усталость. [1]

Совмещать одновременно спорт и отдых не так тяжело, как кажется, есть множество занятий, которые объединяют это в себе.

Хорошим примером является бег. Врачи говорят, что именно бег укрепляет иммунную систему, за счёт увеличения состава белых кровяных телец. Бег повышает содержание гемоглобина в крови и также улучшает регуляцию крови. В 2004 году страховая организация в Нью-Йорке провела статический анализ своих клиентов и выявила, что у людей, занимающихся бегом продолжительность жизни больше, нежели у тех, кто не занимается этим видом спорта. [2]

Также к спортивному отдыху можно отнести горные лыжи. С каждым годом этот вид отдыха набирает всё больше поклонников. Многие люди занимаются этим только потому, что им нравятся

быстрые спуски с гор, красивые пейзажи, но многие не думают о том, что с получением удовольствия у них работает большая группа мышц, которая помогает им держать себя в форме.

Прыжками на батутах сегодня может заниматься любой желающий. Кроме того, порезвиться на батуте могут не только дети, но и взрослые.

Батуты — это, наверное, самый легкий и безопасный способ оказаться в воздухе и ощутить себя в полете. И тут предоставляется огромный выбор: вы можете купить собственный батут, пойти в парк аттракционов или в специальный батутный центр.

Если для вас активный отдых прежде всего связан со спортом, то и тут вас ждет приятный сюрприз. Вы можете попробовать себя в акробатических прыжках, синхронных прыжках и даже выполнить несколько трюков на батутах в АКД.

Прыжки на батутах являются отличной кардиотренировкой. А еще во время прыжков активно работают многие группы мышц, поэтому вы смело можете выбрать батуты вместо одной из ваших тренировок в спортивном зале.

Пейнтбол, спорт появившийся не так давно, но набравший большое количество фанатов. Стали появляться клубы, которые специализируются на этом с профессиональной стороны. Они имеют не только свои площадки для игры, но и проводят различные соревнования, привлекающие большое количество новой аудитории. Этот вид спорта развивает не только физические навыки, но и развивает тактические способности, коммуникативные, ведь не работая в команде не добиться больших результатов.

Скалодромы — специальные помещения, стены которых приближены к скалам. Целью является добраться до вершины, за наиболее короткий промежуток времени. Спортивное скалолазание входит в список Олимпийских игр с 2020 года.

Ролики и коньки очень похожи между собой. Единственное, что их отличает — это время года. Хотя сейчас эти виды спорта настолько глубоко вошли в нашу жизнь, что зимой мы можем пойти в торговый комплекс, чтобы покататься на роликах, а летом — на ледовую арену, чтобы ощутить скольжение по льду. Прогулки на роликах и коньках развивают координацию движений и способность держать равновесие.

Кроме того, катание на роликах и коньках является отличной тренировкой. Не даром фигурное катание, конькобежный спорт включены в программу зимних Олимпийских игр.

Еще одним видом активного отдыха является велоспорт. Наверное, прогулки с велосипедами можно назвать самым распространенным

видом семейного отдыха. Этот вид отдыха является идеальным способом провести время вместе.

Так как велосипед — это средство передвижения, его можно использовать для поездок на не большие расстояния, поездка в магазин, в гости к друзьям, добраться до работы. Велосипед помогает избежать трату времени на стояния в пробках и ожидания общественного транспорта, трату денег на бензин или такси.

Для любителей острых ощущений и экстрима существуют прыжки с парашютом. Прыжки можно совершать с различных высот, но часто прыгают с высоты 3000м. Существуют одиночные прыжки, а также прыжке в тандеме с тренером. Во время прыжков развивается скорость около 200км/ч и на протяжении 30 секунд вы будете лететь в свободном полёте. Самое главное не испугаться в этот момент, а наслаждаться потрясающими видами с высоты птичьего полёта.

Существуют комбинированные туры. Они представляют собой сочетание различных видов активного туризма. Большим преимуществом является то, что виды деятельности смеют друг друга. Туры составляются на несколько дней, а это значит, что каждый день не похож на предыдущий. Стоит сказать, что меняются не только виды активности, но и маршруты, регионы. Работа различных групп мышц позволяет избежать стадию адаптации, исключая избыточную нагрузку. Люди, участвующие в таких турах, получают возможность попробовать свои силы в разных видах активного отдыха и получить уйму положительных эмоций.

Можно отметить, что совместный спортивный отдых может привести к улучшению взаимоотношений между людьми. При совместном занятии спортом люди должны объединиться для решения возникающих проблем. Например, у людей, испытывающих симпатию друг другу, при совместном занятии спортом выделяется гормон доверия и расслабления – окситоцина.

Очень важным является для человека является здоровье. Человек не приспособлен к сидячему образу жизни. Во все времена спорт был не только отдыхом, но и являлся образом выживания. Сейчас большая часть людей сидит в креслах на работе и не совершает никакой физической активности, поэтому увеличивается вероятность появления сердечно-сосудистых заболеваний, повышается риск возникновения онкологии. Поэтому спортивный отдых способствует сохранению здоровья и увеличению длительности жизни.

Благодаря регулярному занятию спортом повышается физическая активность, позволяющая поддерживать в тонусе мускулы. Есть мнение, что выработке адреналина способствует лишь занятия

экстремальными видами спорта. Это ошибка, любая физическая активность способствует выбросу этого гормона. Адреналин обладает сильными жиросжигающими свойствами. [3]

Спорт полезен в любом возрасте. Любой человек, принявший решение им заниматься, сможет найти для себя наиболее подходящий вид спорта. Экстремальный или наоборот более спокойный, но в любом случае это будет являться физической активностью.

Спортивный отдых становится популярным с каждым годом все больше. И это не удивительно, а даже вполне ожидаемо. Ведь такое занятие не требует больших затрат денег, а ведь в современное время не каждый может позволить себе интересный отдых за недорогую сумму. Кроме того, спортивный отдых—это настоящее массовое движение, которое объединяет всех людей и позволяет развивать дух и учит людей правильно строить взаимоотношения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спорт. Игры, игроки и зрители: штрихи времени. - Москва: Росмэн, 1994. - 53 с.
2. Физическая культура и спорт: учебник / А. Ю. Барков [и др.]; общ. ред.: В. А. Никишкин, С. И. Филлимонова. - Москва: Изд-во АСВ, 2005. - 270 с.
3. Гримблат, С. О. /Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: учебно-методическое пособие / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. - Харьков: Коллегиум, 2005. - 182 с.

УДК 796.332

Каишкарев М.Е.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ФУБОЛЬНОГО КЛУБА «СПАРТАК»

Спартак Москва – популярный футбольный клуб России и СССР, его часто называют «народная команда». Это самая титулованная команда в истории современного российского и советского футбола. Трофеи клуба: 12 раз чемпион СССР, 10 раз брал кубок СССР, 10-кратный чемпион России, 3 раза становился обладателем кубка России, обладатель суперкубка России, 6-кратный победитель кубка

Содружества, полуфиналист главных европейских турниров (Кубок европейский чемпионов, Кубок обладателей кубков, Кубок УЕФА).

Официально принято считать, что футбольный клуб «Спартак» родился лишь в 1922 году, однако если изучить историю более детально и глубоко, время создания команды уходит в 1883 год. Тогда было организовано Русское гимнастическое общество «Сокол» (РГО «Сокол»), занимающееся зимними видами спорта и гимнастикой, проповедующее здоровый образ жизни. В 1897 году в обществе появился футбол. Организация снимала дачу, куда приглашала детей взрослых, чтобы устроить соревнования по «английскому ножному мячу». Игра стала невероятно популярной и быстро захватила всю страну, поспособствовав появлению многих команд.

До 1917 года РГО «Сокол» арендовал стадионы у других клубов, чтобы проводить собственные матчи. Затем Николай Петрович Старостин посоветовал пустырть возле своего дома, на котором и была построена новая арена для команды. Вплоть до октябрьской революции коллектив выступал как РГО «Сокол», однако новая советская власть оказалась против такого названия, усмотрев в нем «буржуазные элементы», многие руководители организации были арестованы. Такая же участь постигла и другие футбольные сообщества. Чтобы сохранить клуб, в 1922 году владельцы переименовали «Сокол» в «Московский спортивный кружок» (МСК). Это название пришлось по вкусу властям, так как не противоречило советским устоям.

В период 1922-1935 года клуб не раз менял название, это происходило из-за внутренних конфликтов, требования советской власти, реорганизации футбола в стране и смены «спонсоров». Так, в разное время коллектив выступал под именами: Красная песня, Московский кружок спорта Краснопресненского района, Промкооперация.

В 1935 году первый секретарь ВЛКСМ Александр Васильевич Косарев выступает с инициативой создания нового спортивного общества. Власти поддерживают идею и предлагают организовать сообщество на базе команды «Промкооперация». Руководство не возражает и дает добро на реорганизацию коллектива и его переименования.

Обществу требовалось название. Чтобы подобрать его, на квартире Николая Старостина собрались его близкие друзья, среди которых были Иван Филиппов, Станислав Леута, Петр Исаков и другие. Споры шли долго, рассматривались варианты «Сокол», «Штурм», «Вымпел», «Атака» и прочее, но ни одно не получило одобрение. Во время перерыва взгляд Старостина упал на книгу Рафаэлло Джованьоли

«Спартак», это был популярный роман в Советском Союзе. Футболист предложил дать новому сообществу имя «Спартак», как символ борьбы, народного объединения и упорного стремления к победе. На этот раз собравшиеся согласились и название было утверждено. Так начинается история московского футбольного клуба «Спартак» под новым именем, больше оно никогда не менялось.

19 апреля 1935 года соответствующие органы официально объявили о создании спортивного общества «Спартак». Был принят устав, эмблема, форма красного цвета с белой полоской шириной 8,5 см, проходящей по груди спине. Интересно, что символику клубу придумал сам его основатель Николай Старостин. В день принятия названия он за пару минут нарисовал на обычном листке бумаги букву «С» внутри ромбика с диагональной белой полоской. Атрибутика в несколько измененном виде сохраняется до сих пор, фактически это лейбл «Спартак», хранящий традиции.

В 1936 был проведен первый чемпионат СССР по футболу. В клубе к этому времени произошли серьезные перемены: Николай Старостин занял кресло руководителя (по-современному гендиректор), тренером стал Антонин Фивебр, раньше работавший в европейских чемпионатах. Дебют под его руководством оказался провальным, команда потерпела фиаско в матче с ЦСКА, проиграв 0:3. Первое место заняло столичное «Динамо». Однако к осеннему турниру «Спартак» встряхнулся и стал чемпионом впервые в своей истории. К тому времени тренерский пост занимал Михаил Козлов.

1938-1939 года стали «золотыми» для коллектива и одними из лучших в истории: чемпионство СССР в обоих сезонах плюс кубок страны. Причем удалось обойтись «малой кровью», все соперники были обыграны без особых проблем и трудностей. В 1940 году клуб выступил неудачно, финишировав в первенстве третьим, а из кубка вылетел в ¼ финала.

Ход турнира 1941 года был прерван началом Великой Отечественной Войны, многие спартаковцы ушли добровольцами на фронт. Степан Кустылкин и Владислав Жмельков погибли на фронте, некоторые игроки вернулись инвалидами и не смогли продолжить карьеру. Всю войну прошли главный тренер Петр Попов и начальник команды Иван Филиппов.

Возобновился чемпионат СССР лишь в 1945, но «Спартак», ослабленный военными потерями и постоянными препонами Леонида Берии (ярый враг спартаковцев) свои позиции растерял. Клуб стал аутсайдером первенства, чудом избежав вылета из элитного дивизиона.

Только с приходом Альберта Вольрата удалось стать крепким середняком лиги.

В 1949 в составе команды появились Никита Симонян, Алексей Парамонов и Игорь Нетто. Они стали легендарными футболистами всего советского и мирового футбола. К 1952 году коллектив обрел былую мощь, став чемпионом страны. Следующий сезон тоже остался за ними, принеся в копилку еще одно чемпионство, уже пятое в истории.

В 1953 клуб снова стал чемпионом, во многом благодаря тому, что умер Сталин и был расформирован коллектив ВВС, откуда пришло много талантливых футболистов. Но в кубке страны пришла очередная неудача – проигрыш в финале. 1954 стал неудачным, несмотря на длинную скамейку запасных и сильнейший состав, команду накрыл кризис.

В период 1954-1959г клуб дважды праздновал победу в первенстве, столько же раз занимал вторую строчку турнира, один раз была бронза и успех в кубке СССР 1958. Но следующего чемпионства пришлось ждать до 1962, а кубка страны до 1963.

В 1966 «Спартак» участвует в европейском Кубке обладателей кубка, а в 1969 в Кубке Европейских Чемпионов. Правда, назвать выступления удачными нельзя, коллектив не дошел до стадии плей-офф ни разу.

1975-1978г стали «черными» в истории «Спартака». В результате кризиса и неудачных выступлений команда вылетела в 1 лигу, единственный раз за всю свою историю. Выбраться из «подвала» помог Константин Бесков, он в 1978 году вывел коллектив в высший дивизион, в уже на следующий год завоевал золотые медали. С этого момента началось возрождение великого клуба, который доминировал в России вплоть до 2001.

К началу 1980 «красно-белые» сумели сохранить чемпионский состав, однако текущий сезон оказался неудачным: после ряда ничьих и проигрыша главному конкуренту – киевскому «Динамо», клуб занял второе место в первенстве. Но потом коллектив собрался и начал возвращать утерянные позиции. Об это наглядно говорят результаты в период 1981-1989: 4 золотых медалей СССР, 5 серебряных и 2 бронзы.

В 1988 году в отставку был отправлен Константин Бесков из-за конфликта с Николаем Старостиным. На его место пришел молодой Олег Романцев – впоследствии ставший легендой и символом клуба. Он сходу выиграл чемпионат, в решающем матче одолев киевское «Динамо», этот поединок до сих пор считается лучшим в истории коллектива. В последнем чемпионате СССР «Спартак» стал вторым, уступив первую строчку ЦСКА.

Период с 1992 по 2002 по праву называют «золотой эпохой» «Спартака», именно в это время команда добилась уникальных достижений в современной истории. После распада Советского Союза клуб стал доминировать в новом чемпионате России, выиграв первенство 1992 года без особых проблем. Олег Романцев занял пост директора, тренерский штаб возглавил Георгий Ярцев, в это же время в составе появился легендарный Андрей Тихонов, ставший любимцем миллионов фанатов.

1994 также стал золотым для «красно-белых», помимо этого был взят кубок страны. В 1995 клуб финишировал на третьем месте, выдав не самый лучший чемпионат. В 1996 тренером вновь стал Олег Романцев, с ним команда выдала поистине уникальный отрезок в своей истории: 6 раз подряд было завоевано первое место в чемпионате, один раз взят кубок, в 1998 удалось дойти до полуфинала Кубка УЕФА.

В 1995 году коллектив пополнился будущей звездой Егором Титовым, в дальнейшем он стал бессменным капитаном и легендой. Помимо него, в команде блистали Дмитрий Аленичев, Илья Цymbаларь, Дмитрий Хлестов, Александр Филимонов и другие. Этот состав считается одним из лучших, ярко игравшим не только во внутреннем чемпионате, но и на международной арене.

На сезон 2012-2013 коллектив представил новый брендбук «Спартака»: обновленный логотип с легендарной буквой «С» внутри ромба с белой полоской. Теперь мяч стал красно-белым, а над эмблемой появились 4 золотые звезды. Также был заново нарисован гладиатор, он стал более мужественным и грозным. Свое решение руководство объяснило желанием идти в ногу со временем.

В 2002 году владельцем «Спартака» стал Андрей Червиченко, после чего начался откровенный кризис. Коллектив занял лишь 10 место в чемпионате в сезоне 2003/2004, а еврокубковая кампания стала кошмаром: 6 поражений подряд с общим счетом 1:18. После такого результата Олег Романцев покинул тренерскую должность, на его место ненадолго приходили Андрей Чернышов, Невио Скала и Владимир Федотов. В клуб начали приглашать легионеров, которые особых успехов не показывали, и после пары игр покидали Россию. Команду накрыл кризис, который продолжался несколько лет подряд.

В 2004 году Андрей Червиченко продал контрольный пакет акций «Спартака» Леониду Федуну (Лукойл). На пост тренера пришел Андрей Старков, возвращен в состав Дмитрий Аленичев. С их помощью в 2005 удалось финишировать вторыми в чемпионате, но уже в 2006 оба специалиста были уволены после открытого конфликта друг с другом.

В дальнейшем «красно-белых» возглавляли разные специалисты, но никому не удалось добиться чемпионства:

– Владимир Федотов (с 2006 по первую половину 2007). Серебро чемпионата.

– Станислав Черчесов (со второй половины 2007 по 2008). Серебро.

– Микаэль Лаудруп (2008-2009). Ничего не добился.

– Валерий Карпин (2009-2011). Дважды серебро. Один раз четвертьфинал Лиги Европы.

– Унаи Эмери (2011-2013). Ничего не добился.

– Валерий Карпин (2013-2014). Серебро.

– Мурат Якин (2014-2015). Ничего не добился.

– Дмитрий Аленичев (2015-2016). Ничего не добился.

Дмитрий Аленичев покинул тренерский пост после поражения от кипрского АЕК в Лиге Европы, по его словам, это позор, и он больше не может продолжать свою работу.

Место ушедшего в отставку Аленичева занял его помощник Массимо Каррера. Именно он привел «красно-белых» к золотым медалям чемпионата России, впервые с 2001 года. Уже с четвертого тура клуб уверенно захватил лидерство и больше его не отдавал. Последовательно были обыграны главные конкуренты: Zenit, ЦСКА, Локомотив. За три тура до конца «Спартак» официально стал чемпионом премьер-лиги.

Но сезон 2017-2018 стал вновь провальным. Команда бесславно вылетела из Лиги чемпионов и Лиги Европы, не показав достойного результата. В чемпионате страны были проиграны абсолютно все ключевые матчи. Терпение руководства «лопнуло», когда в последнем туре клуб уступил «Динамо» и опустился на третью строчку, что лишило прямого выхода в Лигу чемпионов. В кубке страны москвичи проиграли скромному «Тосно». После такого провала Каррера был уволен, а его место временно занял Рауль Рианчо.

В этом году история клуба «Спартак» перешла отметку в сто лет. Начиная с грозного гиганта, пережив кризис, команда продолжает двигаться вперед к новым вершинам, а тернистый путь, который они проходят вместе все более их закаляет. История клуба ещё далека от своего заката, ведь пока живы болельщики, будет жить и дух некогда грозного клуба.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пирогов Б.А. Футбол: Хроника, события, факты / Пирогов Б.А.

- М.: Сов. спорт, 1995.

2. Структура рекордного результата: монография / Н.Г. Головки, С.И. Крамской, Е.В. Дурыхин, М.В. Иванов, Е.А. Клокова, В.В. Кравцов, М.В. Кудряшов, И.А. Куликов, И.В. Куликова, А.П. Мальков, О.Ю. Манин, Г.В. Мусиков, Р.П. Фиронова; под ред. канд. пед. наук, доц. Н.Г. Головки. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2013. - Т.1. – 232 с.

3. Тукманов А.В. Российский Футбольный Союз и развитие футбола в России / А.В. Тукманов // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: (Национальные спортивные федерации): сб. ст. / Всерос. науч. - исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2001. - Вып.2

УДК 796.032.2

Керытив А.В.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПЕКИНЕ – 2022

В статье рассматриваются вопросы важности проведения олимпийских игр для всех мировых держав, а также анализ того, как проходит олимпиада в период пандемии.

Целью данной работы является рассмотрение олимпийских игр в 2022 г., а также выявление новшеств по сравнению с другими годами.

История Олимпиад началась в древние времена. Культура, созданная греческим народом, сыграла выдающуюся роль в развитии человечества.

Впервые Россия официально принимала участие на Играх V Олимпиады в 1912 г., тогда за Россию приехали выступать 170 спортсменов, которые выступали во всех разделах олимпийской программы. Результаты оказались скромными: 2 серебряные и 2 бронзовые награды и предпоследнее место в неофициальном командном зачете было расценено как поражение.

На протяжении многих лет, во всем мире это событие ждут с нетерпением для того, чтобы поболеть за свою страну. Олимпиада проводилась с 776 года до нашей эры, вплоть до 393 года нашей эры в городе под названием Олимпия, откуда и пошло название игр. Современные олимпийские игры проводились уже начиная с 1896 г.,

которых проходили в Афинах. В них приняли участие 311 спортсменов из 13 стран. Также, как и раньше, мы ждем олимпийские игры с особенным трепетом [1].

Олимпиада призвана объединить людей со всего мира и заставить их позабыть о войнах и политических невзгодах. Все спортсмены взволновано готовятся к моменту, когда они будут на старте, но в 2022 году происходит все иначе.

Начиная с 2019 г. весь мир поглотил ужасный вирус - covid19. Для того, чтобы спортсмены поучаствовали в соревновании на Олимпийских играх в Пекине, им необходимо сдать большое количество тестов, которые подтвердят, что они здоровы. Они делаются для того, чтобы не только обнаружить заболеваемость, но и для того, чтобы обезопасить других. В наше время все спортсмены опасаются получить положительный результат.

На данный момент на олимпиаде в Пекине выявлено около трехсот подтверждённых случаев коронавируса прибывших гостей в Китай. В это число входят только спортсмены, но и сотрудники, ответственных за административную часть работы команд.

В 2022 изменен и девиз олимпийских игр, также, как и на летних играх в Токио. Международный олимпийский комитет (МОК) изменил девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее!» – впервые за 127 лет. Накануне Токио-2020 в организации единогласно проголосовали за добавление слова «вместе», поэтому теперь девиз звучит так: «Быстрее, выше, сильнее, вместе!».

Символом Олимпийских игр в Пекине является панда под именем Бин Дунь Дунь. Мэр Пекина рассказал, что талисман включает в себя как традиционную китайскую, так и современную международную культуру. Вы спросите, почему панда? А потому, что панда – это национальный символ Китая.

Все призеры, а также победители олимпиады получают в качестве сувенира мягкую игрушку панды.

Китайцы взяли на себя большую ответственность, в период пандемии проводить олимпийские игры. Власти Китая по максимуму стараются минимизировать скопление людей. Помимо этого, медицинские работки замеряют температуру тела по 2-3 раза в день, берут мазки на прохождение пцр-теста, при входе в любое помещение нужно обязательно обрабатывать руки антисептиком, также работники выдают перчатки для того, чтобы пройти к шведскому столу, все это и многое другое предназначено для сохранения здоровья, чтобы обезопасить себя и окружающих людей. Но несмотря на все

перечисленные меры количество забеливаемых в Китае увеличилось на 81 тысячу со дня начала игр [2].

Ожидается, что на Играх-2022 примут участие 80 сборных, в том числе сборная России под названием Russian Olympic Committee (ROC). Всего в Пекин приедут более 4000 спортсменов.

Несмотря на пандемию, все спортсмены чувствуют всю важность и ответственность выступая за свод страну. Российские спортсмены завоевали 32 медали (6 золотых, 12 серебряных, 14 бронзовых). Из них:

1. Наталья Непряева получила серебро в лыжном забеге;
2. Александр Большунов получил золотую медаль также в лыжном виде спорта;
3. Александр Логинов получил бронзу по биатлону;
4. Анастасия Смирнова получила бронзу по фристайлу в могуле;
5. Камила Валиева получила золотую медаль по фигурному катанию и другие российские спортсмены.

Зимняя Олимпиада 2022 будет включать в себя следующие виды спорта:

1. Биатлон;
2. Бобслей;
3. Скелетон;
4. Кёрлинг;
5. Фигурное катание;
6. Конькобежный спорт;
7. Шорт-трек;
8. Лыжные виды спорта;
9. Санный спорт и хоккей с шайбой.

Из-за большого напряжения, нервы у спортсменов на пределе, легко заметить, как у спортсменов текут слезы на финише, у кого от радости, у кого от печали. Так, российская олимпийская призерка Александра Трусова выполнила пять четверных прыжков и получила 2 место. После выступления, от обиды, Александра заявила, что ненавидит фигурное катание и не хочет идти на церемонию награждения. После того, как девушка успокоилась, вышла с улыбкой взойдя на пьедестал.

Также и Камила Валиева не справилась с напряжением, дело в том, что в крови у Камилы нашли триметазидин, и до последнего не говорили допускается ли она к произвольной программе или нет. По итогу, девушка вышла на лед и упала во время катания несколько раз. Стоит отметить, что Валиева, включая ее тренера отрицают, что она принимала какие-то вещества.

В спортивной судебной практике было несколько случаев по употреблению триметазида. Сейчас за его употребление дают 4 года дисквалификации. Но Валиева – несовершеннолетняя, ей не исполнилось еще 16 лет, а значит ответственность должна лечь на ее тренерский штаб, а сроки наказания смягчены. Но женское фигурное катание сейчас настолько молодое, что даже два года дисквалификации на практике означает конец карьеры.

По итогу проведения олимпийских игр в Пекине медальный зачет возглавляет сборная Норвегии, в активе которой 16 золотых, 8 серебряных и 13 бронзовых медалей. Второе место занимает Германия (12-10-5). На третьем месте Китай (9-4-2). Сборная России завоевала 6 золотых, 12 серебряных и 14 бронзовых медалей и занимает девятое место.

Олимпийские игры играют очень важную роль для жителей каждой страны. На протяжении многих лет спортсмены готовятся к заветному часу, а мы, как зрители, несомненно, поддерживаем их и боимся всей страной.

Олимпийские игры выполняют важные педагогические и социальные функции. А также они имеют большое воспитательное и образовательное значение.

В современном мире Олимпийские Игры – это очень важное и большое спортивное событие в мире и шоу-бизнесе, которое привлекает свое внимание ко всем людям во всем мире.

Хочется поблагодарить всех наших олимпийских чемпионов за трудную, кропотливую работу, которые несмотря ни на что трудятся изо дня в день, чтобы выступить за свою страну, это не может оставить равнодушным. Ведь спортсмены начали заниматься определенным видом спорта с двух-трех лет для того, чтобы оказаться на олимпиаде. Знайте, страна вами гордится!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Великие моменты великих Игр. С 1896 года до наших дней. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 306 с.
2. Новости Олимпиады 2022 в Пекине. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://m.sports.ru/olympics-beijing-2022/news/>
3. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие / Олимпийский комитет России. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 126 с.
4. Основы организации занятий по дисциплине "Физическая культура" в высших учебных заведениях: метод. рекомендации для

преподавателей нефизкул. вузов / сост. С. В. Гончарук. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2005. - 48 с.

УДК 796/799

Керытив А.В.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В статье рассматриваются вопросы важности применения нетрадиционных методик обучения, а также анализ того, какие методики более интересны для студентов.

Целью данной работы является разработка новых методик обучения физической культурой для студентов.

В настоящее время у всех студентов есть такая дисциплина, как физическая культура и спорт. Для того, чтобы вызвать интерес у обучающихся мы предложим в этой работе различные нетрадиционные методики обучения занятию спортом. В современном, постоянно развивающемся мире роль физических упражнений в поддержании здоровья человека невозможно переоценить. Так давайте все-таки определимся, что же такое нетрадиционный урок.

Нестандартное занятие – интересная и необычная форма подачи материала в спорте, именно поэтому оно призвано развивать у учащегося интерес к самостоятельной работе, творческие способности, умение систематизировать и анализировать материал, оригинально мыслить и выражать сами. На таких занятиях учащиеся не только развиваются, но и принимают активное участие в ходе спортивной практики [1].

В данной работе мы рассмотрим такие нетрадиционные элементы, как:

1. Танцевальные элементы;
2. Акваэробика;
3. Йога;
4. Дыхательная гимнастика.

Рассмотрим их более подробно.

Танцевальные элементы в основном представляют собой шаги различных танцев. Они отличаются координацией движений,

характером и формой исполнения. Некоторым свойственна скромность, сдержанность, плавность движений. А для других - напор, скорость, сила. Эти отличительные черты по-разному воспринимаются как женщинами, так и мужчинами.

Так, девушки выбирают грациозные и плавные движения, а молодые люди – резкие и энергичные движения, но все танцевальные движения отнимают много энергии и требуют выносливости.

Если студента заинтересовала данная методика обучения, он может прийти в студенческий дворец культуры БГТУ им. В.Г. Шухова и записаться на занятия танцами.

Следующим рассматриваемым нетрадиционным методом является аквааэробика.

Аквааэробика – это художественная гимнастика в воде, которая также способствует закаливанию организма. Аэробные нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой и легочной систем, укреплению мышц, улучшению координации движений, снижению массы тела и повышению физического развития [2].

Упражнения в воде можно выполнять стоя, сидя на полу, лежа, с подвижной опорой, на постоянной опоре, в безопорном положении, с предметами и без них.

Стоит отметить, что в БГТУ им. В.Г. Шухова с 10 сентября 2012 года начал работать бассейн, поэтому все желающие заняться аквааэробикой могут записаться на занятия не только аквааэробикой, но и на другие оздоровительные услуги.

Йога – это психофизическое упражнение, состоящее из растяжки в сочетании с правильным дыханием и активной силовой гимнастикой в сочетании с расслаблением мышц и нормализацией работы функциональных систем организма, устранением перепадов настроения и депрессии, снижением стресса и риска развития остеохондроза [3].

Также можно добиться физического совершенства, красоты и стройности тела, поднять уровень здоровья, уменьшить депрессию, снизить вероятность психических расстройств, снизить артериальное давление, создать высокий рейтинг своих внешних данных.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и помогающих справиться с переутомлением, бессонницей и усталостью, которые дают ослабление дыхания, лечебный эффект при различных заболеваниях [2].

Рассмотренные методы придают человеку стройность и гибкость, сжигают жир, позволяют добиться красивой осанки, готовности действовать быстро, аккуратно, придают уверенности в себе, развивают внутреннюю дисциплину, способствуют долголетию.

Также можно изменить внешний вид тела, чувствовать в организме некий баланс, привести разум и эмоции в состояние спокойствия, равновесия, добиться устойчивой эмоциональности, создать правильную осанку, придать суставам гибкость, устранить скованность тела, исправить сколиоз, устранить межпозвоночную грыжу и другие заболевания, которыми страдают нынешние студенты из-за малоподвижного образа жизни.

Проанализировав данные методики: танцевальные элементы, аквааэробика, йога, дыхательная гимнастика, мы выявили, что наиболее популярной и привлекательной для студентов является именно йога.

Применение нестандартных приемов обучения является очень эффективной мотивацией для студентов. Именно эти нетрадиционные формы повышают интерес у учащихся, развивают такие качества, как: выносливость, сила, самоконтроль, пластичность и др. Они не только позволяют учащимся быстрее и лучше усваивать учебный материал, но способствуют развитию психофизических способностей, двигательных навыков и умений, осуществляемых в единстве и направленных на целостное развитие - физическое, интеллектуальное, духовно-нравственное и творческое - личности и привитие ему любви к систематическим занятиям, физической культуре и спорту.

Таким образом, в современном мире для того, чтобы завлечь студентов заниматься спортом необходимо придумывать что-то новое, неизведанное, то, что может заинтересовать их приходить снова и снова на занятие физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf>.

2. Значение подвижных игр в круглогодичной тренировке / В. В. Кравцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: IX междунар. науч. конф. (23-24 апр. 2013 г.). - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. – 196 с.

3. Тактические принципы в нападении и защите игры в мини-футбол студенческой команды / В. В. Кравцов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших

учебных заведениях: сб. ст. VII междунар. науч. конф., 3 февр. 2011 г. - Белгород; Харьков; Красноярск: ХГАДИ, 2011. - 80-83 с.

УДК: 7.7.092

Кирина А.С.

Научный руководитель: Трухачёва Л.А., ст. преп.
Липецкий государственный университет, г. Липецк, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

На основе проведенного эксперимента были проанализированы подходы к физическому воспитанию студентов и сделан вывод о важности внедрения инновационных технологий во время дистанционного обучения.

В настоящее время тема дистанционного обучения является актуальной, так как на самоизоляции студенты стали больше времени находиться за рабочим столом, получая минимальную физическую нагрузку. Проблема ведения здорового образа жизни среди студентов очень важна, поэтому необходимо грамотно подходить к вопросу формирования рационального подхода к здоровью среди молодёжи. Внедрение инновационных технологий может стать хорошим решением для укрепления иммунитета студентов даже на дистанционном обучении. Как известно, инновацией называется новшество, которое обеспечивает качественный рост эффективности тех или иных процессов, именно поэтому она играет важную роль в современном образовании. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс позволяет расширить возможности образовательного процесса, а также найти индивидуальный подход к каждому студенту. Эффективность такой работы можно проследить на примере организации занятий по физической культуре в Липецком Государственном Техническом Университете во время дистанционного обучения.

Методами исследования данного вопроса в ЛГТУ стали опрос обучающихся, сбор статистических данных по медицинским группам студентов, наблюдение за эффективностью внедрения инновационных технологий во время дистанционного обучения.

Статистика медицинских осмотров, обучающихся показывает, что за последние несколько лет наблюдается тенденция ухудшения их

физической подготовленности и состояния здоровья. Студенты ЛГТУ не стали исключением. Был произведен опрос студентов первого и второго курсов учащихся металлургического института. Результаты оказались следующими: примерно 20% студентов имеют избыточный вес, 30% - хронические заболевания, у половины опрошенных имеются вредные привычки. Также выяснилось, что 28% занимаются в спец. группе. Многие проблемы со здоровьем у студентов всех вузов появляются во время обучения в университете. Это объясняется наличием стресса во время сессии и преимущественно сидячим образом жизни. Помимо всего вышеперечисленного огромное влияние на состояние здоровья людей оказывает экологическая обстановка, которая в последнее время не является благоприятной. Преподаватели кафедры физического воспитания Липецкого Государственного Технического Университета всерьез задумались над решением данной проблемы. На основе разработок концептуальных основ теории и методики физического воспитания ведущих специалистов по физической культуре и спорту был сделан вывод о том, что приоритетным направлением во всех учебных программах должно быть укрепление здоровья студента и развитие в будущей профессиональной деятельности. На основе данного вывода преподаватели физической культуры ЛГТУ решили провести эксперимент во время дистанционного обучения, которое было введено с пандемией коронавируса. Во время проведения дистанционных занятий они не только прикрепляли в личный кабинет комплексы общеразвивающих упражнений для выполнения, но и рассказывали о важности рационального питания и правильной организации режима дня. Для студентов они рекомендовали установить приложения на мобильные устройства, которые помогали составить рацион питания, который подбирался индивидуально в зависимости от массы тела, образа жизни и физического состояния. Обучающиеся поняли, какое количество калорий, белков, жиров и углеводов им необходимо употреблять в день. Также в качестве эксперимента преподаватели предложили студентам, для дополнительной нагрузки онлайн-тренировки по самым популярным направлениям в фитнесе (танцы, йога, пилатес и др.), студенты положительно отреагировали на данное предложение, плюсами онлайн-тренинга являются: возможность заниматься в любое удобное время, доступность объяснения и возможности прослушать его еще раз, каждый смог подобрать себе направление по силам. Многие спортивные клубы предлагают занятия в онлайн-группах, с консультацией тренера, что еще больше мотивирует на спорт в домашних условиях. Оказалось, что онлайн занятия не менее

эффективны, чем в зале. Некоторые студенты в домашних условиях оборудовали спортивный угол и в качестве спортивного инвентаря использовали домашние принадлежности, что в разы увеличивает положительный результат. Преподаватели консультировали их по всем вопросам и помогали контролировать данный процесс.

Результаты исследования.

Большинство студентов проявили большой интерес к данному эксперименту. Многие обучающиеся признались, что кардинально поменяли свой рацион питания (рис.). По возвращении на очную форму обучения были выявлены следующие результаты: у 5% студентов нормализовался вес, 10% отказались от вредных привычек, 80% чувствуют себя более бодрыми при таком подходе к образу жизни. Половина участников эксперимента отметили, что именно благодаря этому смогли более грамотно организовать свой режим дня и успевать выполнять большее количество запланированных дел. Почти все студенты признались, что их уровень теоретических знаний основ здорового образа жизни был достаточно низким, а у многих не хватало мотивации для изменения режима дня. Интерес к данному эксперименту помог многим обучающимся научиться более ответственно относиться к своему здоровью.

Обсуждение.

На основе обсуждения результатов данного эксперимента был сделан вывод о том, что при формировании здорового образа жизни студентов необходимо уделять внимание не только практическим, но и теоретическим основам физического воспитания. Во время дистанционного обучения в Липецком Государственном Техническом Университете был организован индивидуальный подход к каждому студенту. Именно инновационные технологии помогли организовать данный процесс более грамотно. Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение, являясь технологией образования, базирующейся на применении информационных и телекоммуникационных технологий и технических средств, тесно связано с инновациями.



Рис. 1 Диаграммы показателей а-до эксперимента; б-после эксперимента

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
2. Вахрамеева О.А. Моделирование социально-культурной деятельности в профилактике девиантного поведения подростков // Мир науки, культуры, образования. - Горно-Алтайск, 2010. - №5. - С. 163-165.
3. Физкультура и здоровье студентов. Трухачева Л.А., Васильева М.А., Костина Т.К. Учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / Липецк, 2012.
4. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, /электронный ресурс/ <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>.

УДК 796.4

Кириченко А.В.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ БЕГА НА ДИСТАНЦИИ В 100 МЕТРОВ

Позвольте мне развеять преувеличение, что рекорд Усэйна Болта невозможно побить.

Он, насколько мы можем судить, самый быстрый человек, который когда-либо жил. В 2009 году на забеге в Берлине он пробежал 100-

метровую дистанция за 9,58 секунды. Его средняя скорость была чуть более 37 километров в час (при максимальной скорости ближе к 48 километрам в час). Его выступление в Германии в 2009 году было 0,11 секунды быстрее, чем 9,69 секунды, которые он пробежал на Олимпийских играх 2008 года в Пекине, что стало самым высоким рекордом, когда-либо снятым на этой дистанции. Учитывая неподдельную простоту его призвания, легко утверждать, что Болт был величайшим спортсменом мира за последние пять лет. И все же есть основания полагать, что в течение следующих 10 лет достижения Болта как спринтера будут полностью уничтожены.

Конечно, это не гарантировано, но это, безусловно, очень правдоподобно. За последние 40 лет мужской рекорд в беге на 100 метров подвергался нападкам очень часто. Так. Было не всегда: Джим Хайнс преодолел барьер в 10,0 секунды с результатом 9,95 секунды на Олимпийских играх (на большой высоте) 1968 года. Эта отметка сохранялась на протяжении 15 лет, прежде чем Кэлвин Смит пробежал данную дистанцию за 9,93 секунды (также на большой высоте) в Колорадо-Спрингс. Но с 1983 года рекорд был побит более дюжины раз. 9,83 секунды Бена Джонсона, который как позднее выяснилось, использовал стероиды. Данный рекорд стал первым мощным прорывом на данной дистанции, но восемь следующих рекордов были установлены с нарастающей регулярностью без использования допинга.

Общий итог всех этих изменений прост: за последние 50 лет человек улучшил свою способность пробегать 100 метров на 0,37 секунды. Это приблизительно 0,007 секунды в год, но такая математика обманчиво занижена, хотя улучшение из года в год не является экспоненциальным, но также оно не является постепенным. Скорость изменений продолжает ускоряться. По состоянию на декабрь прошлого года 18 мужчин уже пробежали дистанцию в 100 метров менее, чем за 10,0 секунды, что является самым высоким показателем за весь год. Большинство экспертов по легкой атлетике признают, что если бы Болт находился в том же физическом состоянии, в котором он был в 2009 году, то у него был бы весь потенциал преодолеть барьер в 9,50 секунды в любой момент. И это поднимает главный вопрос, который всегда хотели знать поклонники легкой атлетики: есть ли предел тому, как быстро может бегать человек? Наступит ли день, может быть, через 50 лет, а может быть, и через 500, когда кто-нибудь пробежит 100-метровый забег менее чем за 9 секунд?

"Чтобы ответить на этот вопрос, вы должны мыслить, как спринтер. А спринтеры верят, что когда-нибудь кто-нибудь пробежит 100 метров и часы покажут 0:00." Ато Болдон говорит мне об этом по

телефону (Болдон сейчас известен как трековый аналитик NBC и CBS, но он также четырехкратный олимпийский призер и самый быстрый человек, который выступал за остров Тринидад. В 1998 году он пробежал 100 метров за 9,86 секунды). И когда спринтер так думает, он не пытается обмануть самого себя. Это то, как вы должны думать. Эта идея человеческой ограниченности - именно то, с чем мы конкурируем. Он думает о том, что мысли о забеге за 8,99 секунды, могут помочь вам пробежать быстрее, чем за 9,58 секунды. Вот как это работает." "Цитата из статьи Чака Клостермана" [1].

Очевидно, что невозможно говорить о рекордах в спринте и человеческом потенциале, не упоминая стероиды. Это больше, чем "слон в комнате". Возможно, это причина, по которой мировой рекорд в дистанции на 100 метров, не двигался в течение последних 15 лет, а затем начал резко падать. Но для этого конкретного вопроса, данные препараты на самом деле не имеют значения. Вопрос не в том, с какой скоростью человек должен бежать исходя из своих природных возможностей, вопрос в том, как быстро человек может бежать, используя любые необходимые средства. Стероиды, как правило, являются второстепенной проблемой для любителей треков, главным образом по двум причинам:

1) Хотя никто не будет говорить об этом по телевизору или в интервью, но медицина стала неотъемлемой частью забегов на 100 метров. Это очень похоже на езду на велосипеде: просто есть негласная уступка "всегда так делают". Существуют санкционированные правила, и спортсмены наказываются, если их поймают на их нарушении. Но на самом деле никто не беспокоится об этом просто потому, что можно войти в историю, побив мировой рекорд.

2) Люди, которые любят бег на треке, хотят видеть, как быстро бегают современные люди. Спорт не построен на личном соперничестве, или на искусственной чистоте, или на важности традиций. Спорт движим исключительно азартом людей, делающих то, чего никто раньше не делал. В этом конкретном случае цель действительно оправдывает средства. И в отличие от других видов спорта, здесь нет никакой риторики или беспокойства по поводу того, что стероиды искажают статистику, потому что единственная статистика, которая имеет значение - это то, кто сейчас самый быстрый. Как только рекорд побит, он мгновенно теряет смысл. Даже если современные историки не используют сравнительные достижения, как способ установления величия. Простой пример: Кто из этих мужчин был величайшим спринтером: Джесси Оуэнс (который выиграл Олимпийские игры 1936 года со временем 10,3 секунды); Карл Льюис

(чей лучший результат в карьере на 100 м был 9,86 секунды) или Лерой Баррел (который пробежал 9,85)? Легкая атлетика сегодня - это не просто быстрый бег. Это прибыльное предприятие.

Это не значит, что стероиды не усложняют споры о человеческой скорости, потому что они и создают эти споры. Примерно в то же время, когда Бен Джонсон пробежал свои (тогда немыслимые) 9,83 секунды, Флоренс Гриффит-Джойнер преодолела женскую 100-метровую отметку с результатом 10,49 секунды, и с тех пор этот рекорд не подвергался серьезным сомнениям в течение 23 лет. Происходило ли что-то в конце 1980-х годов с препаратами, которые с тех пор были исключены из спорта? Почему мужчины продолжают набирать скорость, а женщины нет? Это вопросы, на которые наука, похоже, не может ответить в данный момент (или даже выдвинуть предположения).

"9,58 Болта настолько низки, что, возможно, никто не приблизится к ним в течение очень долгого времени, как и рекорд Фло-Джо" - говорит Болдон. "Но ученые всегда ошибаются в этом вопросе. Ученые когда-то верили, что, если человек пробежит милю за четыре минуты, его легкие взорвутся" "Цитата из статьи Чака Клаостермана" [1].

Питер Вейанд считает, что "научное понимание спринта довольно незрелое", и поскольку Вейанд является американским экспертом по науке о спринте - это говорит нам о том, насколько загадочен этот феномен. Физиолог и биомеханик Южного Методистского университета, Вейанд специализируется на наземной локомоции (перемещение животных в пространстве, обусловленное их активными действиями.). Во время учебы в Гарварде в 90-х годах он руководил экспериментами на полевой станции Конкорд, где исследователи регулярно помещали таких животных, как гепарды, россомахи и кенгуру, на беговые дорожки, чтобы понять механику движения. Сейчас ему 50 лет, и он также был довольно быстрым бегуном в молодости, пробежав 100 метров за 10,8 секунды, будучи старшеклассником. "Единственное, что мы все понимаем в спринте - это то, что скорость зависит от того, насколько сильно нога бегуна ударяется о землю. Кто-то вроде Болта ударяется о землю с силой в 1000 фунтов, и мы просто не знаем, как он это делает. Например, у нас есть очень точное представление о том, какой вес кто-то может поднять. Мы можем взять телосложение человека и его мышечную массу и точно оценить, какой вес он сможет жать лежа. Но спринтеры мирового класса развивают в двое больше силы, чем показывают наши оценки, и мы не знаем почему" говорит Питер Вейанд в своем интервью.

Я считаю, что в случае с болтом есть также второй компонент - высота. В то время как большинство спринтеров мирового класса невысокого роста (рост болта составляет более 2м, а его шаг составляет 2,44 метра в длину.) Когда он пробежал 9,58 в Берлине, ему потребовалось сделать всего 41 шаг, чтобы преодолеть эти 100 метров. Человеку, занявшему второе место, Тайсону Гэю (который пробежал ща 9,71 секунды) потребовалось 44,5 шага. Это привело к появлению популярной любимой теории о будущем спринта: у Болта пропорции и механика обычного спринтера, но у него чрезмерно длинный скелет.

В этом сравнении также интересен диссонанс между самовосприятием Гэя и его восприятием мира в целом. Он считает, что мог бы бежать почти на 0,3 секунды быстрее, чем когда-либо, он он также предполагает, что конкретное время - это почти вершина его достижения. Даже через 50 лет. Болтон отзывался об этом как "Типичный нарциссизм спринтера. Я мог бы пробежать 9,4, но никто не смог бы пробежать 9,2". Даже спринтеры не понимают, что они делают (или как они это делают). В эпоху, когда наука способна объяснить и предсказать почти все, удивительно, как мало мы знаем о потенциале элементарного движения. Спринт представляет собой половину инстинкта "сражайся или беги" для всего человеческого существования, но мы все еще понятия не имеем о наших истинных ограничениях, что объясняет, почему легкая атлетика всегда будет иметь значение, даже если никому в мире это не будет интересно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Is the Fastest Human Ever Already Alive? Статья Чака Клостермана / <https://grantland.com/features/is-fastest-human-ever-already-alive/>

2. Крамской С.И. Здоровье формирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 270100 / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева; БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009. — 189 с.

3. Евгениев, А.А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб. -метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с.

4. Таранов, В.Ф. Становление и совершенствование спортивного мастерства в беге на 100 и 110 м с барьерами: монография / В. Ф. Таранов, В. В. Чемов. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 232 с.

УДК 796

Кирюхина М.Э.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Если бы вы знали, что определенный тип упражнений может принести пользу вашему сердцу, улучшить осанку, укрепить кости и мышцы, а также помочь вам сбросить или сохранить вес, разве вы не хотели бы добавить их в свой список физических активностей? Что ж, исследования показывают, что силовые тренировки могут дать все эти преимущества и даже больше.

Силовая тренировка-это физическая активность, направленная на улучшение мышечной силы и физической формы, путем тренировки определенной группы мышц против внешнего сопротивления, включая свободные веса, силовые тренажеры или собственный вес тела.

Важно понимать то, что силовые тренировки - это не только поднятие тяжестей в тренажерном зале. Регулярные силовые тренировки хороши для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, чтобы помочь предотвратить естественную потерю мышечной массы, которая приходит со старением (медицинский термин для этой потери - саркопения). Подобная физическая активность также может принести пользу людям с хроническими заболеваниями, такими как ожирение, артрит или болезни сердца.

По сути, силовые тренировки основаны на функциональных движениях - подъеме, толчке, вытягивании, для наращивания мышц и координации, необходимых для повседневной деятельности.

Все знают, что мышечная масса играет роль в повышении производительности тренировки, но она также может играть роль в вашем общем состоянии здоровья. Мышцы подобны двигателям, когда дело доходит до потребления энергии. Когда ваше тело наращивает мышцы, оно все время сжигает энергию и жир. Чем больше мышечная масса, тем быстрее организм способен сжигать калории/энергию.

Мышечная масса - это количество мышц в вашем теле, включая скелетные мышцы, гладкие мышцы и сердечные мышцы. Она приносит пользу вашей иммунной системе, а также может иметь и другие преимущества для здоровья, включая повышение чувствительности к инсулину и задержку возрастной потери мышечной массы. Независимо от того, пытаетесь ли вы нарастить мышцы или сохранить её, силовые тренировки могут вам помочь.

Для некоторых людей фраза силовые тренировки является пугающей, из-за страха получить травму во время тренировки. Для предотвращения этого, в каждом зале есть тренер (специалист), который наглядно покажет и расскажет технику выполнения упражнений. Не стоит опасаться силовых тренировок, ведь у них есть ряд преимуществ:

1. Силовые тренировки помогают сохранить мышечную массу.

Со временем, наш организм подвергается возрастным изменениям и приводит к снижению нашей физической активности. Людям с возрастом, становится тяжело выполнять привычные для повседневной жизни вещи (ходьба, бег, координация движения). Именно поэтому, рекомендовано практиковать силовые тренировки, которые помогут замедлить процесс старения и его последствия.

2. Силовые тренировки помогают организму эффективно сжигать калории.

Все упражнения помогают повысить ваш метаболизм (скорость, с которой тело в состоянии покоя сжигает калории в течение дня).

При аэробной активности и силовых тренировках тело продолжает сжигать калории даже после тренировки, возвращаясь в более спокойное состояние (с точки зрения затрачиваемой энергии). Однако, при занятии спортом, ваше тело требует больше энергии в зависимости от того, сколько сил вы прилагаете (это означает, что чем больший вес при тренировках вы используете, тем больше энергии потребуется). Таким образом, вы можете усилить этот эффект в зависимости от количества энергии, которую вы вкладываете в тренировку. Это означает, что больше калорий сжигается во время тренировки, и больше калорий сжигается после тренировки, пока ваше тело восстанавливается до состояния покоя.

3. Укрепление костей за счёт силовых тренировок.

Силовые тренировки влияют на здоровье костной ткани: они создают нагрузку на кости, вызывая активность остеобластов и подавляя остеокласты. Так они помогают нам укрепить мышцы, сохранить или увеличить мышечную массу, силу и мощность, которые необходимы для здоровья костей, суставов и мышц с возрастом.

4. Силовые тренировки повышают уровень энергии и улучшают настроение.

В результате 33 клинических исследований, силовые тренировки были признаны вариантом лечения для подавления симптомов депрессии. Это происходит за счёт того, что физические упражнения повышают уровень эндорфинов в организме.

Таким образом, всё вышеперечисленное доказывает, что правильно подобранные силовые тренировки помогают хранить тонус мышц и предотвратить преждевременное старение организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сара Э. Литтл-Летсингер, Джанет Рубин, Брайан Дикман, Клинтон Т. Рубин, Коди Макграт, Габриэль М. Пагнотти, Эрик Л. Клет, Майя Стайнер, Упражнения для устранения перекрестных помех в костной ткани при остеопорозе и остеоартрите, семинары по клеточной биологии и биологии развития, 10.1016 / j. semcdb.2021.08.011, 123, (22-35), (2022).

2. Физические упражнения, физическая активность и кардиометаболическое здоровье: понимание профилактики и лечения кардиометаболических заболеваний.

3. Rao P, Belanger MJ, Robbins JM. *Cardiol Rev.* 2021 Sep 15:10.1097.

4. Белинда Р. Бек, состав упражнений для остеопороза: назад к основам, обзоры физических упражнений и спортивных наук, 10.1249 / JES.000000000000281, 50, 2, (57-64), (2022).

5. Головкин, Н.Г. Моделирование структуры спортивной тренировки: монография в 3-х томах / Н.Г. Головкин, Крамской С.И. – Белгород: Изд-во: Бел ГСХА им.В.Я. Горина, 2014. – Т 1-465 с.

УДК 796/799

Киричк А.Э., Уджуху И.А.

Научный руководитель: Манченко Т.В., ст. преп.

*Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает высшую ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий

человеческого бытия, как интересы и идеалы, красота, смысл и радость в жизни, творческие достижения, программа и ритм жизнедеятельности. В нынешнее время, в рассвет технологий, перед здравоохранением стоит вопрос по поводу ухудшения здоровья всего нынешнего населения на фоне малоподвижного образа жизни, ведь в нынешних условиях, можно практически не выходить на улицу или даже не подниматься со стула – нынешние проблемы решаются с помощью телефона, подключенного к сети интернет, а передвигается современный человек в основном на личном автомобиле или общественном транспорте. Малоподвижный образ жизни или, говоря научным языком, гиподинамия вызывает множество неприятных, опасных для здоровья студента и их последствий.

Физические упражнения помогают оздоравливать организм, также они служат средством восстановления психофизиологического состояния. Особенно физические упражнения нужны тем студентам, которые, помимо основной работы за компьютером, длительное время (по 6-9 часов) проводят в сидячем положении, пока находятся на занятиях. Кроме ограниченности двигательной активности, студенты находятся в условиях напряжённого умственного труда, что без смены деятельности может привести к неврозам и другим негативным последствиям, которые будут сказываться на организм. Поэтому в университетах, предусмотрены занятия по физической культуре и спортивные секции, которые обеспечивают студентам необходимую физическую нагрузку и смену деятельности с умственной на физически активную. Исходя из сегодняшних реалий, именно физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья студента, за счёт любой физической активности. Это происходит за счёт усиления функций опорно-двигательного аппарата и усиленной активизации обмена веществ. За счет движения повышается общий жизненный тонус, повышается работоспособность, человек лучше переносит нагрузки, появляется устойчивость к заболеваниям. Дело в том, что само движение требует определённого энергосбережения, а также сложной работы различных органов и систем. Энергия повышает работоспособность организма. Если физическая культура отсутствует в жизни учащегося, то страдают нервно-рефлекторные связи, которые первоначально были заложены природой, также нарушается работа сердечно-сосудистой системы, нарушается обмен веществ. Среди факторов образа жизни, которые формируют здоровье человека, особое место занимает двигательная активность, регулярный двигательный режим, от которого в значительной степени зависит уровень и гармоничность физического развития студента, а также его

функциональное состояние. Нужно помнить, что физическая активность, формируется под действием физического воспитания студента, она также формирует у обучающегося отношение к себе, своему телу, способствует воспитанию морально-волевых качеств и актуализируют потребность в укреплении своего здоровья. Если говорить о конкретных органах, то спорт положительно влияет на следующие составляющие в организме: прежде всего, он положительно оказывает влияние на систему органов дыхания. Система органов дыхания - это совокупность структур, которые позволяют улавливать кислород и удалять углекислый газ, который был выделен внутренним дыханием. Центральные органы - это легкие, расположенные по обе стороны сердца. К ним через легочные артерии поступает венозная кровь, а непосредственно через дыхательные пути - атмосферный воздух. Можно сказать, что клетки, располагают нужным горючим - кислородом, и позволяющим выполнять их функции, а именно: преобразовывать в энергию питательные вещества пищи, переносимые кровью, образовывать различные виды тканей и постоянно регенерировать. При заболевании органов дыхания физическая культура помогает убрать в значительной степени или уменьшить проявления дыхательной недостаточности, путем развития подвижности грудной клетки и также увеличения жизненной емкости самих легких. В ходе занятий исчезают застойные явления в легких, улучшается газообмен в тканях, восстанавливается полное глубокое дыхание. Также спорт положительно влияет на систему кровообращения. Организм нуждается в отлаженной сети каналов, которые нужны для доставки питательных веществ и энергии в организм человеческого тела. Также, необходимо, чтобы продукты распада, вещества бесполезные и вредные, были доставлены в органы, которые выведут их из организма. Система кровообращения и направлена на решение этих требований: разносит питательные вещества и гормоны, забирая отходы клеточного обмена, и доставляет кислород во все части организма, от легких до межклеточных пространств. Положительный результат можно заметить в укреплении сердечной мышцы и приспособление ее к постепенно возрастающей нагрузке, а также нормализация нормального кровообращения и улучшения обмена веществ.

Также, физическая культура оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое здоровье, спорт снимает состояние стресса и увеличивают настроение, жизнерадостность и работоспособность отучавшегося. Одним из примеров может служить, занятия бегом, именно оно помогает избавиться от нервного

напряжения, а также отвлекаться от беспокоящих мыслей и улучшают мозговую активность, это происходит за счёт снабжения организма необходимой дозой кислорода. У студентов, которые систематически включают в свою жизнь физическую деятельность, наблюдается уменьшение тревожности, напряжение и агрессия, и повышается настроение. Это происходит за счёт из-того, что именно во время физической активности в организме вырабатываются гормоны-эндорфины, которые являются природными антидепрессантами и в обществе называются «гормон счастья». За счёт этого уменьшаются ряд симптомов: депрессия, раздражимость, стресс и бессонница. Таким образом, физически активные люди, как правило, более оптимистичны, жизнерадостны, и меньше склонны к раздражительности, неврозам, депрессиям и иным психическим проблемам здоровья.

Если говорить о здоровье, то в настоящее время понятие «здоровье» включает комплекс факторов, технических и социальных, формирующих состоянии индивидуального благополучия и комфорт, хотя совсем недавно здоровым считался тот, у кого не было физических недугов.

Среди факторов образа жизни, которые формируют здоровье студентов, важное место занимает двигательная активность, о которой было сказано выше. Также не менее важен регулярный двигательный режим, от которого в значительной степени зависит уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма. Самое главное- это необходимость создания условий для того, чтобы двигательная активность студентов была намного выше.

Такая активность формируется под действием физического воспитания. Функциональность физической культуры, как формы двигательной активности в формирование здорового образа жизнь заключается в том, что её средства позволяют различать не только физические качества и двигательные навыки, но и формируют человека отношение к себе, своему телу, способствует воспитанию морально волевых качеств и актуализируют потребность в укреплении здоровья и воспитания студента и общественного здоровья в целом. Сущность физического воспитания можно свести в двум основным принципам:

Во-первых, это регулярные упражнения для развития группы мышц, составов и связок. Во-вторых, это определённые нагрузки, которые тренируют системы, обеспечивают движение: дыхательную, сердечно-сосудистую, в совокупности, все это улучшает обмен веществ и энергии.

Как отмечает основатель учение о физической активности П. Ф Лесгафт: «Часто приходится видеть сочетание развитой, умственной деятельности с достаточно слабым телом. Но такое нарушение гармонии в строении и положение тела не остается безнаказанным, все это неизбежно влечёт за собой бессилие внешних проявлений; Мысль и понимания могут существовать, но не будут надлежащее энергии для последовательной проверки идей и настойчивой реализации и применения их на практике»

Иными словами, физическая активность человека, сыгравшая лучшую роль, в его эволюции, в настоящее время приобретает биологическую и социальную актуальность.

Физическая активность, как основа формирования двигательных умений и навыков, развивает и совершенствуется, прежде всего, физический компонент здоровья человека. Но физическая культура уникальна, именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое развитие человека.

Следует учесть, чтобы достичь хороших результатов и быть здоровым, необходимо соблюдать несколько пунктов, первое это - режим учёбы и отдыха, второе- это отказаться от вредных привычек, правильно, сбалансированно питаться, закаливаться, совершать прогулки на свежем воздухе. Все перечисленные факторы, тоже могут укреплять здоровье, или, другими словами, оказывать действие на здоровый образ жизни. Можно сделать выводы, что физическая культура и спорт неизбежно влияет на все аспекты здоровья студента в целом.

Подводя итоги, можно сказать, что физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на организм человека, а именно самого студента, они укрепляют здоровье, как физическое, так и психическое. Благодаря спорту и физическим упражнениям повышается иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем, изменяется отношение к жизни – оно становится более оптимистичным и менее направленным. Студенты, которые занимаются спортом или придерживаются различным физическим упражнениям для поддержания собственного здоровья, как правило, более работоспособны и энергичны в учебе, жизнерадостны и выносливы, нежели те, кто игнорирует физическую нагрузку и ведёт малоактивный образ жизни и не даёт мозгу отдохнуть от умственного труда. Образ жизни вторых студентов в будущем приведёт к усиленной сонливости, невизма, раздражительности, проблемами со сном и другими последствиями. Поэтому, как спорт, так и физическая культура

обязательно должны присутствовать в жизни каждого студента, а более лучше – чтобы они приспосабливались в жизни каждого живущего человека

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Двигательный режим как компонент здорового образа жизни. Уджуху И.А., Мешвез Р.К. Уджуху Ф.А., Вестник Майкопский технологический университет

2. Психология общения молодежи Абакумова О.Р, Уджуху И.А. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Сибирский институт бизнеса и информационных технологий. г. Омск с157-160

3. Физическая культура и здоровье человека. Материала УП Всероссийской научно-практической конференции, г. Екатеринбург, Уральский государственный пед. институт

4. Взаимосвязь психологического состояния и здоровья человека Деланьян М.М. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Сибирский институт бизнеса и информационных технологий. г. Омск, с.183-188

5. Социально психологические особенности общения современной молодежи Муготлева М.М. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Сибирский институт бизнеса и информационных технологий. г. Омск, с.227-231

УДК 796.412.24

Клименко М.А.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК

Для профессиональной физической подготовки требуется гибкость, способствующая выполнению движений с большой амплитудой. Гибкость обеспечивает быстроту, экономичность, плавность движений, а также увеличит эффективность при выполнении упражнений. Это крайне важное физическое качество, при недостаточном развитии проявляется неподвижность суставов, которая ограничивает проявление силовых способностей, затрудняя их

координацию и точность выполнения. Из-за недостаточного развития гибкости часто у людей возникают травмы. К сожалению, у большинства профессионально неподготовленных студентов отсутствует этот навык, который приводит к трудностям с выполнением определённого рода упражнений, кроме этого, количество студентов, страдающих от сколиоза, не становится меньше. Внедрение элементов художественной гимнастики способно поднять интерес студентов к занятиям спортом, а также развить гибкость [1].

Художественная гимнастика это изящный, но крайне сложный вид спорта, помимо спортивных данных спортсменкам необходима также демонстрация артистизма и хореографии. В этом спорте фигурирующую позицию занимают гибкость и растяжка, которые также важны и в общей физической подготовке. Для развития этих качеств необходимо работать над мышцами. Мышцы – это орган тела, который состоит из поперечнополосатой либо гладкой мышечной ткани, способной сокращаться под воздействием нервных импульсов. Гладкая ткань является произвольной, то есть не подчинена воле в отличие от поперечнополосатой, которая обладает физическими свойствами, необходимыми для развития спортивных качеств. Это обусловлено способностью мышц переходить в возбуждённое состояние. При интенсивных тренировках мышцы развивают свои свойства и эту отработанную силу можно измерить. Сила мышцы определяется способностью удерживания при максимальном возбуждении, не изменяя своей длины, а также сила мышцы будет зависеть от суммы сил мышечных волокон; абсолютную силу мышцы будет характеризовать их сократительная способность. Поэтому для гимнасток крайне важно часто тренироваться, ведь благодаря интенсивным тренировкам улучшается навык, а также мышечная память, которая помогает этот навык сохранить [5].

Проявление гибкости бывает разным, и она имеет свою классификацию:

- анатомическая гибкость, характеризующаяся предельно возможной подвижностью отдельного сустава;

- общая гибкость – суммарная подвижность всех суставов опорно-двигательного аппарата, развитие данного вида гибкости необходимо студентам;

- локальная гибкость проявляется в определенных суставах, статическая гибкость реализуется в умении удерживать определённое положение в неподвижной позе;

- динамическая гибкость – способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой;

– активная гибкость – собственные мышечные усилия, пассивная гибкость проявляется под действием внешних сил.

Развитие гибкости необходимая часть физической культуры. Развивая её, в совокупности развивается и другое физическое качество – сила. Для развития гибкости выделяют 3 основных метода: соревновательный, игровой и метод строго регламентированного упражнения. Последний является фигурирующим, так как обеспечивает правильную и безопасную нагрузку на мышцы [4].

Развитие гибкости до определённого уровня при помощи внедрения элементов художественной гимнастики помогает достичь успехов в таких видах спорта как плавание, катание на льду, прыжки. При регулярном выполнении упражнений улучшится здоровье организма, позвоночник и опорно-двигательная система в целом будут правильно развиваться, также повысится выносливость, снизятся боли в спине и шее, повысится общая активность. С возрастом эластичность мышц теряет свою способность к развитию, но при постоянных занятиях гибкость можно развить, поэтому важно уделять гибкости особое внимание. Среди студентов было проведено исследование. Перед экспериментом были проведены тесты на определения гибкости, далее в течение трёх месяцев студенты обязаны были выполнять комплекс упражнений на её развитие. По истечении срока удалось выявить положительную динамику теста. Результаты показали значительное улучшение гибкости и общего состояния студентов. Простые упражнения способствуют развитию всех групп мышц и суставов. Гибкость улучшает сон и приводит организм в тонус [3].

Художественная гимнастика – это скоротечный вид спорта, в 16 лет девушки заканчивают свою спортивную карьеру. Не стоит недооценивать спортивные возможности гимнасток. Необходимо привлекать их к спортивной деятельности в университете, устраивать специальные занятия, различного рода зарядки, на которых спортсменки продемонстрируют наглядно возможности гибкости, научат правильно других студентов её развивать, а также превознесут ряд нестандартных упражнений для развития гибкости.

На сегодняшний день внедрения спорта в жизнь школьников и студентов является крайне важным проектом, так как уровень спортивной подготовленности молодежи значительно снизился, но не стоит забывать о том, что без специальной подготовки начинать работу в интенсивном режиме будет опасно. Необходимо постепенно внедрять спортивный интерес в жизнь молодёжи. К сожалению, в художественной гимнастике не должно быть никаких ограничений по здоровью. Но современный мир диктует свои правила. Уже

разрабатываются концепции для занятия художественной гимнастикой на колясках. Так, например, в ходе конференций, проводимых в БГТУ им. В.Г. Шухова, поднималась тема о спортсменах с ограниченными возможностями; обсуждались инновационные технологии в тренировочном процессе баскетболисток с нарушениями слуха, также особое внимание уделяется людям с заболеваниями позвоночника. Ученые также рассмотрели влияние спорта на здоровье молодёжи путём внедрения пилатеса и бодифлекса. Внедрение несложных элементов художественной гимнастики могло бы также повысить интерес у общества. Художественная гимнастика славится умением взаимодействовать со спортивным инвентарём. Выполнение некоторых упражнений со спортивным инвентарём, а именно с мячами и обручами, что в лёгкой доступности в вузах, могло бы лежать в основе занятий [2].

Художественная гимнастика не просто спорт, это часть жизни, дисциплинированная деятельность, направленная на развитие спортивных качеств. Основное качество — это гибкость, которую необходимо развивать каждому, как минимум для формирования хорошей осанки и профилактики травм суставов и мышц. В художественной гимнастике существует множество упражнений на гибкость, каждый сможет найти для себя комфортное и эффективное упражнение. Привлекая студентов, таким образом, к занятиям спортом, ограничивается круг лиц незаинтересованных, имеющих вредные привычки и ведущих нездоровый образ жизни людей. Здоровая нация – наше будущее.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. ИЦРОН [Электронный ресурс], 2022. - URL: <https://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-i-pedagogiki-v-sovremennykh-usloviyakh-sbornik-nauchnykh-trudov-po-ito/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/problema-razvitiya-gibkosti-u-studentov-zanimayushchikhsya-fitness-aerobikoy-na-nachalnom-etape-treni/> (дата обращения 09.08.2022).

2. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 70-71.

3. Паршакова В. М. Развитие гибкости студентов путём самостоятельной работы / В. М. Паршакова // Педагогические науки. – 2020. – № 6-1 (45). – С. 169-172.

4. Старкина Л. А. Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: Учебно-методическое пособие / Л. А. Старкина, А. Н. Старкин. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского, 2017. – 52 с. – ISBN 978-5-88526-870-7.

5. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемый НИУ МГСУ/ В.А Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской и др.; Москва: Издательство МИСИ – МГСУ, 2021, с. 144-145.

УДК 617.3

Ковалева Д.О.

***Научный руководитель: Марандыкина О.В, канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия.***

ДОРСОПАТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Люди очень часто не обращают внимание на то, как они сидят, в ряде случаев с целым списком нарушений, приводящих к развитию патологий. Чаще всего проблему в осанке мы не замечаем до того момента, пока кто-то нам на это не укажет или это не станет явным на диспансеризации, которую нас заставили пройти по учебе или работе. Многие забывают о том, как важно держать спину прямой не только при ходьбе, но и когда мы сидим [1, 5, 6]. Больше всего от проблем со спиной страдают учащиеся, которым приходится проводить очень много времени за столом, делая домашнее задание. Такое длительное пребывание в одной позе, конечно, влияет на осанку, но и также вызывает боли в спине.

Последние 2 года дорсопатия стала актуальной проблемой для еще большего количества людей [1, 5, 6]. И виной всему тот факт, что люди сидели дома в разы больше, чем ранее. Можно сказать, что ковид, помимо прямого влияния на организм (повышение температуры, потеря обоняния), принес нам еще и второстепенные проблемы для тела.

Второстепенное влияние вызвано теми условиями, в которых многим из нас пришлось находиться во время пандемии. Огромное количество людей оказалось «запертым дома». Другими словами, ковид заставил многих из нас двигаться меньше, как минимум потому, что людям приходилось находиться дома очень долгое время.

Боли в спине, которые знакомы многим, кто ведет сидячий образ жизни на работе, учится в каком угодно учебном заведении или просто имеет врожденные проблемы с состоянием спины (со спиной?), а именно позвоночника, сейчас стали еще более частым диагнозом.

В процессе анализа литературных источников [1, 2, 4, 5, 6, 7] выявилось, что проблема болей в спине существовала, конечно и до появления коронавируса, так как многие другие факторы также влияют на возникновение спинной боли. Тем не менее, в последнее время боли в спине стали беспокоить население ещё больше.

Автор [2] указывает на возрастающую проблему дорсопатии и подтверждает актуальность данной проблемы: «неспецифическая (скелетно-мышечная) боль является самым частым типом боли в шее и нижней части спины (80-90% случаев)». Боль в спине может появиться из-за того, что прежде человек имел большую физическую нагрузку, сделал неловкое движение или же находился длительное время в неудобном положении, что повлияло на состояние его спины. Эта последняя причина как раз относится к периоду ковидного локдауна, так как сидели дома очень многие и не все, я думаю, каждый раз вспоминали о том, как именно нужно сидеть правильно, чтобы не навредить спине.

Профилактика для того, чтобы болей не возникало довольно простая, а вот последствия и боль очень неприятны: «Боль обычно носит ноющий характер, усиливается при движении в соответствующем отделе позвоночника, определенных позах, при нагрузках и ослабевает в покое».

Важно также помнить, что боль может быть вызвана не только физиологическими причинами: «в 1\3 случаев возможны боли невропатического характера (простреливающие, с ощущением жжения, покалывания и т.п.), что нередко является причиной диагностических ошибок».

Обращать внимание нужно не только на физическое состояние, но и на ментальное, так как оно также влияет на то, как мы себя чувствуем и на то болит ли у нас что-нибудь: «Огромное значение в восприятии и поддержании боли имеют психосоциальные факторы». Эпидемия является фактором, который угрожает не только физическому, но и психическому состоянию, поэтому оградить себя нужно не только средствами гигиены, но и правильно относиться к происходящим событиям, не утопать в новостных каналах, не вгонять себя в негативное состояние.

Еще одним подтверждением того, что проблема дорсопатии и правда стала более актуальной, служат данные исследования компании

VitoBox: «В числе проблем со здоровьем, на которые больше всего жаловались россияне в 2021 году, боли в спине, шее и голове» [3]. Результаты исследования выводились из того, какие витамины были более востребованы в 2021 году: «Самыми часто называемыми проблемными зонами стали: спина (51,98%), голова (36,67%), шея (32,68%)» [3].

Как можно понять, боль в спине - это очень распространенная проблема, которая освещена во многих источниках. А после прихода в нашу жизнь ковида таких записей стало ещё больше.

Важно отметить, что ковид принес многим из нас боль в спине из-за общего влияния вируса на организм, но в данной статье рассматривается взаимосвязь между ковидом и болью в спине через тот факт, что люди много сидели дома и в большинстве своём вели неактивный образ жизни.

Как уже ранее было упомянуто люди стали больше проводить время дома. Также стоит обратить внимание на качество проведенного времени. То есть важно не то, что люди очень много времени проводят дома, а то, как именно они его проводят.

Есть люди, которые занимаются спортом дома, делают элементарную разминку с утра или растяжку. Но большинство людей все-таки действует не так. Учащиеся, которым пришлось участвовать в учебном процессе в дистанционном формате, стали сидеть за столом целыми днями. Их родители, работающие люди, стали также все чаще сидеть за столом, чтобы выполнять свою работу.

Конечно, многие и до пандемии имели тенденцию сидеть за столом очень часто. Ученики в школах и университетах, а работники в офисах. Однако отличие того времени заключается в том, что до этой самой школы или офиса нужно было дойти, это уже какое-то движение.

Поэтому можно смело сказать, что пандемия заставила нас сидеть на стульях больше, чем мы делали это ранее.

Так как основные аспекты, которые освещаются в данной статье связаны с тем, что все люди стали больше сидеть дома, мы можем вывести на рассмотрение две группы людей: школьники, студенты и работники, которые большую часть времени проводят в офисе. Даже если мы рассмотрим доковидный период, можно с уверенностью сказать, что эти три группы довольно много времени проводят сидя за столом. Первые две группы за столом учатся, а третья работает. Но так как я отношусь ко второй группе, то хочу остановиться именно на ней и посмотреть, как повлияли ковидные условия на студентов.

Термин «дорсопатия — группа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, проявлением которых является боль

не висцеральной этиологии, чаще в спине или шее, иногда с иррадиацией в туловище, голову или конечности» [2, 5]

Многие из нас привыкли слышать просто - боли в спине. С такими жалобами люди обращаются к терапевту или неврологу. Иногда мы не обращаем внимание на такую боль, считаем, что это не требует обращения к врачу ведь скоро всё само пройдет. А когда такая боль присутствует уже очень долгое время и не замечать её уже не получается, тогда мы бежим к врачу.

Одним из наиболее острых проблем с осанкой и состоянием спины стоит у школьников и студентов, которые входят в группу риска, так как их обучение заведомо проходит в положении сидя, что негативно сказывается на спине: «Факторами, способствующими развитию дорсопатий, являются: Особенности обучения. Продолжительное пребывание в сидячем положении в процессе школьного обучения может стать причиной изменений мышечного тонуса, формирования нарушений осанки, сколиоза, плоской спины, патологического кифоза, лордоза».

Практический в каждой квартире во время локдауна можно было видеть такую картину: родители целый день дома, дети дома, как только наступает 8:30 утра ребенок бежит к компьютеру или смартфону и садится заниматься on line и параллельно выполнять задания. В школе дети проводят столько же времени сколько за теми же уроками, но дома, однако в школе они не сидят все это время в компьютере. Также стоит помнить, что в школе есть специальные стулья, которые чаще всего рассчитаны на то, чтобы ученик сидел с ровной спиной все время занятий, дома же такого не обеспечить, делать уроки за письменным столом 2 или 3 часа это одно, а вот сидеть 8 уроков подряд с 8:30 до 16:00 это уже совершенно другая ситуация. Перемены — это очень важная часть дня, которую стоит использовать для укрепления мышечного корсета спины и повысить двигательную активность, например, сделать зарядку или просто пройтись до другой комнаты, а потом снова сесть и подключиться к очередному on line занятию.

В ходе анализа данных [4, 5] выяснилось, что многие молодые люди, в том числе и находящиеся на учёбе, не уделяют внимания своей спине, как это стоило бы делать. Порой такие мысли посещают нас лишь на уроках физической культуры, когда нам рассказывает технику безопасности и интересуются у нас тем, делаем ли мы по утрам зарядку для общей бодрости и разогрева мышц.

Формат проведения уроков физической культуры вовремя онлайн обучения координально отличался от обычных занятий физкультурой. Многие пропускали такую редкую возможность сделать что-то

полезное для своего тела и просто продолжали дальше сидеть за столом в не самой правильной и удобной позе. А ведь те простые и совсем не трудозатратные упражнения выполнить можно за несколько минут.

По данным [1, 2, 5, 6] одним из эффективных способов снижения риска развития дорсопатии является соблюдение ряда условий, среди которых основным является профилактика. Профилактика заключается в очень простых правилах, которые многие считают ненужными, а ведь совсем несложно сделать простую разминку утром и среди дня, уделять внимание осанке и стараться больше гулять: «Профилактические мероприятия предполагают формирование расписания учащихся с учетом официальных рекомендаций, использование функциональной мебели, обеспечение соответствующих условий труда на производстве, минимизацию стрессов, сохранение достаточной физической активности». Прогулки на свежем воздухе будут полезны не только для спины, но и конечно для всего организма в целом.

В ходе анализа данных [1, 2, 7] авторы указывают, что профилактические упражнения и рекомендации знакомы многим, большинство из нас все-таки сталкивается с проблемой дорсопатии. Когда болит спина, лучшее что можно сделать для облегчения боли — это заняться растяжкой и выполнять простой комплекс из нескольких упражнений:

Для лечения используется достаточно большой арсенал упражнений [4, 5, 7], но приведем часть таких упражнений:

– упражнение на растяжку мышц спины: «Лягте на спину. Согните левую ногу в колене, притянув ее руками к груди. Замерьте на 10 секунд, затем повторите то же самое с правой ногой. Затем притяните к груди обе ноги и замерьте на 10 секунд. Повторите три раза».

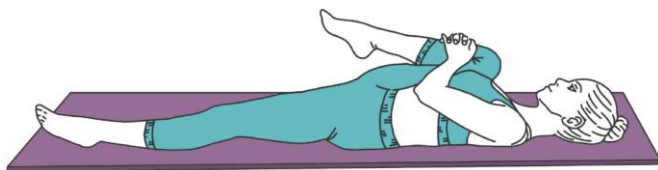


Рис. 1

– упражнение Лодочка: «Повернитесь на живот и вытяните руки вдоль тела ладонями вверх. Приподнимите одновременно плечи и ноги, руками тянитесь назад. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд, затем расслабьтесь и опуститесь на пол. Повторите упражнение 7 раз».

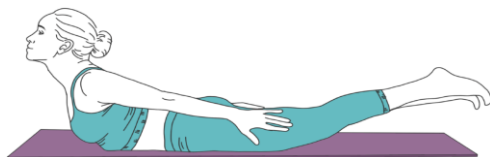


Рис.2

Такие упражнения довольно легко выполнять в домашних условиях. Единственное, что может понадобиться это коврик для занятий и удобная спортивная форма, которая не будет сковывать движения.

Очень важно, чтобы выбранный человеком комплекс упражнений был не единоразовым порывом, потому что так никакой долговременной пользы для спины получить не удастся. В спорте главное регулярность, поэтому лучше всего будет каждый день или хотя бы через день выделять по 5-10 минут на такие упражнения [6, 7].

Не менее эффективным является йога. В ней присутствует множество элементов растяжки, движения медленные и спокойные, а это очень хорошо, так как резкие движения могут привести лишь к ухудшению ситуации. К тому же, йога позволяет расслабиться не только телу, но и разуму, что также будет иметь благоприятное влияние на весь организм в целом.

Не стоит забывать, что перед любой физической нагрузкой необходимо выполнять разминку, чтобы разогреть мышцы!

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам. Следуя простым правилам, можно предотвратить не только ежедневные боли в спине от усталости и сидения целый день за столом, но и обезопасить себя от развития более серьезных проблем со спиной. Конечно, главное для студентов в период учебы — это успевать делать все задания и получать знания, но необходимо также уделять достаточное внимание здоровью, так как оно будет с нами всю жизнь и поддерживать свой организм в норме нужно с ранних лет, чтобы далее не иметь еще больше проблем.

Дорсопатия студенческой молодежи в силу специфики учебной деятельности (длительное нахождение в положении сидя, локальность двигательных действий верхней конечностью, сниженная двигательная активность) идет совместно с учебой и поэтому нужно предпринимать меры каждому студенту самостоятельно. Делать все возможное для того, чтобы сохранить здоровье своей спины. Прогулки на свежем воздухе и несложный комплекс упражнений смогут помочь с этим. Будьте здоровы!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агасаров, Л. Г. Алгоритмы восстановления здоровья при дорсопатиях / Л. Г. Агасаров, А. А. Марьяновский // NovaUm.Ru. – 2019. – № 17. – С. 398-408. – EDN SRYVAD.
2. Боль в спине. Клинические рекомендации / Исайкин А.И., Акарачкова Е.С., Исайкина О.Ю., Кондрашов А.А., Кирьянов М.А. — СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2021. — 80 с. ISBN 978-5-98620-567-0
3. В 2021 году россияне больше всего жаловались на боли в спине и голове. <https://iz.ru/1277196/2022-01-14/v-2021-godu-rossiiane-bolshevsego-zhalovalis-na-boli-v-spine-i-golove> (электронный ресурс, дата обращения 22.04.2022)
4. Конобейская, А. В. Занятия оздоровительной направленности со студентами, имеющими дорсопатию / А. В. Конобейская, А. А. Деменко // Современные достижения молодежной науки: сборник статей II международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 12 марта 2020 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 36-39. – EDN EENNWC.
5. Матвиенко, А. В. Особенности лечебной изометрической гимнастики, лечебного массажа и легкой мануальной терапии при дорсопатиях позвоночника / А. В. Матвиенко // Теоретические и практические аспекты современной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня основания медицинского вуза в Крыму, Симферополь, 15 апреля 2021 года. – Симферополь: Медицинская академия им. С. И. Георгиевского, 2021. – С. 179. – EDN TWBICD.
6. Мельничук, В. И. Реабилитация дорсопатий при занятиях спортом / В. И. Мельничук, М. Г. Ткачук // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: XV Международная научно-практическая конференция, Уфа, 14–15 мая 2021 года. – Уфа: ФГБОУ ВО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2021. – С. 141. – EDN KFNDOT.
7. Шевцов, С. А. Лечебная физкультура, массаж и медицинский фитодизайн в комплексном лечении депрессивных расстройств при дорсопатиях / С. А. Шевцов, В. А. Животов // Медицинский алфавит. – 2018. – Т. 1. – № 1(338). – С. 76. – EDN XPBUPR.

УДК 796.035

Кожемяков А.Д.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства.

Кроме того, в настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

По данным Госкомстата России, естественная убыль населения находится на стабильно высоком уровне (0,7 млн. человек в год). В 65 субъектах Российской Федерации резко сократилась численность населения. Депопуляция в разной степени затронула практически всю территорию России и почти все этнические группы.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности (гиподинамии). Цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры и спорта следует рассматривать во взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом.

Физкультура и спорт представляют собой субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учёбе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это – наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объём двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

В настоящее время правовая и нормативная базы и области физической культуры и спорта не позволяют осуществить права каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом.

Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере потребности развития как спорта высших достижений, так и спорта для всех, а для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценности физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

Серьезная проблема для сферы физической культуры и спорта – отток за рубеж квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов. Это обусловлено, с одной стороны, высоким уровнем подготовленности наших специалистов, тренеров и спортсменов, востребованностью их на мировом уровне, а с другой – отсутствием условий для полноценной работы в нашей стране. Поэтому в условиях перехода России к рыночной экономике, демократическому обществу и принятия Россией общечеловеческих ценностей и идеалов к системе физической культуры и спорта предъявляются новые требования.

Эта система в новых условиях призвана обеспечить комплексное решение проблем развития человека и должна быть направлена на:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей;

- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);

- консолидацию общества, укрепление единства и сплоченности нации;

- развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России, их самобытность;

- воспроизводство здорового населения;

- подготовку к производственной деятельности и воинской службе;

- формирование у людей способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;

- проведение досуговой деятельности в многообразных формах, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоёв населения;

- удовлетворение потребности в массовых спортивных зрелищах;

- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России;

- более эффективную социальную и физическую реабилитацию инвалидов;

- сохранение лидирующих позиций российских спортсменов в международном спортивном движении и ускорение процессов интеграции России в общемировую систему;

- создание новой идеологии освещения в средствах массовой информации (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта необходимо осуществить комплекс первоочередных мер по улучшению физкультурно-спортивной работы и формированию здорового образа жизни населения.

Одной из главных функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом. Сегодня необходимо разработать единую стратегию действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, ученых и специалистов. Эта

стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Общенациональное патриотическое движение за оздоровление российских граждан средствами физической культуры и спорта должно быть подкреплено на уровне региональной политики, инициативами предпринимательских кругов, трудовых коллективов, общественных организаций и партий, учебных заведений.

Важнейшая задача совершенствования системы управления физической культурой и спортом – формирование оптимальной отраслевой модели управления, в которой будут четко распределены и согласованы компетенция и полномочия, функции и ответственность всех субъектов физкультурно – спортивной деятельности как на федеральном уровне, так и на уровне субъектов Российской Федерации и местных органов власти.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.
2. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996.
3. Кравченко А. И., Анурин В. Ф. Социология. - СПб: Питер, 2006
4. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2005.
5. Дубровский В. И. Спортивная физиология. - М.: ВЛАДОС, 2005.

6. Грачев А.С., Куликова И.В., Фиоронова Р.П. Оценка уровня развития ловкости студентов с учетом гендерного признака – Научный журнал «Дискурс». 2016. №1 (1) с. 12-17.

УДК 796

Козий Д.В.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Физическая культура – в Россию термин пришел в 1908-10 г.г. Под этим словом подразумевалось физическое воспитание людей, образование и укрепление здоровья.

Спорт – термин произошёл от латинского “disportare”, что означает “развиваться” – это соревнования, обучение и подготовка к ним, а также определенные нормы и достижения, которые относятся к этой деятельности.

История физической культуры и спорта – это наука, исследующая и изучающая прошлое, помогающая познать настоящее и выявить тенденции развития в будущем.

В отличие от спорта, физическая культура направлена на укрепление здоровья, тогда как спорт направлен на получение максимального результата и достижения спортивных наград.

Нельзя не поговорить и о массаже, как о пассивной гимнастике.

Массаж – это система дозированных механических воздействий на тело человека. Различают: лечебный, гигиенический, спортивный, косметический. В зависимости от средств воздействия – классический, точечный и массаж рефлексогенных зон.

Среди направлений воспитательной работы со студентами, именно организация физкультурно-спортивной деятельности позволяет ориентироваться на решение задач социального, личностного и физического развития обучающихся.

Наиболее распространенными формами организации, в рамках воспитательной работы, в системе высшего образования выступают:

- группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки;
- спортивные секции, клубы, танцевальная аэробика;

– массажи, выступают в качестве вспомогательного средства при больших нагрузках;

– спортивные соревнования, для студентов, занимающихся спортом;

– массовые спортивные мероприятия.

Движение – важнейший естественно биологический стимулятор роста, развития, поддержания и совершенствования физических функций, а также формирования всего организма “ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное безделье”, - наставлял древнегреческий философ Аристотель.

Студенческий спорт – основа здорового образа жизни и это важно. Век нашего поколения технологичный и малоподвижный. Студенты большую часть времени проводят за разнообразными электронными устройствами, это не может не сказаться на состоянии здоровья.

Здесь можно отметить и занятия оздоровительной физической культурой со студентами, которые не могут заниматься общей физической подготовкой. Это студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы; органов дыхания; с нарушениями опорно-двигательного аппарата; нарушениями органов зрения; дисфункцией органов пищеварения и вообще внутренних органов.

Задачи оздоровительной физической культуры:

– спортивные соревнования, для студентов, занимающихся спортом;

– массовые спортивные мероприятия;

– улучшение состояния и предупреждение развития болезни;

– повышение физической и умственной работоспособности

Для этого можно прибегнуть к точечному массажу, ведь это самобытное и уникальное искусство. Его предназначение – сохранение здоровья. В наше время данная процедура переживает бум популярности. Ритм жизни современного студента, его интересы и запросы могут быть удовлетворены получасовыми пальпациями. Самомассаж отличное средство, которое несет огромное влияние на все системы организма, конечно, при грамотном его использовании.

Какие задачи решаются в процессе обучения по курсу физическая культура?

Освоение и совершенствование техники избранного вида спорта, общефизическая подготовка и здоровье.

Выполнение социальные функции:

1. Преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития,

подготовленности и совершенствования личности, укрепления её здоровья, подготовку к профессиональной деятельности.

2. Организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, спортивные соревнования, для студентов, занимающихся спортом, массовые спортивные мероприятия

Студент должен:

- осознавать роль физической культуры в развитии человека;
- знать основы здорового образа жизни;
- иметь ценностное отношение к здоровому образу жизни;

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Студенческий спорт — основа здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-tehnicheskikh-vuzov-k-fizicheskoy-kulture-i-sportu/viewer>.

2. Васильева, М.А. Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: статья/ М.А. Васильева, Н.П. Деркачева. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-tehnicheskikh-vuzov-k-fizicheskoy-kulture-i-sportu/viewer>.

3. Замчевская, Е.С. Применение психорегуляции в практике физического воспитания. Замчевская, Е.С., Бондарь Е.А., Тулинова Н.А.// Статья в сборнике «Наукоемкие технологии и инновации». Белгород: издательство БГТУ им. В.Г. Шухова, 2016. с. 121-124. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29142914>.

4. Ибрагимов, В.С. Точка.... Точка? Точка! / В.С. Ибрагимов – М.: Мол. гвардия, 1988. – 254 [2] с., ил.

5. Кутергин, Н. Б. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции. Замчевская Е.С., Н.Б. Кутергин, А.П. Коруковец. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. Выпуск 1. с. 1-6. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-na-samoizolyatsii/viewer>.

Козина А.И.

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Физическая культура благотворно влияет не только на здоровье, но и на духовные составляющие жизнедеятельности людей. В самом определении физической культуры говорится, что она представляет собой определенную совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для всестороннего развития как физических, психологических, так и нравственных качеств. Основной целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, а также общее улучшение его собственных физических характеристик и способностей. Все это, в связи с воспитанием духовно-нравственных качеств, характеризует социально активного человека.

Кроме того, к целям и задачам физического воспитания можно отнести подготовку каждого члена общества к плодотворной общественной работе и другим видам деятельности. Для достижения этих целей в физическом воспитании решается ряд конкретных и общих задач, которые отражают многосторонность образования как процесса. Физическая культура имеет свои функции (рисунок 1)

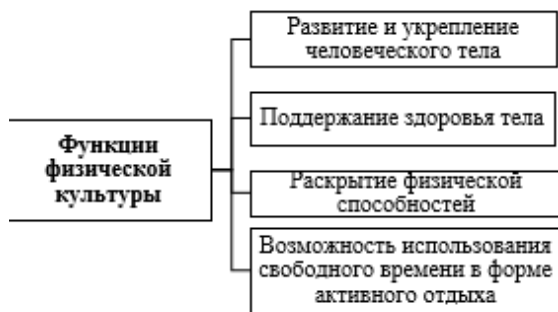


Рис. 1. Функции физической культуры [5]

Особое внимание в воспитательном процессе уделяют физическому воспитанию личности, от которого зависит моральный

вид человека, его сила воли и целеустремленность. Разумеется, лучше всего приступать к занятиям физической культурой с самого детства, чтобы развитие прошло гармонично, также занятия физической культурой учат быть ответственными, выносливыми, что также оказывает влияние на развитие личности [1].

Разумеется, физическая культура ставит перед собой определенные задачи, которые оказывают влияние на духовно-нравственную часть личности (рисунок 2), однако важно понимать, что выполнение физической нагрузки для поддержки организма в хорошем состоянии нельзя никак связывать с нравственным воспитанием, это совершенно другая цель. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности и ее духовных качеств только в сочетании с нравственным, профессиональным, духовным и эстетическим воспитанием и обучением [3]. Нравственное воспитание через физкультуру и спорт осуществляется в форме игр, соревнований, в ходе которых развиваются такие черты характера, как сила воли, мужество, дисциплинированность и настойчивость.

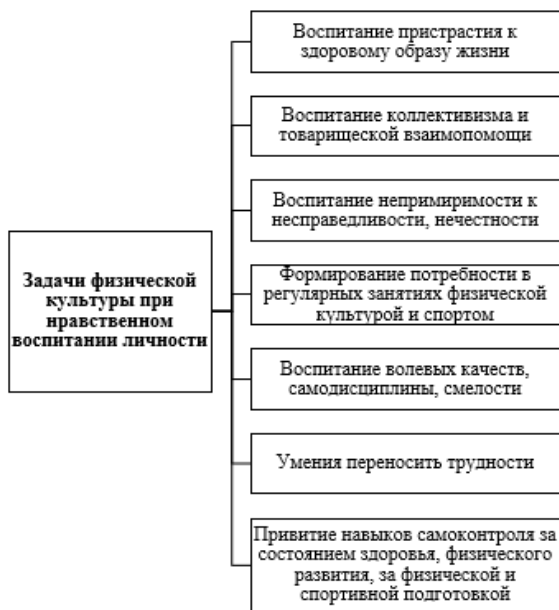


Рис. 1. Задачи физической культуры при нравственном воспитании личности [4]

Трудовое воспитание отражается в значительных физических усилиях, которые возлагаются на человека. Эти нагрузки приучают организм к труду, делают человека выносливым и целеустремленным. Поэтому, благодаря занятиям спортом и постоянным нагрузкам, человек будет физически и морально переносить различные виды работы [2].

Длительные нагрузки, несомненно, повышают стрессоустойчивость, которая так необходима при учебе и работе. Кроме того, во время учебы человек полностью сосредоточен, а это значит, что он непроизвольно усиливает свое внимание, по-другому воспринимает информацию и в конечном итоге развивает зрительную и механическую память. Таким образом, осуществляется умственное воспитание личности.

Нравственное воспитание личности может происходить двумя методами [5]:

1) Игровой. Данный метод направлен на развитие ловкости, силы, скорости, сообразительности, независимости и инициативы. Кроме того, следует отметить, что развиваются сознательная дисциплина и коллективизм. То есть все, что необходимо человеку на ранних этапах социализации и воспитания как личности, приобретает именно в игровом процессе.

2) Соревновательный. Его отличительной особенностью является борьба за первенство. Фактор соперничества создает особый эмоциональный фон, который способствует максимальному проявлению возможностей организма.

Каждая компетенция ставит человека перед необходимостью максимально использовать свои способности. Соревновательный метод повышает способность к самоконтролю, целеустремленности и целеустремленности.

Упражнения, развивающие двигательные навыки, являются основой многих различных видов человеческой деятельности. Эти упражнения и знания являются основой физического воспитания в учебных заведениях. Если подумать о практических навыках, в которых используются физические способности человека, то становится ясно, что во время физических тренировок необходимо развивать скорость, гибкость, силу и выносливость [4].

Необходимо позаботиться о том, чтобы молодые люди проявляли интерес к физическому воспитанию. Постоянная практика непременно даст свои результаты. Из вышесказанного можно сделать следующий вывод: физическая культура является мощным и эффективным средством физического воспитания и развития личности. С помощью

физических упражнений физкультура готовит нас к будущей жизни, используя наши сильные стороны и условия, которые показывают состояние человека и его уровень физической подготовки

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горячев И.А., Румянцева О.А., Зайцева А.В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Молодой учёный. 2020. № 4(2). С. 156-159.

2. Краснов Р. К., Слепченко А.Л., Вольский В.В. Физическое воспитание как инструмент развития духовной культуры личности и личностных качеств студентов // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). С. 383-384.

3. Мальков А.П., Дмитриева Ю.А. Роль физической культуры в формировании личности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. 2019. С. 98-103.

4. Маркелов И.П. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №4. С. 45-47.

5. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности [Электронный ресурс] URL: <https://apni.ru/article/367-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-dukhovnom> (дата обращения на сайт: 08.05.2022)

УДК 796.921

Колодезная Л.И.

Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ПРОГРЕССИВНОЕ ТЕЧЕНИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Лыжный спорт — один из самых распространенных зимних видов спорта в России, при этом как на профессиональном уровне, так и на непрофессиональном. Каждый человек хоть раз в жизни стоял на лыжах. Хотя бы на уроках физкультуры в школе или университете. Разумеется, когда говорят о лыжном спорте, многие представляют лыжные гонки. Однако по определению, лыжный спорт — это комбинация различных зимних видов спорта с использованием

лыжного снаряжения, такого как беговые лыжи, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт и многое другое. [1]

Почему конкретно лыжное катание, а именно, лыжные гонки стали основной разновидностью спортивной деятельности, которую считают школьникам и студентам в зимнее время в качестве основной части общей физической подготовки? Популярность лыжного катания в учебных заведениях обуславливается приемлемостью категории спорта для неквалифицированных студентов в спортивном отношении. [2] На занятиях, включив усердие, каждый может увеличить ловкость, развить выносливость и силу, повысить координацию человека. К тому же, лыжная тренировка улучшает такие качества, как волевые, моральные, упорство, настойчивость и выдержку.

Популярность лыжного спорта в России набирает обороты и становится более популярным из-за строительства горнолыжных курортов, лыжных трасс и т.д. Также распространённостью катания на лыжах является способ развития физического воспитания для людей разного возраста, уровня состояния здоровья и физической подготовки, поскольку именно в этом виде спорта нет ожесточённой нагрузки. Этот вид деятельности прекрасно задействует группы мышц ног, рук, пресса и даже внутренних органов. [4] Лыжный спорт подходит к циклической нагрузке, то есть наблюдается работа с дыханием. В ходе таких занятий повышается эластичность мышц, повышается выносливость [7]. Нахождение на свежем воздухе закаляет организм, улучшает его выносливость к простудным заболеваниям.

На данный момент в БГТУ им.В.Г.Шухова предложена реализация специальной программы для студентов-иностранцев, а также студентов, кто не знаком с лыжным катанием. Где физическая активность на лыжах подается не только как спортивная активность, но и как знакомство с русской культурой, ведь, действительно, лыжи в России имеют длительную историю. Этим познанием мы можем поделиться со студентами из других стран. И тогда они узнают, что в давние времена лыжи являлись средством передвижения, видя, как много людей проводят свой досуг на лыжах, знакомятся с красотой русской зимней природы, с очарованием морозной лыжной трассой.

Катание на лыжах при свежем морозном воздухе здорово влияют на организм – гораздо улучшается иммунитет, организм борется с самыми различными заболеваниями, повышается уровень умственной активности и физической работоспособности, происходит положительное влияние на нервную систему. [6]

Следует также отметить, что виды катания на лыжах включены в программу зимних Олимпийских игр, которые проводятся с 1924 года,

в том числе: соревнования по лыжным гонкам, прыжки с трамплина, лыжная комбинация, горные лыжи, биатлон, сноубординг в последние годы международное спортивное движение активно работает над поиском новых видов спорта. [3] Формы соревнований, повышающие их зрелищность, эмоциональность, привлекательность и, как следствие, обеспечивающие рост популярности. Массовая телевизионная лыжная гонка "лыжная Россия" - одна из крупнейших гонок, которая проводится ежегодно с 1982 года и до сих пор является большим зимним праздником. Это мероприятие стало традиционным в спортивной жизни России. В " лыжной России " участвуют как профессиональные, так и любительские лыжники, возраст которых варьируется от 5 до 75 лет [5]

Среди одногруппников 3 курса Белгородского государственного технологического университета им.В.Г.Шухова был проведен опрос на тему «Каково Ваше отношение к лыжному спорту?» было опрошено 100 студентов, после прохождения опроса были получены результаты:

- положительно относятся к лыжному спорту 67% студентов;
- отрицательно относятся к лыжному спорту 33% студентов.

На вопрос «Как Вы думаете, занятия по лыжному катанию полезны для здоровья?» «Да» — ответили 58%, «Нет» — ответили 42%, затрудняются с ответом — студентов.

На вопрос, «Почему не занимаетесь лыжной подготовкой?»: доступность — 28%, нет компании — 13%, нет желания — 30%, нет свободного времени — 29%

В результате опроса, делаем вывод о том, что к лыжному спорту значительная часть студентов принимают положительное отношение. Студенты считают, что занятия приносят помощь не только в улучшении двигательных владений и навыков, но отличный и эффективный инструмент для воспитания здорового и темпераментного человека. Однако другие студенты относятся к лыжному катанию отрицательно, связано это с нехваткой времени и другими причинами. Поэтому можно оставить рекомендацию для них, чтобы они нашли время для этого вида спорта и попытаться научиться владеть разными элементами катания на лыжах, для развития не только физических качеств, но и повысить интерес к чему-то новому. А также можно устроить «Зимний спортивный день на лыжах» внутри вуза. Этот день будет прекрасным вариантом с мотивировать студентов встать на лыжи и провести время с пользой для здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Восковский С.А. Влияние комплекса ГТО и его составляющих на здоровье социума и человека // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. сборник статей XIII международной научной конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2017. С. 59-62.

2. Шадрин М.Л. Преимущества зимних видов спорта и их воздействие на организм человека // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. Посвящена 165-летию В.Г. Шухова. Белгород, 2018. С. 6306-6308.

3. Аракелян Г.Л., Старков М.А., Бабченко Ю.А. Лыжный спорт как один из способов воспитания и укрепления здоровья студентов // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2018. С. 251-253.

4. Бахтина И.Л., Яговкин А.Ю. «Сезонные» виды физических упражнений как фактор повышения сопротивляемости организма человека неблагоприятным условиям окружающей среды // ФЕНОЛОГИЯ: Современное состояние и перспективы развития. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию Русского Географического Общества, 120-летию со дня рождения В.А. Батманова, 90-летию Уральского государственного педагогического университета. Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург, 2020. С. 305-310.

5. Рассказов А.В., Акинфиева А.А. Катание на лыжах // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. сборник статей X Международной научно-практической конференции. В 2 частях. 2018. С. 222-228.

6. Нечаева О.С. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов // Вестник науки и образования. 2022. № 2-1 (122). С. 107-108.

7. Восковский С.А. Разминка лыжника гонщика перед стартом // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIV Международной научной конференции. 2018. С. 33-36.

Коломиец К.Н.

*Научный руководитель: Гавришова Е.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ДВИЖЕНИЕ ФЭЙР ПЛЭЙ

В наши дни замечено большое количество негативных случаев, которые подтверждают обесценивание духовно-нравственных ценностей в современном спорте, преимущественно в спорте высших достижений. Он привлекает большое количество людей не как проявление нравственности, культуры и эстетической красоты, а в первую очередь тем, что здесь можно заработать большие деньги, наблюдать, проявлять жестокость и агрессивность. Очень часто спортсмены, тренеры и даже спортивные руководители пытаются добиться победы любой ценой, будь это здоровье спортсменов или нравственные нормы и принципы.

С этими негативными факторами спорта ведут активную борьбу, осуществляются многочисленные попытки противодействия. К этим попыткам относится социально-педагогическая деятельность европейского движения Фэйр Плэй – определенного общественного движения. Имеется ввиду не только общественная организация, которая была создана в 1994г., речь идет и о масштабном движении европейских стран, которое направлено на распространение и внедрение в деятельность спорта принципов Фэйр Плэй. [1]

Выражение Фэйр Плэй («Fair Play») на сегодняшний день используется для представления набора определенных моралей и принципов, на которые обязаны ориентироваться все лица, связанные со спортом: спортсмены, тренеры, болельщики и другие. В русском языке это выражение звучит как «честная (или справедливая, корректная) игра», но официально английское выражение не переводят на другие языки. [2]

Правила Фэйр Плэй перечисляются международным советом по спортивной науке и физическому воспитанию при ЮНЕСКО в разработанном и опубликованном в 1977г. «Манифесте о честной игре». В нем указывается, как именно в поведении спортсмена выражается честная игра: характеристика его образа действий, который вытекает из чувства собственного достоинства спортсмена, его добросовестность, честность, достойное поведение при возникающих ситуациях, когда другие ведут нечестную игру; уважение к партнеру, судье и противнику

вне зависимости от того победитель он или побежденный, понимание того, что самое соперничество – это постоянное условие соревновательного спорта, это доказывает, что противник важен в спорте. В этом документе говорится о том, что соблюдение честной игры требуется не только от спортсменов. Оно важно для тренеров, зрителей, спортивных руководителей и других участников, которые могут влиять на исход состязаний и так или иначе связаны со спортом. Подобные особенности моральных норм Фэйр Плэй значится в тексте Манифеста, который был принят на заседании Международного комитета честной игры в 1992 г. В этом же году в Европейской спортивной партии был представлен Кодекс спортивной этики под названием «Справедливая игра - путь к победе». Главной задачей Кодекса является справедливая игра в спорте для детей и юношества. Учитывали то, что завтра они станут взрослыми спортсменами, многие даже выдающимися. [3] Отдельное внимание в этом документе предоставляется понятию «справедливая игра». В соответствии с Кодексом, значение спортивной игры более значимо, нежели обычное соблюдение правил в спортивной деятельности. Оно содержит понятие уважения условий и обстановки, в которой проводится спортивная деятельность. Справедливая игра не включает в себя обман, применение различных препаратов допинга, оскорбления, неравные возможности и коррупцию. Для положительной роли спорта в современном обществе имеет огромное значение соблюдение всех принципов честной игры.

Введение принципов Фэйр Плэй в деятельность спорта, в первую очередь олимпийского, особенно важно в современных условиях. Председатель Российского комитета Фэйр Плэй отметил, что ведется огромная борьба не только между спортсменами, но и их странами. Также к борьбе интересов добавилась борьба между бизнесами, ведь национальные спортивные организации и международные объединения, ориентированные на финансовые интересы спортсменов, их представителей и бизнеса, построенного на них, в целом. [4] Из-за того, что политическая борьба в олимпийском спорте между странами не прекращается, то он все вновь становится ареной столкновения. Противостояние в спорте приводит к усложнению его негативных сторон, для борьбы с ними, кроме юридических систем, настойчивее используют обретенный опыт внедрения принципов Фэйр Плэй в спортивную политику. Национальные и международные организации принимают участие в работе по распространению и внедрению в практику спортивной деятельности принципов Фэйр Плэй, которые направляют тренеров, спортивных руководителей, зрителей и спортсменов на духовно-нравственное поведение. Благодаря этому

Фэйр Плэй становится более используемым и популярным общественным социальным движением. [5]

Общественное движение Фэйр Плэй связывают с деятельностью международного Комитета. Международный комитет Фэйр Плэй — это всемирная организация, которая называют своей целью способствовать честной игре любыми возможными мерами и методами, в частых случаях наградами, почетными грамотами, поддерживая создание национальных комитетов в близком сотрудничестве с разными национальными организациями, которые имеют к этому отношение.

В начале 1980-х гг. было отмечено, что появилась потребность пересмотреть общие человеческие стандарты и ценности, в первую очередь в спорте. Этому способствовала профессионализация спорта, больше всего в командных видах спорта и падение «Берлинской стены», которое поменяло спорт в Восточной и Юго-Восточной Европе. Мотивы национализма стали занимать менее важное место, чем ранее. После этого в некоторых странах появились национальные организации Фэйр Плэй. Начал появляться контакты между ними. [6]

Таким образом постепенно формировалась общественная организация и общественное движение Фэйр Плэй. Оно утвердилось в 1994 г. И по сей день включает в свой состав организации 40 европейских стран, в числе которых Россия. [7] Количество участников движения постоянно возрастает.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Европейское движение Фэйр Плэй. Электронный ресурс: https://sportguardian.ru/article/6082/feyr_pley

2. Движение «Фэйр плей». Электронный ресурс: https://studme.org/114964/etika_i_estetika/dvizhenie_fejr_iley_kvintessent_siya_sportivnoy_etiki

3. Королев И.В. Европейское движение Фэйр Плэй и его роль в повышении духовно-нравственной ценности спорта. Электронный ресурс: <https://www.dissercat.com/content>

4. Научный форум по актуальным проблемам олимпийского спорта для всех. Дутчак М.В., Литвиненко С.Н., Лубышева Л.И. Теория и практика физической культуры. 2011. № 1. С. 61-65.

5. Правила спортивных соревнований и их роль в развитии видов спорта. Мирзоева Е.В., Фисенко М.А. Вестник спортивной истории. 2021. № 1 (24). С. 105-114.

6. Спорт в системе современных международных отношений. Кузовлева И.Ю. В сборнике: Современный менеджмент в игровых

видах спорта. Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». 2017. С. 73-81.

7. Гавришова Е.В. Грачев А.С. Третьяков А.А. Роль эмоций в формировании у студентов мотивации к дополнительным физкультурно-оздоровительным занятиям / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 11. С. 15-22.

УДК 796

Коломыцева А.С.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В современном обществе особое внимание уделяется вопросам укрепления духовного и физического здоровья граждан и формирования здорового образа жизни. В связи с этим в настоящее время уделяется пристальное внимание физической культуре и спорту.

Здоровье человека – самое главное в жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов». Здоровое питание и сон, регулярные физические нагрузки и здоровый образ жизни помогают стремиться к здоровью. Студенческая жизнь включает в себя практики, лекции, зачеты, экзамены и многое другое. Все это требует широких знаний по изучаемым предметам, концентрации внимания, высокой работоспособности и крепкого здоровья. Здоровый образ жизни помогает быть активным на уроках, запоминать много новой информации, преодолевать стресс и давление дедлайнов.

В целом, здоровый образ жизни призывает к:

1. укреплению и восстановлению организма после тяжелой физической или умственной работы;
2. развитию физических способностей;
3. моральное и духовное обогащение.

Существуют различные требования к здоровому образу жизни: свежий воздух и физические упражнения, регулярное и сбалансированное питание, сбалансированный сон, регулярные занятия спортом, комфортные условия учебы (работы), рациональный режим труда и отдыха, свобода от вредных привычек.

Годы учебы в университете – это важный этап, когда студент начинает понимать всю суть специальности или профессии и происходит становление будущего специалиста. Развитие физической культуры и спорта в университетах имеет ряд преимуществ.

Физическая культура и спорт:

- создают среду, способствующую физическому и нравственному совершенствованию учащихся;
- нейтрализуют и уменьшают негативные действия;
- способствуют стрессоустойчивости;
- сохраняют, укрепляют и улучшают здоровье;
- формируют навыки здорового образа жизни и позитивного отношения к нему;
- позволяют учащимся зарабатывать лучше оценки;
- способствовать укреплению отношений со сверстниками и более академически ориентированным друзьям;
- научить взаимодействовать со взрослыми;
- помочь избежать рискованного поведения.

Ученые утверждают, что основными целями физкультурно-оздоровительной работы в университете являются формирование у студентов потребности в спорте и здоровом образе жизни. Кроме того, спорт развивает:

1. дисциплину;
2. целеустремленность;
3. инициативность;
4. настойчивость;
5. физическую выдержку и самоконтроль;
6. быстроту;
7. выносливость.

Существуют некоторые недостатки обилия спортивных мероприятий, такие как высокая потребность во времени и энергии студентов, стресс от побед и поражений, дорогостоящее оборудование для тренировок и т.д. Однако они могут быть преодолены университетской политикой, ориентированной на баланс между учебой и внешкольной деятельностью. Спорт формирует тело и разум. Это неотъемлемая часть образования, которая помогает достичь лучших академических результатов. Спорт удовлетворяет потребности

студентов в физической активности, удовлетворяет жажду новых впечатлений и ощущений, дает возможности для неформального общения и положительных эмоций, помогает раскрыть личностные качества, помогает преодолеть образовательные трудности и сохранить благополучие.

Различные исследования, проведенные в последнее время различными исследователями, свидетельствуют о том, что население страны не соотносит здоровый образ жизни со способностью вести полноценную активную жизнь. При ранжировании ценностей «Спорт и физкультура» он занимает лишь 10-е место в рейтинге, уступая позиции «Деньги», «жизнь без конфликтов», «наличие друзей», «престижная работа» и т.д.

Здоровый образ жизни - это способ человеческой деятельности, который помогает сохранить и укрепить здоровье.

Основной формирования здорового образа жизни является лично-мотивационная установка конкретного человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей.

Все, что положительно влияет на здоровье, можно отнести к здоровому образу жизни, и здесь особую роль занимает физкультура или спорт. Здоровый образ жизни благоприятно влияет на процесс поддержания и укрепления здоровья и является основополагающим компонентом в вопросе профилактики заболеваний. По данным ряда исследований, проведенных отечественными и зарубежными экспертами, здоровье населения любой страны более чем на 50% зависит от образа жизни.

Физическая культура - это часть социальной культуры, которая способствует усвоению и воспроизведению человеком социального опыта. В процессе становления и развития социальных образовательных и воспитательных систем физическая культура на современном этапе приобретает роль доминирующего фактора формирования и развития физических качеств. Физическая культура и спорт в этом случае должны стать основой для формирования всесторонне развитой личности посредством развития навыков здорового образа жизни.

Среди основных элементов физической культуры чаще всего выделяют ряд элементов: культура тела, культура здоровья и двигательная культура. Ряд исследователей выделяют показатели, характеризующие физическую культуру личности, к ним относятся:

– отношение человека к своему здоровью как к ценности, а также степень проявления этого отношения;

- произвольность или декларативность этих отношений;
- средства, которые используются для поддержания и укрепления здоровья, а также возможность их использования;
- уровень знаний о собственном физическом состоянии, средствах, способах поддержания и укрепления здоровья;
- желание и способность оказывать посильную помощь другим людям с целью их выздоровления и физического совершенствования.

Для формирования культуры здорового образа жизни стоит придерживаться развитию общества нескольких правил: выполнять правила личной гигиены, иметь представление о правильном питании, о режиме дня и ценности его соблюдения, так же об основных составляющих культуры здоровья и здорового образа жизни. Осуществление этой деятельности зависит от каждого из нас.

Доказано, основным противоречием у студентов является противоречие между абстрактным отношением общества к укреплению здоровья, в результате посещения соответствующих занятий и потребностями личности в самостоятельных занятиях. Особое внимание уделено противоречиям между необходимостью овладения учащимися компетенциями, полученными в школе в области физической культуры и стереотипным содержанием знаний и умений, которые они получают на занятиях в вузе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. А.В. Тимушин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. Физическая культура и здоровье. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 140 с.
2. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Крамской С.И. Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи /// С.И. Крамской, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // Тенденции развития общества: единство самоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. Науч. – практ. конф. – Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н.С. Данакина, В.Ш. Газairoва, И.В. Конева. – Белгород: ИП Осташенко А.А., 2011. – 192 с.
4. Крамской С.И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.- практ. конф. МГСУ 21 – 22 июня 2012 года / М – во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит.

ун – т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкин. – Москва, 2012. – Вып.5. – 244 с.

5. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

6. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулищенко, Е.В. Карякина. Методика обучения физической культуре. – М.: Академия, 2013. – 256 с.

7. Ямалетдинова Галина Александровна. Педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: 2017. - 244с.

УДК 7.092

Кондратьева А.Д.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕГБИ В УНИВЕРСИТЕТЕ

На сегодняшний день, на образовательные учреждения возлагается не только такая задача как обучение, повышение интеллектуальных навыков молодёжи, но и их всестороннее развитие, привлечение к спорту и здоровому образу жизни. Обращаясь к истории, мы можем заметить, что многие знаменитые спортсмены начали свою карьеру именно в студенческие годы. Студенческий спорт является неотъемлемой основой профессиональных команд, резервом для сборных России, делает привлекательным здоровый образ жизни для молодежи.

Опираясь на этот позитивный опыт следует отметить, что, будучи студентом необходимо пробовать себя в новых видах спорта, так, например, опорный университет Белгородской области – БГТУ им. В.Г.Шухова предоставляет обучающимся такую возможность. На базе университета можно заниматься различными спортивными дисциплинами. Среди сборных университета самой молодой, но при этом быстро развивающейся является регбийная команда «Технолог».

Регби - традиционная студенческая игра, которая и сама возникла в колледже английского городка Рагби в 1823 году, затем быстро распространилась по миру. Московский фестиваль молодежи и студентов 1957 года вернул регби в нашу страну и, опять же, благодаря выпускникам вузов игра стала известна по стране [5].

Регби – олимпийский контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону оппонента. В отличие от футбола, в регби разрешены касания мяча руками. Выделяется этот спорт формой мяча - он овальный [1].

Поговорим коротко о правилах игры в регби. Матч в регби состоит из двух таймов по 40 минут каждый с перерывом 5–10 минут. После перерыва команды должны поменяться воротами. Если по итогам матча счет равный, то назначается дополнительное время — 2 тайма по 10 минут. От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек, из которых 8 являются нападающими и 7 защитниками. По итогам жеребьевки определяется команда, которая введёт мяч в игру первой. Мяч вводится в игру ударом ноги. Очки в регби начисляются за совершение результативных действий [2].

Несмотря на то, что регби имеет достаточно большую популярность в мире, на его пути развития в университете имеются некоторые проблемы. Одной из которых, является сложность в привлечении студентов к незнакомому для них виду спорта, отсутствует достаточная информированность молодежи. Так же определённое влияние в замедлении развития оказывает достаточно большая конкуренция с другими более привычными для восприятия видами спорта и их разнообразие. Недостаточная мотивация студентов к посещению секции выступает основной проблемой, по этой же причине молодежь посещает уроки физкультуры с неохотой.

Среди проблем есть и та, которая связана с развитием студенческого спорта в целом по России, в этом случае необходимо рассматривать тот факт, что отсутствует действующая нормативно-правовая база. В настоящее время студенческий спорт оставлен существующим законодательством за рамками правового регулирования [4].

Говоря о перспективах развития регби на базе БГТУ им. Шухова в первую очередь хочется отметить, что это именно тот спорт, который доступен каждому: рост, вес и возраст не важны – главное желание играть. Часто говорят, что этот спорт в свою семью принимает каждого, зачастую больших успехов в нём добиваются выходцы из других спортивных дисциплин. Выше было упомянуто слово «семья» — это то преимущество, которое даёт особенную перспективу для развития. Регби чтит свои традиции, проводятся различные мероприятия укрепляющие межличностные отношения внутри команды, создающие единство в ней, позволяющие найти новых друзей.

Не мало важным преимуществом игры в регби на базе университета является возможность почувствовать в университетах, других соревнованиях по всей России, следовательно, путешествовать по стране за счёт средств федерации регби. В этом виде спорта, так как он только набирает популярность, нет такой конкуренции, как например в футболе, именно поэтому у каждого достаточно больших шансов идти дальше и играть на более высоком уровне.

В связи с тем, что в спортивной деятельности моделируются различные жизненные ситуации, спорт является «школой характера», воспитывает веру в свои возможности, учит умению идти на определенные жертвы ради достижения цели и побеждать не только соперника, но и самого себя [3].

Учитывая, что спорт формирует личность с активной жизненной позицией, способной рассчитывать на собственные возможности, и ее успешную социализацию, развитие спорта в молодежной и студенческой среде является важнейшей задачей государства.

Обладая высоким интеллектуальным и физическим потенциалом студенчество играет заметную роль в общественных процессах государства и являются конструктивной основой науки и политики, бизнеса и спорта. При этом уровень развития студенческого спорта является отражением эффективности государственной молодежной политики, а успехи на международных студенческих соревнованиях являются доказательством жизнеспособности и силы нации.

Подводя итоги, хочется отметить, что регби имеет хорошие перспективы развития в стенах университета, этот вид спорта, как и другие, укрепляет в нынешнем поколении стремление к здоровому образу жизни и физической культуре.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вяльцева Е. Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, А. В. Ежова. – Воронеж: Ритм, 2017. – С. 72.

2. Ежова А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С.С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37–39.

3. Кривцов, А.С. Духовное развитие студенческой молодежи средствами физической культуры / А.С. Кривцов. – Белгород: Изд-во, БГТУ, 2017. – 235 с.

4. Пельменев В. К. История физической культуры. / Пельменев В. К., Конеева Е. В. – М: Юрайт, 2019. – С. 184.

5. Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в регби / Погребной А.И., Комлев И.О. // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 126

6. Спортивная энциклопедия: сайт – 2022. - URL:<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/regbi/> (дата обращения: 27.04.2022).

УДК 616.71-002.28

Коновалова А.А.

Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КОСТНЫЙ ЭКЗОСТОЗ

Экзостоз — это дополнительный рост кости, который простирается наружу от существующей кости. Распространенные типы экзостозов включают костные шпоры, которые являются костными наростами, также известными как остеофиты. Экзостоз может возникнуть на любой кости, но часто встречается в ногах, области бедра или ушном канале [1].

Экзостозы формируются с периодом, как правило у людей с дефектом суставов от артрита. Они больше в целом попадают у людей старше 60 лет, однако молодое поколение также имеют все шансы их приобрести, в особенности спортсмены. Большая часть людей с экзостозом не имеют признаков, однако в конкретных моментах данное способен спровоцировать боль. Боль зависит от того, в каком месте располагается экзостоз, его величины и также формы:

– Ухо серфера – при этой причине, которая считается экологическим стрессом, у человека возникают трудности со слухом. У них также может быть боль в ушах, вызванная ростом

– Подногтевой экзостоз – при них они обычно болезненны из-за давления, которое оказывается на ногтевую пластину и ложе. Они также могут разрушить ваше ногтевое ложе

– Щечный экзостоз – этот тип безболезнен

– Ретрокальканеальный экзостоз – это болезненный удар, и у вас также может быть нежность, отек или покраснение вдоль костного выступа на задней стороне пятки. Боль обычно усиливается при ношении обуви, которая натирает заднюю часть пятки или при любом

виде деятельности. Также может быть боль в месте введения ахиллова сухожилия на задней части пяточной кости

– Дорсальный экзостоз – этот тип часто бывает очень болезненным. При дорсальном экзостозе средней части стопы, если вы носите неправильную обувь и заставляете шишку тереться о верхнюю часть обуви, вы можете заметить отек и покраснение шишки. При дорсальном экзостозе сустава большого пальца ноги вы можете испытывать ограничения диапазона движений, ограниченное расширение большого пальца ноги и боль.

– Клиновидный экзостоз плюсневой кости – боль при прямом давлении со стороны обуви и описывается как тупая боль, которая иррадирует между первым и вторым пальцами стопы [2].

Существует множество различных факторов, которые могут вызвать экзостоз. К ним относятся:

- Генетические мутации
- Наследственность
- Травмы
- Травма, например, в результате автомобильной аварии
- Дегенерация дисков и суставов
- Старение
- Питание
- Артрит
- Остеоартрит
- Плохая осанка
- Стеноз позвоночника [3]

Большая часть экзостозов мало прощупываются при медицинском изыскании, также абсолютное понимание о количестве экзостозов, фигуре, объемах, состоянии, формировании также их постройке возможно приобрести уже после рентгенографии. Равно, как только лишь ваш доктор установит уровень экзостоза также первопричину, они побеседуют с вами об альтернативах излечения. В определенных вариантах увеличению можно предоставить возможность остаться, однако он делается эстетически малопривлекательным либо нездоровым, хирургическое вторжение считается видом излечения. В случае если процедура выполнена, ваш доктор побеседует с вами о причине, для того чтобы заметить, то что возможно совершить либо поменять, для того чтобы избежать ее возобновления. Если ему допустимо быть, ваш доктор станет зачастую контролировать его, для того чтобы обнаружить всевозможные свойства отягощения, какие имеют все шансы появиться [4].

Для устранения деформаций одновременно, наряду с удалением экзостозов, выполняют корригирующие остеотомии или удлинение отдельных костей с использованием компрессионно-дистракционных аппаратов. Абсолютным показанием к операции является трансформация экзостозов во вторичную хондрому или хондросаркому.

В моем случае образования находятся на коленных суставах и голени обеих ног. Обнаружить их удалось шесть лет назад после рентгена из-за ушиба. По рекомендациям врача я сократила нагрузку на коленные суставы, не подвергаю их высоким температурам и каждый год хожу на рентген, чтобы следить за их развитием. Сильных чувств боли они не вызывают, лишь при долгой ходьбе возникают неприятные ощущения. Оперательное вмешательство не требуется, так как экзостозы маленького размера и в данный момент не увеличиваются в объемах.

Наши занятия физкультурой проходят с учетом индивидуальных особенностей функционального состояния и физической подготовленности. Два раза в год проводится тестирование с определением вышеуказанных показателей, это помогает выбирать рациональные методики оздоровления студентов [3,4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абальмасова Е.А. Врожденные деформации опорно-двигательного аппарата и причины их происхождения / Е.А.Абальмасова, Е.В.Лузина. -М.: Медицина, 1976. - С200

2. Иванов М.В., Чеперко А.С. Инновации в мире физической культуры и спорта // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018. С. 251 – 257.

3. Крамской, С.И. Физическая культура студентов в специальном учебном отделении технического вуза. Учеб. Пособие /С.И. Крамской, Е.И. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: БГТУ, 2013, - 172с.

4. Формирование здоровья студентов: монография / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. Проф. С.И. Крамского. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 128с.

Коробкова П.А.

*Научный руководитель: Ковалёва М.В., доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура – одна из главных составляющих жизни человека, направленная на укрепление и поддержание здоровья. Занятия спортом дарят заряд энергии и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым защищают человека от заболеваний. Физическая активность способствует хорошей концентрации движений и координации, а также даёт почувствовать радость собственных достижений. Есть множество различных способов поддержания физической формы: [3]

«Движение-жизнь».

Прежде всего, чтобы поддерживать себя в тонусе нужно больше двигаться. То есть, начинать свой день с утренней зарядки, чаще выходить на прогулки, заниматься любимым видом спорта, принимать участие в подвижных играх. Но бывает и так, что времени на занятия спортом не хватает. Для таких случаев есть альтернативный вариант – по возможности можно заменять поездки на средствах передвижения прогулкой до пункта назначения. Благодаря таким прогулкам вы не только поможете своему телу быть в хорошей форме, но и приобретёте заряд энергии перед началом рабочего дня.

Здоровый сон.

Сон – основной фактор для поддержания хорошей физической формы. Во время отдыха наш организм восполняется силами и энергией для следующего дня. Каждому взрослому человеку положено спать не меньше семи-восьми часов в сутки. Рекомендуется установить режим сна и постараться его не нарушать. Для этого нужно ежедневно ложиться и просыпаться приблизительно в одно и то же время.

Питание.

Стоит понимать, что на пути к хорошей физической форме не обойтись без правильного, сбалансированного питания. Многие считают, что правильное питание – это резкие ограничения во вкусной еде и строгая диета, однако это не так, ведь такие методы лишь приведут наш организм в стрессовое состояние. Правильное питание – это сбалансированный приём пищи в течении дня. Завтрак должен быть самым питательным, обед – средним, а ужин лёгким. Неполезные

перекусы в течение дня можно заменить фруктами или орехами, они помогут не ощущать чувство голода. Постепенно замените жирную, жареную пищу на еду, приготовленную на пару или в духовке. Также не стоит забывать о кисломолочных продуктах, ведь они поддерживают здоровую микрофлору кишечника.

Регулярная физическая активность не только поддерживает здоровье нашего организма, но и помогает избежать истощения ресурсов и эмоционального выгорания. От занятий спортом так же зависит длительность жизни. Поэтому я придерживаюсь мнения о том, что долголетие – это следствие ведения здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. [1]

Несколько лет назад учёные Бельгии выявили, что упражнения, входящие в некоторые виды спорта, замедляют процесс старения и омолаживают клетки человека, заставляя их вырабатывать белки. Затем и австралийские профессора доказали, что плавание, езда на велосипеде, аэробика и игра в теннис оказались самыми полезными для здоровья видами спорта.

"Наши наблюдения показали, что важно не только то, как часто и как много вы занимаетесь спортом, но и, собственно, сам вид спорта. Похоже, что занятия разными видами спорта могут по-разному влиять на здоровье человека. Эти наблюдения и выводы наших коллег должны помочь спортивным учреждениям сформулировать новые виды упражнений, которые бы максимально эффективно улучшали здоровье людей", — заявила Эммануэль Стаматакис (Emmanuel Stamatakis) из университета Сиднея (Австралия).

Учёные, наблюдавшие за здоровьем около 80 тысяч пожилых британцев, занимавшихся физической активностью, сошлись на следующем мнении: занятия плаваньем уменьшают риск сердечно - сосудистых заболеваний. Водные упражнения способствуют нормализации давления и улучшает кровообращение. При езде на велосипеде полностью отсутствует ударная нагрузка, что даёт преимущество для суставов. Помимо этого, улучшается работа лёгких, укрепляется иммунитет, происходит развитие вестибулярного аппарата. При игре в теннис задействованы все группы мышц, поэтому развивается ловкость и сила, укрепляются мышцы рук и запястья, а спина и ноги получают хорошую кардионагрузку. Аэробика, в свою очередь, способствует улучшению обмена веществ, развитию силы воли и выносливости, а также снижению нагрузки на сердце и позвоночник.

Но любая физическая активность содержит минусы, а ключевой – самочувствие занимающегося. Как и в большом спорте, так и в простой

зарядке, есть возможность усугубить ваше состояние здоровья или же ненароком травмироваться. Вследствие этого каждый обязан знать и применять главные меры безопасности во время физических нагрузок.

Техника безопасности при физической активности:

1. Общие требования безопасности. Каждый человек должен пройти медицинский осмотр для выявления его физического состояния, если обнаружены какие-либо патологии, вредящие человеку во время физических нагрузок, то он должен это учесть, и заниматься по специальной программе.

2. Требования безопасности перед началом занятий. Необходимо: переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

3. Требования безопасности во время занятий. Если человек решил заниматься с тренером/преподавателем/учителем, то вы должны: внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера/преподавателя/учителя; во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений (если вы занимаетесь в группе) выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании. Нельзя: толкаться, ставить подножки в строю и движении (если вы занимаетесь в группе); залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах; жевать жевательную резинку; мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений; выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера/преподавателя/учителя; с помощью тренера/преподавателя/учителя, либо же посторонних людей оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить в больницу или вызвать «скорую помощь» [2]

Помимо знаний техники безопасности во время физической нагрузки, каждый должен уметь самостоятельно проверить своё состояние. Самый простой способ измерить пульс. Для этого стоит найти тихое место, и несильно приложите два пальца на внутреннюю сторону запястья, под большим пальцем. Засеките 15 секунд и результат умножьте на 4. Это будет количество ударов за минуту. Нормой пульса при физических нагрузках можно условно назвать величину в пределах от 120 до 160 ударов в минуту. Максимальный пульс рассчитывается по

формуле 220 минус полное количество лет. Пульс при кардиотренировке не должен превышать 60-70% от максимума. [4]

Подводя итоги, можно отметить, что наше самочувствие и здоровье в целом напрямую зависит от физической активности, т.к. она производит на наш организм оздоровительный и профилактический эффект. Самое главное, знать меру нагрузок для своего организма и применять знания техники безопасности до, вовремя и после физических активностей, а также придерживаться правильному питанию и соблюдать режим сна, и тогда ваше тело будет всегда в тонусе, а вы бодры и энергичны!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 444 с

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебное пособие / Н.Г. Лутченко, [и др.] – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Государственный Технический Университет, 1999.

3. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, [и др.]. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.

4. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процессе по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 319с.

УДК:796.51

Корякина А.Л.

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Россия, Белгород*

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

Туристические походы – это разновидность активного отдыха. Одним из его видов является пешеходный туризм – самый массовый и доступный вид туризма.

Туристский поход — это непродолжительное путешествие (в большинстве случаев от 1-2-х до 15-20 суток) с активными способами

передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде и т.д.) согласно маршруту. Их систематизируют по видам, длительности и цели. Для одних туристический поход – это покорение новой вершины и интенсивные нагрузки, для других – совместный отдых с товарищами на свежем воздухе [1].

Далее мы рассмотрим такой вид туризма как пешеходный или пеший, который относится к самым массовым и интересным путешествиям.

Пешеходный туризм – перемещение на маршруте совершается в основном пешим ходом. Основная цель – преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности – в районах со сложным рельефом и климатическими условиями. Пешеходный туризм – наиболее распространенный вид туризма. Его привлекательность, а также главная отличительная черта в том, что он доступен и полезен практически любому здоровому человеку вне зависимости от возраста и физического развития, предоставляет значительную свободу в подборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников похода [2].

Пешему туризму свойственны простота подготовки и проведения путешествий, относительная легкость организации полноценного отдыха на биваке (привал). По сложности пешие походы могут быть самыми разнообразными – от экскурсий и походов выходного дня до сложных, подразделяющихся на категории [3].

Специальное значение для организации пешеходного туризма имеет значение физическая, техническая и волевая подготовка путешественников. Ключевой момент в пешеходном туризме является стратегия. Сюда входит проектирование прохождения маршрута с преодолением рельефно-ландшафтных препятствий, исходя из учета возможности и сноровки путешественников. Для достижения итогов в данной деятельности рекомендуется первые движения делать в среднем темпе, для того чтобы дать возможность организму привыкнуть к нагрузкам. На скорость движения непосредственно влияет рельефно-ландшафтные обстоятельства, усталость группы, а также большая протяженность маршрута и иные причины, которые могут повлиять на продолжительность движения. Для упрощения комфортнее двигаться колонной по одному, а на трудный участок пути нужно организовать страховку для безопасности всех участников похода. Ритмичность способствует правильно организованной работы всего организма.



Рис.1 Правильное движение в колоннах.

Для правильной работы организма путешественника, преодолевающий обширные расстояния в течении большого количества времени, необходимо равномерно распределять силы и чередовать все с отдыхом, так как для каждого физическая нагрузка является индивидуальной. Для изучения туристической технике нужно применить такие методы как: прочтение лекций, беседы с опытными путешественниками, просмотр кинофильмов, а также очень хорошо поможет это участи в соревнованиях, ну и конечно же независимая работа по улучшению теоретических познаний. Существенным фактором в деле безопасности перемещения считается правильное разделение груза, между членами группы беря во внимание возможности каждого [4].

Можно с уверенностью сказать, что приобретенные технические знания и приемы помогут стремительно и аккуратно преодолеть технические трудности на пути, не нарушая при этом технику безопасности. Поскольку пешеходный туризм выбирают люди, которые предпочитают активный отдых, ибо он способен доставить большое количество ярких, а самое главное запоминающихся на долго моментов туристической жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. Пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев. — Белгород: Изд-во БГТУ. 2009.; 78. с

2. Аксенова, М. Ю. Рекреационная география: теория и методы: учебно-методическое пособие / М. Ю. Аксенова, Н. Ю. Летярина. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. — 70 с. — ISBN 978-5-907216-30-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171063>

3. Механизм развития рекреационного потенциала региона в системе гражданско-патриотического воспитания молодежи: монография / Х. М. Назранов, А. К. Езаов, М. А. Маржохова [и др.]. — Нальчик: Кабардино-Балкарский ГАУ, 2017. — 214 с. — ISBN 978-5-89125-126-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136037>

4. «Правила по спортивному туризму, утвержденные Росспортом 28 марта 2008г. И согласованные МЧС России 21 марта 2008г.» на 2001-2004 гг.-М.2001 г.; стр.28.

УДК 378.614

Косоплёткин М.В.

Научный руководитель: Кутергин Н.Б., проф.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОИСК ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ДНЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Многие люди предпочитают тренироваться именно утром, потому что это удобно. Можно успеть уделить время телу до работы, а не после, когда вы уже устали после длительного дня. К тому же, утренние тренировки – популярное клише, тренд. Во многих фильмах показана именно такая составляющая жизни главных героев. К ним присоединились и блогеры, бегающие или занимающиеся йогой именно по утрам.

Но когда важно заниматься спортом? Все мы разные, и «правильное» время для тренировок будет зависеть от ваших предпочтений, образа жизни, расписания и особенностей организма. Кому-то удобнее заниматься в первой половине дня, а кто-то предпочитает тренироваться вечером.

Существенную роль в укреплении здоровья занимают натуральные условия природы - солнечные лучи, воздух, а также вода, которые при правильном использовании усиливают состояние здоровья и закаляют организм. Благодаря занятиям утреннее время улучшаются процессы пищеварения и работа дыхательной системы. [2]

Современные научные исследования подтверждают, что занятия спортом в утреннее время повышают активность человека, поднимают настроение и заряжают энергией.

Основными преимуществами спортивных занятия в утреннее время являются:

– Нет жары. Летом утренние тренировки на свежем воздухе будут более комфортными, так как самая жаркая часть дня приходится на период с 10 до 15 часов

– Больше энергии. Регулярные упражнения отлично подходят для повышения энергии и снижения усталости. Когда вы тренируетесь, кислород и питательные вещества попадают в ваше сердце и легкие. Это улучшает вашу сердечно-сосудистую систему и общую выносливость. Выполняя упражнения раньше, вы можете чувствовать себя более энергичным в течение дня. [5]

– Положительные эмоции. Доказано, что тренировки в утреннее время снижают уровень тревожности и помогают победить стресс, так как солнечные лучи активизируют выработку гормонов счастья.

– Контроль уровня глюкозы в крови. Физическая активность — важная часть лечения сахарного диабета 1 типа. Но тренировки людей с диабетом 1 типа сопряжены с определенными рисками: физические упражнения могут провоцировать развитие гипогликемии (низкого уровня глюкозы в крови). Исследования показывают, что, по сравнению с дневными занятиями, утренние тренировки представляют меньший риск гипогликемии после физической активности.

– По утрам у человека наблюдается повышенный уровень кортизола и гормона роста. Оба эти гормона участвуют в обмене веществ, так что энергия будет получаться за счет расщепления жира. Кроме того, исследования показывают, что утренняя гимнастика способствует уменьшению аппетита в течение дня, что также защищает от прибавки в весе. [3]

Но не стоит забывать о том, что утренние тренировки способны навредить здоровью организма, особенно если неправильно подобрать нагрузку. Среди потенциальных травм могут быть:

Травмы мышц. Не разогретые мышцы не могут справиться с нагрузками, что чревато вывихами и растяжениями. Может нарушиться и работа сердца – и вам станет плохо. Если это случится резко, то можно упасть и травмироваться.

Повышение риска инфаркта. Если регулярно нагружать сердце по утрам тяжелыми тренировками, это может закончиться очень плачевно. Сердечная мышца просто не готова к таким нагрузкам.

Повреждения суставов. Непрогретый организм еще не готов к физической активности, суставы еще не так хорошо напитаны кровью. Поэтому повышается риск серьезных травм. [1]

Стоит отметить, что ответить на 100% правильно ли заниматься спортом в утреннее время невозможно, поэтому всегда необходимо рассматривать индивидуальные особенности человека, а именно его

режим сна, питания, график работы, наличие хронических заболеваний и т.д.

Если же у человека не получается заниматься по утрам, но есть возможность в послеобеденное время, то это тоже очень хороший вариант. Утренние тренировки идеальны для сжигания жира и похудения, а послеобеденные занятия спортом повышают работоспособность, так как человек уже совершил один или два приема пищи. Каждый раз, когда человек совершает приём пищи у него повышается уровень сахара в крови, а это полезно если человек собирается провести интенсивную тренировку.

Послеполуденная тренировка может стать отличным способом избежать упадка сил в конце дня. Некоторые исследования доказывают, что тренировка между 13:00 и 16:00 часами сдвигает биологические часы человека.

Многим людям удобно заниматься спортом после работы. Однако существует распространенное мнение, что вечерние упражнения настолько наполняют энергией, что потом бывает трудно заснуть.

Есть исследования, которые и вправду свидетельствуют о том, что тренировки между 19:00 и 22:00 способны перевести биологические часы организма вперед и способствовать более позднему засыпанию. Но множество экспертов не согласны с этим утверждением, а такие расслабляющие занятия как йога, могут даже помочь спать лучше. [4]

Мнение о том, что утренние тренировки являются наиболее выгодными с точки зрения снижения веса, является устоявшимся. Однако некоторые данные свидетельствуют о том, что ночные тренировки так же хорошо подходят для похудения. Последние исследования доказывают, что ночные тренировки не нарушают сон и со временем снижают уровень стимулирующего голод гормона грелина.

Таким образом можно сказать, что наилучшее время для занятий спортом, то это было бы утро. Ранние тренировки являются наиболее полезными с точки зрения биологических процессов и психологии и со временем могут привести к лучшим результатам и формированию привычки заниматься спортом по утрам. На самом деле плохого времени для физических упражнений не существует, самое главное подходить к занятиям с умом и заниматься в то время, когда удобно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов / Н.А.

Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2020. – 113 с.

2. Земцов, П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 38 (224). — С. 183-187. — URL: <https://moluch.ru/archive/224/52707/> (дата обращения: 10.05.2021).

3. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: пособие для вузов, 2019 г.

4. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание. Личность. 2-е издание. Политиздат, 2018г.

5. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Теория и практика физической культуры. 2018 г. № 6 с. 9–12.

УДК 796.015.6

Кофанова Я.С.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

Профессиональные спортсмены в своих тренировках достигают критического уровня физической нагрузки. В течение длительного времени они тренируются на пределе своих возможностей, что увеличивает риск травм и утомления мышц, суставов и психики. Кроме того, высокоэффективный спорт и важность успешных выступлений заставляют спортсменов и тренеров постоянно искать любые средства, которые могут улучшить эффективность. Из этого следует, что скорость и качество восстановления чрезвычайно важны для высококлассного спортсмена.

Адекватное восстановление приводит к восстановлению физиологических и психологических процессов, а значит, спортсмен может соревноваться или тренироваться снова на соответствующем уровне.

На основании различных отечественных и зарубежных исследований, установлено, что для каждого вида работы в зависимости от степени участия в выполнении различных функциональных систем и

механизмов, утомление спортсмена формируется по-своему. А значит и восстановление должно исходить из индивидуальных особенностей спортсмена. Спортивная производительность зависит от многих аспектов, и поэтому адекватное восстановление также должно учитывать такие факторы [1].

В данное время восстановление является неотъемлемой частью тренировочного процесса и считается не менее важным, чем сама тренировка. Ведь оно позволяет повысить эффективность тренировок и достигнуть высокого уровня подготовленности. Поэтому изучение различных восстановительных вмешательств и их влияния на усталость, мышечную травму, восстановление и работоспособность имеет важное значение.

Выделяют два основных направления восстановительных процедур:

1. восстановительные процедуры, выполняемые в период соревнований;

2. восстановительные процедуры, выполняемые в повседневном тренировочном процессе.

На данный момент спортивная медицина разработала огромный комплекс восстановительных процедур, их техники выполнения, противопоказания, применяемость в определенных видах спорта.

Существует ряд популярных методов, используемых спортсменами для ускорения восстановления. Их использование будет зависеть от вида деятельности, времени до следующей тренировки или оборудования.

Совместно с преподавателями элективной дисциплины по физической культуре и спорту был составлен список одних из действенных методов восстановления, применяемых на постоянной основе в БГТУ им. В.Г. Шухова:

- растяжка
- массаж
- активное восстановление
- гидротерапия

Рассмотрим каждый из этих методов отдельно.

При перенапряжении мышц или их загруженности, для расслабления тренеры советуют своим подопечным делать активную растяжку. Чаще всего она входит в саму тренировку, выполняется после основных силовых упражнений. Однако бывают случаи, когда не соблюдается правильная техника выполнения основных упражнений, что приводит к травмам. Основными ошибками являются резкие движения или не разогретые мышцы [2].

Перечень базовых упражнений для расслабляющей растяжки с техникой ее выполнения:

— И.П. – узкая стойка, ногу, согнутую в коленном суставе, резко поднять вправо, корпус и руки при этом отклоняются в противоположную сторону. Приставить ногу в исходное положение. Повторить следующей ногой.

— И.П. – узкая стойка, левую ногу, согнутую в коленном суставе поднять, как можно выше к груди. Повторить попеременно каждой ногой. Корпус слегка наклонен вперед. В момент подъема носок вытянут к полу.

— И.П. – узкая стойка, выполнить мах левой ногой вперед, а затем правой по дуге назад. Повторить махи в обратном порядке: мах вперед правой ногой, а затем левой назад. Стремиться, как можно выше сделать мах. При махе назад корпус следует, как можно ниже наклонить вперед.

— И.П. – согнуть колено левой ноги, чтобы стопа оказалась на высоте бедра. Сделать ногой имитацию толкательного движения вперед. По дуге вниз приставить ногу в и.п. Выполнять толчок ногой попеременно. Максимально отклонить спину назад.

— И.П. – узкая стойка, левую ногу плавным круговым движением поднять вверх, как бы огибая препятствие. Затем правой. Амплитуду движения не уменьшать.

— И.П. – левую ступню поднять на высоту 10 – 15 см. Движение вправо, как бы нанося «удар» по мячу. Вернуть левую ногу в исходное положение и выполнить движение правой. Движения плавные.

— И.П. – левую ногу согнуть в колене, чтобы носок был перпендикулярен полу. Имитация удара по полу. Почувствовать напряжение мышц голени и задней части бедра.

— И.П. – полусед, упор руками на колени. Корпус слегка наклонен вперед, спина прямая. На счет повернуть левую кисть вправо вокруг коленной чашечки, выдвигая локоть вперед. Одновременно предплечье правой руки опускается на правое бедро, выпрямляя ногу. Кисти рук расположить так, чтобы ладони не касались колена, а пальцы охватывали коленные чашечки. Максимально растянуть мышцы задней части бедра.

В качестве восстановления широко используется мануальный массаж среди спортсменов. Он вызывает увеличение кровотока, что является одним из основных механизмов, предлагаемых для улучшения восстановления. Таким образом, он способствует чувству облегчения и расслабления после процедуры, даже если она была болезненной. Массаж после интенсивной физической нагрузки помогает уменьшить умственную и физическую усталость [3].

Отвлечение и отдых от основного вида спорта и занятие другим называется активным восстановлением. Спортсменам в выходной день не стоит полностью пренебрегать физической активностью, так как в дальнейшем тренировочный процесс дается легче, если в период восстановления у них присутствует физическая нагрузка, к примеру, легкая вечерняя пробежка [4].

Профилактическое восстановление с помощью воды – гидротерапия. Вода определенной температуры (в зависимости от желаемого эффекта) воздействует на все тело или его определенные участки. Существует множество видов гидротерапии: обливание, контрастный душ и другие.

Можно с уверенностью сказать, что правильно проведенное восстановление является важной частью тренировочного процесса для роста спортивного результата. Спортсмену, независимо от вида спорта, необходимо уделять достаточное внимание своему восстановлению в период тренировочного и соревновательного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Контроль за состоянием в тренировке атлета / Н.Г. Головкин, Е.М. Корниенко, Т.М. Божук // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 78 –81.

2. Егоров, Д.Е. Оздоровительная компонента практических занятий в учебно-тренировочном процессе технического вуза / Д.Е. Егоров, И.В. Куликова, Н.Б. Кутергин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 108 – 112.

3. Иванов, М.В. Физические упражнения для поддержания спортивной формы / М.В. Иванов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 431 – 435.

4. Лотоненко, А.В. Базовые методы режимов физической нагрузки / А.В. Лотоненко, Н.Г. Головкин // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. - №4 (51). – 2014. - С. 38 – 40.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Проблема эффективного усвоения нового материала — одна из главных проблем, с которой приходится столкнуться студентам, обучающимся в ВУЗе так как учеба в высшей школе – это адаптация к новым условиям деятельности на фоне повышенных эмоциональных нагрузок, знакомстве с большим объемом новой специальной информации [2].

Эмоциональное, нервно-психическое, напряжение влечет разнообразные изменения в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой системах, др. органов и систем, приводящих к переутомлению и проблемам со здоровьем.

Систематические занятия физическими упражнениями, не говоря уже об учебно-тренировочных занятиях в спорте, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности [3]. Однако двигательная активность, может выступать, как и оптимизирующий, так и как дезадаптивный фактор — при нерациональном ее применении.

В совокупности с вынужденной рабочей позой, при которой значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы, удерживающие туловище в определенном положении, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут приводить к утомлению [1].

При умственном утомлении деятельность внешних органов чувств или чрезмерно повышается, или сильно ослабляется. При умственном утомлении снижается сила памяти, возникает «убегание мыслей», быстрое исчезновение из памяти того, что незадолго до этого было усвоено. Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации.

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы,

осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако следует помнить, что при выполнении любого вида деятельности в зависимости от увеличения объема информации в условиях современного общества может развиваться утомление.

Развитие процесса утомления связано с ощущением усталости. В то же время утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Таким образом, утомление может наступить как при физической, так и при умственной деятельности [2].

Систематическое выполнение работы на фоне недосыпания, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению и, как следствие, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенной болезням, снижению защитных свойств организма.

Для того чтобы избежать физического переутомления, следует во время перерывов активизировать другие группы мышц. В свою очередь они активизируют новые участки коры головного мозга, и как следствие улучшается работоспособность. При утомлении, вызванном умственной деятельностью, наилучшим вариантом будет активный отдых, т.е. гимнастика или другая физическая активность [1].

Жизнь студентов наполнена умственной, эмоциональной деятельностью и малой физической активностью. При умственном утомлении работа внешних органов чувств может до крайности повышаться или понижаться. Умственная усталость может возрастать при неудовлетворенности работой или неудачах в ней. При этом снижается память, и студент не может запомнить информацию, которую только что усвоил [4].

Посмотрим на занятость студентов Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова. Для этого был проведен опрос студентов 2 курса учебного заведения. Были заданы следующие вопросы (таблица1):

Таблица 1 – Вопросы опроса

Вопрос	Варианты ответов
Как часто Вы занимаетесь спортом?	Не занимаюсь 1 раз в неделю От 2 до 5 раз в неделю Более 5 раз в неделю
Посещаете секции/кружки БГТУ им. В. Г. Шухова?	Да Нет
Примерное количество часов, затраченных на обучение	От 3 до 18

Итоги опроса представлены ниже (рисунок 1, рисунок 2, рисунок 3).

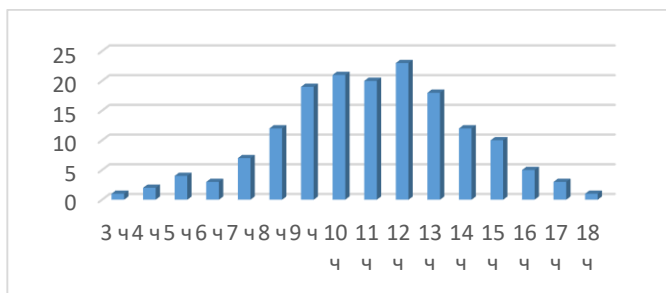


Рис. 1 Количество часов, которые студенты затрачивают на обучение

Умственная деятельность студентов составляет порядка 12 часов в день (рисунок 1), в период сессии она значительно возрастает. На фоне такой напряженной умственной деятельности студенты зачастую сидят на занятиях с минимальной физической активностью.

У студентов, которые систематически занимаются спортом на уроках физкультуры и вне ВУЗа, отмечается повышенная успеваемость на 6-7%. А также нормализуется эмоциональный фон, и повышается работоспособность [4].

Для того чтобы увеличить уровень умственной работоспособности студентов, следует увеличить как можно больше свободного времени на свежем воздухе, проявлять двигательную активность не только на занятиях физической культуры, но и вне учебной деятельности. Постоянные занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебы помогают снимать психические и эмоциональные напряжения [5].

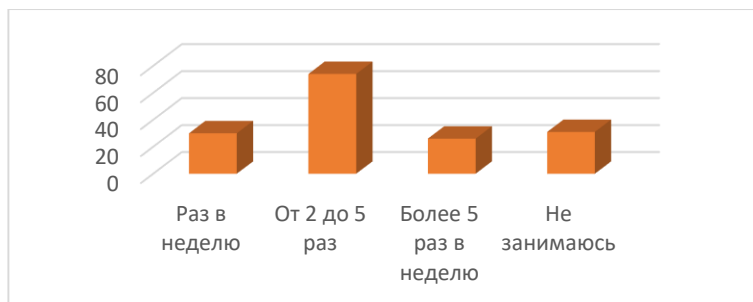


Рис. 2 Количество часов, которые студенты затрачивают на спорт

Как видно из результатов, представленных выше, студенты опорного ВУЗа Белгородской области довольно много времени уделяют как учебе, так и физическим нагрузкам. Важную роль в физическом развитии студентов играет Элективная дисциплина по физической культуре и спорту, что также видно по результатам опроса (рисунок 2).

Известно, что каждому человеку для поддержания здоровья необходимы простые физические нагрузки:

1. Ходьба – даже 20 минут в день намного эффективнее, нежели провести в сидячем виде весь день. С помощью ходьбы улучшается дыхание, стабилизируются работа сердечно-сосудистой системы, весовые характеристики.

2. Плавание – это гармоничная и мягкая нагрузка на мышцы всего тела. Аналогичное, как и при ходьбе, воздействие на организм, а также снижение вертикальной нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

3. Гимнастика – с помощью гимнастических упражнений обеспечивается гармоничное развитие тела и координирование его работы.

4. Спортивные игры – способствуют развитию различных физических способностей.

Физические нагрузки оказывают влияние на человека, формируя в нем нравственные, психические качества, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет использовать их в учебе, труде, общении, семейной жизни. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание [5].

Физическая культура и спорт в БГТУ им. В. Г. Шухова рассматривается, как важная составляющая в подготовке современного квалифицированного специалиста, востребованного на рынке труда. Поэтому в нашем учебном заведении можно выбрать секции и кружки

по своим предпочтениям: гандбол, пулевая стрельба, шахматы, волейбол, мини-футбол, баскетбол, плавание, настольный теннис, кикбоксинг, аэробика, армрестлинг, танцы.

При опросе учащихся задавался вопрос о посещении секций или кружков БГТУ им. В. Г. Шухова. К сожалению, людей, занимающихся в университете, оказалось меньшинство (рисунок 3).

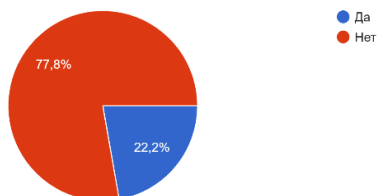


Рис. 3 Количество студентов, посещающих секции/кружки БГТУ им. В. Г. Шухова

Студенты ежедневно уделяют примерно 12 часов обучению. Все это время они сидят за партами, за компьютером. В итоге старательная учеба может привести к утомлению, а это, в свою очередь, к снижению умственных показателей.

Функциональная активность организма характеризуется различными двигательными процессами, а также способностью поддерживать высокий уровень психической функции при выполнении интеллектуальной деятельности.

Тяжелые и длительные физические нагрузки снижают психическое, эмоциональное состояние организма и, конечно же, умственную деятельность. Доказано, что физическая деятельность не только укрепляет здоровье, а также повышает умственную деятельность.

В БГТУ им. В. Г. Шухова существует множество спортивных секций и кружков для развития и поддержания физической формы студентов. Можно с уверенностью говорить, что, формируя здоровый образ жизни, мы улучшаем качество и увеличиваем продолжительность жизни, снижаем вероятность получения травм, увеличиваем рост физической и умственной активности человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бодров, В. А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы / В. А. Бодров. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 560 с. — ISBN 978-5-9270-0160-6. — Текст:

электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15586.html> (дата обращения: 04.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Егоров, Д.Е. Оздоровительная компонента практических занятий в учебно-тренировочном процессе технического вуза / Д.Е. Егоров, И.В. Куликова, Н.Б. Кутергин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 108 – 112.

3. Головкин, Н.Г. Контроль за состоянием в тренировке атлета / Н.Г. Головкин, Е.М. Корниенко, Т.М. Божук // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – Ч.1. С. 78 –81.

4. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 18 (98). — С. 423-425. — URL: <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (дата обращения: 25.01.2022).

5. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов: учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html> (дата обращения: 28.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

УДК 65.341.2

Кошкарлова А.И.

Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСПЕШНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ В ШАХМАТНЫХ ТУРНИРАХ

Патриарх советской и российской шахматной школы, многократный чемпион мира Михаил Ботвинник не раз в своих работах говорил о важности хорошей физической и психологической

подготовки шахматиста для успешного выступления в турнирах и матчах. Сам известный гроссмейстер ежедневно занимался утренней гимнастикой, активно применял гантели, особенно любил вечернюю ходьбу, которая продолжалась не менее часа. [3]

Этому примеру следуют многие современные гроссмейстеры и мастера. Они, кстати, считают, что перед тем, как сесть за доску, надо иметь свежую голову. И чемпион мира норвежец Магнус Карлсен отмечает в своих многочисленных интервью, что его удивляет, что многие игроки снисходительно относятся к поддержанию своей хорошей физической формы, которой сам чемпион мира уделяет большое внимание. Ведь если у тебя во время партии вдруг заболит голова или в конце встречи тебя покидают силы, то успешного выступления в соревнованиях не жди. У Магнуса Карлсена есть свой тренер по физической подготовке, который помогает гроссмейстеру всегда быть в хорошей форме. Он регулярно играет в футбол, баскетбол, а зимой постоянно ходит на лыжах. Ему нравится чувствовать себя хорошо, это считает вполне нормальным делом.

Также заботиться о своем здоровье и российский гроссмейстер – претендент на шахматную корону – Ян Непомнящий. Он любит футбол, а также теннис (большой и настольный). Ян уверен, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. [2]

Конечно нельзя не сказать всесторонней физической подготовке, которую в свое время демонстрировали выдающиеся чемпионы мира Анатолий Карпов и Гарри Каспаров. Анатолий Евгеньевич увлеченно занимался большим теннисом, плаванием, а также бегом на лыжах.

В систему подготовки физического закаливания всегда входил бег, бадминтон, футбол. Постоянно занимаются физической культурой и спортом Владимир Крамник, Виши Ананд и другие. [4]

Надо отметить, что физическая подготовка должна носить системный характер. И здесь важную роль обязан сыграть наставник.

Шахматный тренер должен быть человеком, не только любящим шахматы. Он обязан быть педагогом, психологом и иметь серьезные знания по некоторым медико-биологическим вопросам, то есть хорошо представлять, как игра в шахматы влияет на психику и здоровье человека. Речь идет прежде всего о том, что игра в шахматы, увлечение ими должна приносить пользу, а не оказывать неблагоприятное влияние на состояние здоровья.

Недостаток двигательной активности стало болезнью 21 века, которая распространилась на разные слои населения.

В том числе и на студентов. А чтобы привлечь студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, надо постепенно закреплять их интерес к этому виду деятельности. Для этого очень подходят спортивные и подвижные игры, где достаточно высокий эмоциональный накал. [2]

Здесь очень полезен баскетбол, где постепенно развивается на хорошем уровне координация движения человека. Отрабатывается выполнение ведения мяча в ходьбе в спортивном темпе по прямой. А затем постепенно увеличивается скорость передвижения. Здесь особенно полезны различные эстафеты с мячом. В свое время баскетболом увлекались многие известные шахматисты. Особенно нравится этот вид спорта Ефиму Геллеру – знаменитому гроссмейстеру. Он в своё время был чемпионом школы и города Одессы в баскетбольной команде. [4]

Многие студенты специального учебного заведения любят настольный теннис. Здесь не требуется хорошие физические данные, но польза от занятия этим видом спорта очень большая. Ведь при небольших усилиях приходится нагрузка на все виды мышц. Особенно любили настольный теннис восьмой и девятый чемпионы мира Михаил Таль и Тигран Петросян.

Также многие студенты специального отделения равнодушны к волейболу, лапте, ходьбе. Обычно эти игры проходят на высоком эмоциональном уровне, но не с самой высокой нагрузкой в физическом плане.

Специалисты уверены, что в жизни любого шахматиста, в системе его подготовки к ответственным соревнованиям, занятия физической культурой и спортом должна отводиться очень большая роль.

К этому следует добавить строгое соблюдение режима творческой работы, активного отдыха, правильного питания и регулярный врачебный контроль. [3]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ботвинник, М.М. Как растёт шахматист / М.М. Ботвинник. – М.: Физкультура и спорт, 1887. – С. 15-94.
2. Калиниченко, Н.М. Шахматы для начинающих / Н.М. Калиниченко – М.: Бомбора, 2018. – 352 с.
3. Коровянский, А.Г. Хорошая физическая подготовка – основа успешной игры шахматиста / А.Г. Коровянский, Е.С. Замчевская // Научный журнал «Дискурс», Москва, 2017 – №9, С. 19-22.

4. Коровянский, А.Г. Социальная значимость шахмат для студентов специального учебного отделения / А.Г. Коровянский, Е.С. Замчевская // Научный журнал «Дискус», 2018 – №7, С. 27-26.

5. Ласкер, Эд. Шахматные секреты / Эд. Ласкер – М.: Ельков Андрей, 2014. – 256 с.

УДК 796.011.1

Кравцова В.В.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Выбранная тема является актуальной в настоящее время, поскольку человек, который со студенчества грамотно строит график труда и отдыха, в дальнейшем сумеет надолго остаться бодрым и активным. Строгое соблюдение заранее и разумно составленного плана на день будет способствовать выработке динамического стереотипа у студента. Его основу составляет образование в коре полушарий определенной последовательности процессов, которые нужны для эффективной деятельности.

В каждом человеке есть так называемые биологические часы, которые определяют время, когда организм должен в определенных параметрах изменять свою жизнедеятельность. Существует несколько групп биоритмов. Особую роль играют суточные, или циркадные, ритмы. В данной статье мы подробно разберем основы здорового образа жизни студента. Во-первых, важным фактором для поддержания такого образа жизни выступает гигиена умственного труда. Умственная деятельность подразделяется на три группы. К первой относится легкая умственная работа (чтение развлекательной литературы, беседы с родными). Ей можно заниматься долгое время без перерывов, так как она не утомляет и не напрягает. Ко второй группе относится «оперативное мышление». Относительно студентов, это, например, повторение уже выученной темы или перевод текста с английского языка на русский. Такая деятельность приводит организм к напряжению, поэтому выполнять ее можно не более 1,5-2 часов без перерывов. К третьей группе относят наиболее интенсивную работу. У студентов, это может быть, например, изучение новой темы, во время которого физиологические механизмы, отвечающие за мышление и

запоминание, работают наиболее активно [3]. Для того, чтобы уметь грамотно организовать свой учебный график, студенту необходимо разбираться в видах умственной деятельности [2].

Помимо вышеприведенной классификации, для грамотного составления учебного плана необходимо учитывать еще несколько факторов. Во-первых, физические факторы внешней среды необходимо учитывать, поскольку они сильно влияют на продуктивность. Учеными установлено, что температура в помещении, где находится студент, не должна быть ниже 18 и выше 22 градусов по Цельсию, так как при длительном пребывании в помещении с более высокой температурой физиологические функции организма сильно напрягаются, что негативно влияет на качество выполняемой работы и на общее самочувствие студента. Кроме того, наличие шума в помещении также негативно влияет на качество умственной деятельности. Норма шума в помещении, где работает студент, не должна превышать 40 Дб, однако чаще всего фактически это значение колеблется от 40 до 50 Дб. Чем сильнее превышает норму, тем меньше будет продуктивность и трудоспособность студента. Помимо этого, необходимо уделять внимание и одежде студента [2]. Чем менее облегающей она будет, тем лучше. Если на одежде есть воротник, то он не должен сдавливать сосуды на шее. Нужно также следить за осанкой, так как согнутая спина негативно влияет на работу легких и сердца, а также способствует искривлению позвоночника.

Но гигиена умственного труда является не единственной составляющей здорового образа жизни студента. Помимо всего вышесказанного, необходимо также контролировать питание. необходимо знать, что рациональное питание состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, которые организм получает с пищей. Важно понимать, что организму студента, который занимается спортом, необходимо примерно в 1,5 раза больше белков, чем другим людям [4]. Для обеспечения нормальной работы пищеварительной системы необходимо принимать пищу 3-4 раза в день примерно в одно время. Что касается витаминов, большую роль в организме играют витамины С, РР и витамины группы В.

Помимо всех вышеперечисленных факторов, в поддержании здорового образа жизни студента важнейшую роль играет сон. Здоровый, полноценный сон помогает организму активно работать во время бодрствования. Недостаток сна оказывает отрицательное влияние на здоровье. Ночной сон включает в себя 4-5 циклов по 90-100 минут. Каждый цикл состоит из:

– фазы дремоты

- фазы среднего сна
- фазы медленного сна
- фазы быстрого сна

Особенно важно для студента обращать внимание на сон в период сессии, поскольку мозг в это время вынужден усваивать много новой информации в короткие сроки. Во время сессии особенно важно спать не менее 8 часов, иначе способность к усвоению материала снизится и организм сильно ослабнет. При очень больших нагрузках у студентов даже может появиться бессонница, которая не свойственна для людей такого возраста. От нее можно избавиться, если грамотно строить распорядок дня, правильно соотнося работу и отдых, а также если регулярно выполнять физические упражнения [1].

И важнейшим аспектом здорового образа жизни можно назвать наличие полезных и отсутствие вредных привычек. К первым относят занятия спортом, получение новых знаний, чтение, посещение театров, кино, выставок и музеев, поскольку они развивают человека и расширяют рамки сознания. Ко вторым же относят отсутствие своевременной подготовки к занятиям, неграмотно организованный распорядок дня, а также курение и употребление алкоголя.

«Движение – жизнь» - можно часто услышать от людей, занимающихся спортом. Дело в том, что в последнее время из-за развития технологий и внедрения автоматических механизмов в работу человека, движения в жизни многих людей стало гораздо меньше [5]. По мнению медиков, низкая двигательная активность приводит к росту заболеваемости населения. Это происходит из-за того, что организм без физических нагрузок работает не в полную силу, что негативно влияет на все его системы. Кроме того, из-за этого снижается иммунитет человека, что сопровождается усиленным распадом белков. Как результат, мышцы слабеют и становятся дряблыми, а в теле накапливается жир. Работа дыхательной системы также ухудшается из-за отсутствия физических нагрузок: дыхание учащается, появляется одышка. Все это может привести к развитию таких заболеваний как астма и эмфизема легких. Работа пищеварительной системы тоже испытывает на себе последствия пассивного образа жизни: ухудшается моторика кишечника, в нем поселяются вредные микроорганизмы.

Таким образом, все перечисленные выше факторы составляют основу здорового образа жизни студента. Для полноценного функционирования всех систем организма, повышения активности и трудоспособности, а также предупреждения различного рода заболеваний, необходимо качественное соблюдение всех факторов в совокупности.

Здоровье – нормальное состояние организма человека, которое означает полное физическое, социальное и психическое благополучие и нормальное выполнение всех его функций [6]. Здоровье находится в прямой зависимости от образа жизни, которого придерживается человек. Понятие «здорового образа жизни» на самом деле очень широкое и включает в себя не только привычки, режим работы и отдыха, питание и физические упражнения. В него также входят отношения между людьми и с самим собой, отношение к жизни в целом, жизненные ценности, цели и многое другое. А это значит, что для того, чтобы придерживаться здорового образа жизни, необходимо все время расширять знания о его составляющих. Однако начать можно и с малого. Соблюдение всех раскрытых в данной статье пунктов здорового образа жизни уже поможет значительно увеличить продуктивность студента, улучшить показатели здоровья и работоспособности организма, а также преодолеть сложные периоды обучения (контрольные работы, зачеты, экзамены и т. д.) без потери здоровья и продуктивности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апанасенко Г.А. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 2015. 269 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2017. 255 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – наука о здоровье. М., 2017. 125 с.
4. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. М., 2016. 340 с.
5. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.
6. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 2016. 90 с.
7. Лисицин Ю.П., Полуниин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 2015. 380 с.
8. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796.332

Крайнюк А.А.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ ФУТБОЛА В СССР

История футбола в нашей стране идёт еще из Российской Империи. Тогда, в далеком 1912 году, была сформирована первая наша сборная.

В том же году они дебютировали на Олимпийских играх, где проиграли финнам, со счётом 1:2. Позже наша команда встретила со сборной немцев, которым проиграла с разгромным счетом 0:16, этот матч остается самым позорным в истории Российского футбола.

После Первой мировой войны и появления СССР, о футболе забыли. Но, после 1922 года, спортивная жизнь советов начала налаживаться, и уже в 1924 году состоялись первые соревнования, где наша сборная с большим отрывом обыграла турков, со счетом 3:0.

Чуть позже появился и всесоюзное первенство, где соревновались команды с разных уголков СССР, тогда чемпион стала команда из Харьковской области.

Уже в 1936 году, состоялся первый чемпионат СССР, где победителями стали ФК «Динамо», Москва



Рис. 1 «Динамо в 1936 г.»

Во второй половине 1945 года, после военного время, было принято решение отправить самый титулованный клуб, на то время, в турне по Великобритании. Этим клубом стал, московский «Динамо».

Наши москвичи сыграли 4 матча, и не одного поражения.

В 1946 году, FIFA официально включила СССР в свой список, в этом же году ФК «ЦСКА» стала победителем в всесоветском чемпионате.



Рис. 2 «ЦСКА стали чемпионами СССР»

С каждым годом, все больше новых команд появлялось в высшем дивизионе. В 1950 – х, доминантами в советском футболе, являлись москвичи.

Но уже в 1961 году, чемпионами стала команда из Киева. А в 1964 году, их место заняли футболисты, представляющие Тбилиси.



Рис. 3 «Динамо Киев в 1964 г.»

К примеру, Армения, завоевала свое первое и последнее золото в 1973 году, благодаря клубу «Арарат» из Еревана.



Рис. 4 «Армения стала чемпионом СССР»

За все время советского футбола, чемпионами становились 11 клубов, а призерами были 18.

Самым выдающимся клубом стал «Динамо» Киев.

А самым выдающимся игроком за всю историю стал вратарь – Лев Яшин.



Рис. 5 «Лучший вратарь мира, Лев Яшин»

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской В. В, Амельченко И. А., Ковалева М. В., Мальков А. П., Кравцов В. В., Куликова И. В., Алексеев Н. А., Крамской И. С., Груздева Н. А., Коруковец А. П., Коровянский А. Г., Фиронова Р. П. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. 406 с.

2. «История советского футбола» [Электронный ресурс] URL: <https://footbolno.ru/istoriya-sovetskogo-futbola.html>

3. «История футбола в СССР», [Электронное издание] URL: <https://online-bookmakers.com/ru/blog/istoria-futbola-v-sssr/>

УДК 796.332

Крайнюк А.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ ЛУЧШЕГО ВРАТАРЯ В СССР

Даже самый далёкий человек от мира футбола, прекрасно знает, таких именных футболистов как, Пеле, Месси, Роналдо.

Но когда речь заходит о лучшем вратаре, то вспоминается наш советский вратарь – Лев Яшин. Его титул лучшего вратаря в футболе до сих пор не кто не может оспорить. Этот единственный вратарь, кто получил звание лучшего футболиста Европы.

В 1929 родился Лев Яшин, в рабочей семье. С самого раннего детства, маленький Яшин был близок к спорту. В 6 лет он потерял мать, а ещё через 6 лет началась Вторая мировая война. В 11 лет он стал работать грузчиком, потом стал работать слесарем на заводе в Ульяновске. [3]

Когда война закончилась, он вернулся в Москву, где продолжил работать слесарем и параллельно играть за команду «Красный Октябрь» из Тушино.

В 1947 году, он был призван в армию, где его заметил тренер ФК «Динамо», Москва. Он его позвал стать третьим вратарем команды.

Он стал запасным вратарём, но параллельно он играл в хоккей в клубе «Динамо».

Вскоре, футбольный тренер дал возможность молодому вратарю показать себя.

Но, первая игра оказалась неудачной, он пропустил мяч от вратаря противоположной команды.

Казалась бы, такая ситуация должна была сломить молодого вратаря. Но, Яшин оказался не из таких.

Он продолжил тренировки, благодаря чему в 1953 году он стал основным вратарём ФК «Динамо», а в 1954 году он стал со своей командой стали чемпионами СССР.

Так же в 1954 году, он стал вратарём сборной СССР. Первый его чемпионатом стали Олимпийские игры, в 1956 году, Австралия.

От сборной СССР никто не ожидал высоких результатов, но каково было удивление всего мира, когда сборная СССР стала золотыми медалистами по футболу. [2]



Рис. 1 «Вручение медалей на олимпиаде»

Позже, сборная СССР прошла на чемпионат мира. В группе вратарь два раза отыграл без единого пропуска, но позже их выбили хозяева – шведы.

После этого, Яшин стал у всех на слуху, но не стал еще легендой.

Мир заговорил о Яшине после чемпионата Европы, во Франции. Именно этот турнир СССР выиграли, а Яшин стал лучшим вратарём чемпионата. [2]



Рис. 2 «Кубок чемпионата Европы»

В конце 1963 года, во Франции, он удостоился награды лучшего футболиста Европы, его не смогли превзойти до сих пор. [1]

В 1971 году, Лев Яшин объявил о своем последнем матче. Тогда Высоцкий, посвятил ему песню «Вратарь».

После ухода, Яшин стал тренером в структурах «Динамо», но произошёл несчастный случай. Его ученик, решил самостоятельно выбраться из застрявшего лифта, но лифт упал.

Тогда Яшина обвинили в низком уровне дисциплины его подопечного.

Яшин был вынужден уйти с тренерской должности, он стал работать на административной должности в «Динамо».

В 1979 году, Яшину ампутировали ногу, из – за болезни сосудов, которую он заработал благодаря курению.

Скончался Лев Иванович Яшин, 21 марта в 1990 года, из- за рака желудка. [2]



Рис. 3 «Последняя фотография Яшина»

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской В. В., Амельченко И. А., Ковалева М. В., Мальков А. П., Кравцов В. В., Куликова И. В., Алексеев Н. А., Крамской И. С., Груздева Н. А., Коруковец А. П., Коровянский А. Г., Фиоронова Р. П. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. 406 с.

2. «Вратарь столетия», [Электронный ресурс]
URL: <https://topwar.ru/lev-ivanovicyashin.html>

3. «История лучшего вратаря мира», [Электронный ресурс]
URL: <https://zen.yandex.ru/lev-iashin-istoriia-luchshhego-vrataria-v-sssr-61556f22a9e3761c030f7bdb>

ТРАВМАТИЗМ В КИКБОКСИНГЕ

Кикбоксинг - полноконтактное спортивное единоборство, для которого характерны как удары руками, так и удары ногами из положения стоя. Поэтому достаточно часто поединки по кикбоксингу заканчиваются из-за травмы, полученной одним из бойцов. Причем, в зависимости от вида травмы, существует и своя специфика. Так в профессиональном кикбоксинге достаточно часто встречаются сломанные или отбитые голени, сломанные руки, выбитые локтевые и плечевые суставы, а также травмы головы [2].

На самом деле, если капнуть глубже, то кикбоксинг - лишь во втором десятке видов спорта по количеству летальных исходов и травм, он пропускает вперед даже футбол и легкую атлетику, "лидируют" альпинизм и парашютный спорт [3].

Травматизм - совокупность травм и повреждений телу, полученные путем насильственного действия [6]. Как чаще всего получают травмы:

- травмы на тренировках – 32%;
- травмы на соревнованиях – 33%;
- случайные травмы от падений – 9%;
- дефекты материально-технического обеспечения (недостаток экипировки или низкое ее качество) – 7%;
- судейские ошибки, нарушения правил поединка – 6%;
- бытовые травмы, уличные драки – 13%.

Стремясь быстрее набрать форму, начинающие спортсмены тренируются чрезмерно активно, не рассчитывая своих сил, из-за чего получают травмы иногда еще более тяжелые, чем на соревнованиях.

Обнадеживает, что большинство травм носят легкий характер: ушибы, растяжения. Повреждения средней степени тяжести составляют около 38%, а тяжелые – примерно 16% [1].

Средний показатель травматичности составляет 39,7 на 1000 минут поединков. Типичная локализация травм:

- голова – 23%;

- пояс верхних конечностей (кисти, локти, плечи) – 5%;
- туловище (грудная клетка, живот) – 3,5%;
- пояс нижних конечностей (голени, колени, стопы) – 13,5%;
- без уточненной локализации – 48%.

В структуре травматизма преобладают растяжения и разрывы связок, переломы и вывихи.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения суставов) повреждения.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке [5]. По степени тяжести травмы в кикбоксинге классифицируются на легкие, средние и тяжелые.

Легкие - незначительные, чаще всего поверхностные нарушения тканей организма (ссадины, рассечения) без потери спортивной работоспособности.

Средние - травмы с заметными и ощутимыми нарушениями в организме (нарушение целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти), ведущие к прекращению занятий спортом на короткий срок.

Тяжелые - травмы с резко выраженными нарушениями в организме (например, после нокаута), требующие стационарного или продолжительного амбулаторного лечения.

Статистика травм по степени тяжести

1. Легкие – 87% 2. Средние- 12% 3. Тяжелые-1% [7].

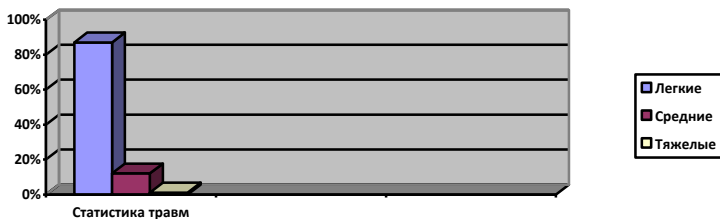


Рис. 1 «Статистика травм»

Таблица 1 – Травмы и их степень тяжести

Травмы	Причины
Повреждение верхних конечностей	Не правильное положение кулака при ударе, из-за не правильной технике
Травма носа	Не уверенная или плохая защита.
Повреждение ушных раковин	Не уверенная или плохая защита.
Повреждение слизистой оболочки губ	Отсутствие назубника (капа)
Рассечение надбровных дуг	Удар локтем или головой(запрещается правилами)
Травмирование голеностопного сустава	Плохое состояние ринга, используемая обувь не по размеру
Удар головой об пол, вызвавшие сотрясение головного мозга	Пол под рингом обычно паркет или бетон

Существует несколько неврологических травм контактных видов единоборств. На «первое» место из них выходит сотрясения головного мозга, а также затрагивается и периферическая нервная система.

Неврологические травмы имеют "острый" или хронический характер.

Рассмотрим «острые» повреждения ЦНС. К наиболее частым "острым" относятся сотрясения, субдуральные гематомы, переломы костей черепа. Особо опасны нокаутирующие удары в подбородок снизу, в висок, в затылок, сбоку в нижнюю челюсть.

Кроме непосредственно самих переломов костей челюсти и черепа, страдает нервная ткань мозга: гидродинамические травмы, микроинсульты, кровоизлияния, очаговая гибель нейронов.

Накапливаясь в течение относительно длительного периода времени микротравмы в какой-то критический момент дают выраженную неврологическую симптоматику, что может стать причиной инвалидности или даже гибели спортсмена [8].

Часто сами бойцы не ощущают надвигающейся опасности.

Вторая по частоте острая травма (после сотрясений мозга) – формирование субдуральных гематом. Дети здесь попадают в группу риска. Проблема в том, что распознать такое повреждение на раннем этапе в процессе соревнований бывает не так просто. Здесь очень большое влияние имеет подготовка и профессионализм рефери.

В качестве единичных случаев описываются случаи ишемических инсультов, эмболизации крупных сосудов.

Хронические поражения ЦНС связаны с повторными травмами головного мозга. Как следствие, у спортсменов развиваются неврологические заболевания, такие как эпилепсия, болезнь Паркинсона, деменция. Интересно, что хронические поражения головного мозга характерны для бокса, несмотря на защиту в виде перчаток и шлема. Спортсмены, занимающиеся другими единоборствами, такой патологией страдают намного реже. Им чаще приходится сталкиваться с проблемами со стороны спинного мозга и с периферическими нейропатиями.

В медицинской литературе описаны случаи развития и прогрессирования межпозвонковых грыж шейного отдела позвоночника с выраженной миело и радикулопатией у людей, занимающихся дзюдо.

Также упоминаются расстройства мозгового кровообращения со стороны позвоночных артерий.

Травмы периферической нервной системы от них наиболее часто страдают:

- солнечное сплетение – удар сопровождается дыхательными расстройствами.

- наружные сонные артерии – удар в область каротидного синуса приводит к нарушению кровообращения в головном мозге на соответствующей стороне, в самых тяжелых случаях происходит остановка сердечной деятельности;

- сплетения в области подмышечных впадин прикрыты только кожей, любой удар приводит к параличу соответствующей руки.

В меньшей мере страдают нервы в уязвимых точках на верхних и нижних конечностях. Но сильный удар или болевой прием по этим местам также способны причинить серьезные неврологические проблемы [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ларионов А.Ф. Травматизм при занятии ударными видами спорта / А. Ф. Ларионов, А. А. Зверев, М. В. Андреев // Вестник физической культуры и спорта. 2016. № 1 (13). С. 137-145.

2. Терзи М. С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского

государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2014. Т. 14. № 3. С. 26-32.

3. Гронская А.С. Физическая подготовленность начинающих кикбоксеров, тренирующихся в группах подготовки разного уровня / А. С. Гронская, Я. Е. Бугаец, К. К. Моисеев // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 719-722.

4. Травмы в боевых видах спорта [Электронный ресурс]: URL:<https://osteohondrozu.net/blog/detail.php?ID=19819>.

5. Травмы в боксе и кикбоксинге [Электронный ресурс]: URL:<https://www.sport-world.com.ua/travmyi-v-bokse-i-kikboksinge>.

6. Боевые травмы [Электронный ресурс]: URL:<https://superkarate.ru/news/k-1/4450-kickboxing>.

7. Основные причины травматизма в кикбоксинге [Электронный ресурс]:

URL:https://studbooks.net/659734/turizm/osnovnye_prichiny_travmatizma_kikboksinge.

8. Кутергин Н. Б. "Особенности агрессивного поведения у юношей, занимающихся спортивными единоборствами" // Вестник психотерапии. 2006. № 18 (23). С. 197-199.

УДК 159.9.07

Кузубова М.И.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В настоящее время большинство людей совершенно не уделяет времени и внимания своему физическому состоянию. В образовательных организациях проведение занятий физической культуры является обязательной дисциплиной, но по окончании обучения данные занятия являются добровольными и индивидуальными, однако многие люди перестают заниматься

физической культурой. Регулярные занятия спортом влияют на развитие мускулатуры, выносливость, а также на повышение тонуса.

У людей, которые стабильно выполняют физические нагрузки, увеличивается уровень психической, эмоциональной и умственной деятельности. Влияние физической активности на умственную деятельность человека известно еще с древних времен. Физические упражнения обеспечивают устойчивую умственную деятельность, также влияют на силовые и двигательные аппараты человека.

На занятиях физической культуры человек усваивает способы выполнения двигательных действий, осваивают различные правила при выполнении различного рода упражнений, также усваивают правила закаливания, которое положительно отражается на умственные способности человека.

Состояние центральной нервной системы влияет на деятельность организма, так нарушения в работе данной системы приводят к расстройству основных функций организма, при этом:

- Снижается восприятие;
- Ухудшается память;
- Снижается работоспособность.

При выполнении человеком монотонного физического труда, в организме работает одна группа мышц, а в возбуждении находится только один участок центральной нервной системы, в дальнейшем это приводит к переутомлению. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать перерывы, во время которых следует активизировать другие группы мышц. Эти участки способны также активизировать новые участки коры головного мозга, в результате увеличивается работоспособность человека.

Умственная деятельность возможна вызывать в организме человека утомление. Для того чтобы исключить утомление в организме, необходимо сменить умственную деятельность на активный отдых, например, гимнастика, либо же другая физическая активность.

Функциональная деятельность человека обусловлена двигательными, умственными процессами, а также способностью поддерживать уровень психических функций. Малая подвижность при умственном труде способна негативно сказываться на организме человека, так уменьшение энергетического обмена при условии обычного питания приводит к прибавлению масс тела. Это влияет на многие функциональные системы организма. Для того чтобы это устранить, следует чередовать умственную деятельность с физической.

Жизнь любого человека наполнена эмоциональной, умственной деятельностью и малой физической активностью. Работа внешних

органов чувств в зависимости от умственного утомления может значительно понижаться и повышаться умственная усталость напрямую зависит от удовлетворенности работы человека, при различных неудачах у человека может снижаться память, вплоть до ее истощения, человек не в состоянии запомнить информацию, которую только усвоил. Однако, в возбужденном состоянии человек может не заметить умственную усталость. Также при регулярном перенапряжении центральной нервной системы возникает переутомление. В данной ситуации человек испытывает:

- Усталость до начала работы;
- Апатию;
- Головные боли;
- Головокружения.

Также возможны:

- Изменчивость частоты сердцебиения;
- Слабость иммунитета;
- Снижение веса;

Умственная деятельность человека может составлять порядка 12 часов в день и более, в зависимости от различных сфер деятельности человека. На фоне напряженной умственной деятельности большинство людей ежедневно проводят время с минимальной физической активностью. Доказано, что у людей, которые систематически занимаются физической активностью, повышается активность на 7%, нормализуется эмоциональный фон, повышается работоспособность.

Чтобы значительно увеличить уровень умственной деятельности, человеку необходимо большую часть свободного времени проводить на свежем воздухе, также проявлять физическую активность. Постоянные занятия физической культурой способны снимать психические и эмоциональные напряжения. Функциональная активность организма характеризуется различными двигательными процессами, а также поддерживает высокий уровень психической функции при выполнении умственной деятельностью. Длительные и тяжелые физические нагрузки способны негативно воздействовать на организм человека, тем самым они снижают психическое, эмоциональное состояние человека, а также сказываются на его умственной деятельности. А вот кратковременная физическая деятельность не только укрепляет здоровье человека, но также увеличивает его умственную деятельность.

В заключение, можно сделать вывод, что физические нагрузки тренируют выносливость организма человека, поскольку стимулируют активность защитных процессов, именно поэтому повышается интеллектуальная работоспособность, а также увеличивается

продолжительность эффективной работы. Такие упражнения как: бег, ходьба на лыжах, активный отдых способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. Для улучшения общего состояния организма на начальных этапах лучше всего прибегнуть к активному отдыху, который не предполагает сильных физических нагрузок, специальных комплексов упражнений, которые могут как-то влиять на отдельные группы мышц. Благотворное влияние активного отдыха на организм научно доказано и риски нанесения вреда здоровью минимальны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования – М.: ИЦ Академия, 2012.
2. Виноградов П.А, Окуньков Ю.В. Физическая культура и спорт трудящихся – М.: Советский спорт, – 2015.
3. Замчевская Е.С. Физическое воспитание и физическая подготовка студентов БГТУ им В.Г. Шухова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им В.Г.Шухова, Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. С.124-140.
4. Назаренко А. Положительное влияние физической культуры на деятельность головного мозга 2021 г. [Электронный ресурс]. URL:<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/academnews/2890076.html>
5. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019.

УДК 615.8

Кузьменко В.Е.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, России*

АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Двадцать первый век — это век технологий и прогресса. Он диктует нам условия, которые современный человек должен выполнять. Нельзя стоять на месте: нужно везде развиваться, совершенствоваться и успевать. Однако такие стремления часто подвергают человека физическому и эмоциональному стрессу [3].

В настоящее время, как один из видов массовой культуры, все более популярными становятся физические упражнения, которые включают в себя не только хорошую физическую форму, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если один из компонентов не «работает», вся система не будет работать. Поэтому фитнес решает проблемы со здоровьем с точки зрения здорового образа жизни. Наиболее популярной формой оздоровительных тренировок в фитнес-клубах являются групповые занятия аэробикой, которые стали частью фитнеса. Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой культуры с регулируемой нагрузкой. Большое количество специалистов работает над разработкой различных программ, которые синтезируют элементы упражнения [1,3].

Характерной особенностью оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, при которой работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем поддерживается на определенном уровне. Для более точного понимания аэробики и ее составляющих, рассмотрим толкования разных авторов (таблица 1)

Таблица 1 – Интерпретация термина «Аэробика» разными авторами

Автор/источник	Определение
Кеннет Купер	Аэробика – физические упражнения, необходимые для укрепления здоровья, предназначенные для массового пользования
Современный толковый словарь Т.Ф.Ефремовой	Комплекс физических упражнений, направленных на улучшение кислородного обмена организма и выполняемых под музыку
Большой энциклопедический словарь	Ритмическая гимнастика
Толковый словарь Ожегова	Художественная гимнастика хорошего самочувствия, выполняемая под музыку без перерыва и в быстром темпе
Ю.В. Семенова, П.Е Артамонова	Эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложными для координации элементами

Анализ накопленного опыта и исследований, связанных с этим видом фитнеса, а также личный практический опыт заставляет задуматься о квалификации и подготовке инструкторов. Дело в том, что сегодня очень популярны групповые занятия в фитнес-клубах, где

инструктор выступает в роли «гида», и успех в достижении рассмотренных выше аспектов зависит от качества и правильности предлагаемой им программы.

Сегодня некоторые институты физической культуры готовят дипломированных специалистов по этому виду двигательной активности. Выпускники спортивных факультетов педагогических институтов не всегда соответствуют требованиям новых форм обслуживания в фитнес-клубах и требуют специальной подготовки [5].

Непрерывное профессиональное обучение имеет большое значение в этом контексте. Подготовка тренеров осуществляется в основном в ряде частных клубов, ассоциаций и объединений, лишь отдельные из которых имеют лицензирование на педагогическую деятельность. В (таблице 2) представим основные аспекты влияния аэробики на организм.

Таблица 2 – Основные аспекты влияния аэробики на организм

Теоретический аспект	Практический аспект	Примечание
Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний	Благодаря аэробным упражнениям сердце начинает работать ритмичнее, сердечная мышца укрепляется	При выполнении подобных упражнений частота пульса повышается в 2-3 раза
Тренировка легких	В процессе занятий аэробикой объем «потребляемого» воздуха значительно увеличивается. Достигается это за счет правильного сочетания моторных и дыхательных упражнений.	В результате все органы и системы организма получают достаточное количество кислорода, необходимого для полноценного обмена веществ.
Тренировка всех групп мышц	В время выполнения аэробных упражнений работают практически все мышцы, что обеспечивает постоянное поддержание их в достаточном тонусе	Ощутимый плюс аэробики – за счет активного обогащения клеток кислородом увеличение мышечной массы практически не наблюдается (молочная кислота не вырабатывается), поэтому, занимаясь аэробикой невозможно «перекачаться».

Стимуляция работы желудочно-кишечного тракта	Активность мышц пресса хорошо стимулирует работу желудка и кишечника, что обеспечит отсутствие кишечных расстройств, запоров, метеоризма и т.д.	
Активное сжигание подкожного жира	Во время активных кардио-тренировок в качестве источника энергии используются именно жировые клетки, а не углеводы, при этом происходит незначительное увеличения мышечной массы.	

Важное достоинство аэробных тренировок – небольшая интенсивность, благодаря чему этот вид физической активности подходит для всех, независимо от возраста, пола, телосложения и физической подготовленности.

Однако, хотелось бы отметить, что первый опыт аэробных тренировок лучше всего получить в фитнес-клубе под чутким присмотром опытного инструктора. После того, как станут понятны основные движения, можно переходить к домашним тренировкам [3].

Поначалу может показаться, что в занятиях аэробикой нет ничего сложного. На самом деле, даже эти простые тренировки требуют особого подхода:

Любая тренировка всегда должна начинаться с разминки, и аэробика не исключение. Разминочные упражнения помогут разогреть мышцы и защитят их от растяжений.

Чтобы добиться заметного эффекта от занятий аэробикой, важно посещать их регулярно, 2-3 раза в неделю, а для похудения также разрешается выполнять 4-5 упражнений.

Аэробная тренировка должна длиться от 45 до 90 минут, в зависимости от уровня подготовки: новички вряд ли выдержат 1,5 часа активных сердечно-сосудистых упражнений [2].

Рекомендуется начинать с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая ее. Для этого нужно следить за частотой сердечных сокращений. При аэробных нагрузках допускается увеличение частоты сердечных сокращений до 60-85% от максимальной.

Расчет целевой ЧСС (ЧСС, рекомендуемой во время кардио-тренировок) достаточно прост [4]:

— $220 - \text{возраст} = \text{максимальная ЧСС}$

— $\text{ЧСС}_{\text{максимальная}} - \text{ЧСС}_{\text{в состоянии покоя}} = \text{резерв ЧСС}$

— $\text{ЧСС}_{\text{в состоянии покоя}} + (60-85\%) \text{ от резерва ЧСС} = \text{целевая ЧСС}$.

Аэробика является средством эмоционального равновесия. Занятия аэробикой заряжают позитивным настроением за счет выполнения ритмичных упражнений, музыкального сопровождения. Занятия в группе также могут «сделать свое дело»: повышается стимул, мотивация благодаря некой конкуренции в борьбе за спортивный вид и здоровье.

На самом деле, трудно переоценить важность профессионализма и компетентности фитнес-тренера. Ранее в России не существовало специальной системы подготовки инструкторов по физической культуре и аэробике. Это тип проблемы, связанный с быстрым развитием и популярностью фитнес-индустрии и важностью навыков тренеров.

Очевидно, что необходимо разработать общую концепцию тренировок и требования к тренерам по фитнесу и аэробике. На наш взгляд, решение этой проблемы станет возможным с введением профессиональных стандартов для педагогов дополнительного образования детей и взрослых, которые включают такие должности, как: тренер-преподаватель, главный тренер-преподаватель и тренер-преподаватель по спорту. Любой тренер, независимо от направления фитнеса, в котором он работает, должен иметь сертификат установленного образца установленной квалификации, что, несомненно, повысит качество услуг в фитнес-индустрии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коняхина Р.А. Аэробика как способ физического воспитания и эмоциональной разгрузки // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2017. № 1. С. 69-73.

2. Куликова И.В. Значение занятий аэробикой в формировании физических и интеллектуальных способностей студенток / И.В. Куликова // сб. докладов Международной научно-практической конференции «Развитие интеллектуального и инновационного потенциалов поколений регионов в трансформирующемся обществе». – Губкин: ООО «Айкью», 2010. – С. 194-196.

3. Куликова И.В. Организация и методика форм обучения в классической аэробике / И.В. Куликова, Е.А. Клокова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26-27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2012. С. 180 – 183.

4. Польза от занятий аэробикой. Что дают аэробные тренировки? [Электронный ресурс] URL: <http://ussuriysk.mastergym.ru/fitness-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/polza-ot-zanyatij-aehtrobikoj-chto-dayut-aehtrobnye-trenirovki>

5. Шиленко О.В., Пьянзин А.И., Петрова Т.Н. Влияние занятия фитнес-аэробикой на показатели психомоторных способностей студентов педвуза // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 2(2). С. 45-52.

УДК 611.711.1

Курносова Т.С.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия*

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Самым уязвимым отделом является шейный отдел позвоночника, хотя он является менее подвижным в сравнении с поясничным, но наиболее сложен в плане наличия патологий и их последствий для всего организма. Боль в шее может возникать по разным причинам: переохлаждение шейного отдела или длительное нахождение в неудобной позе. Сама боль возникает в связи с воспалением мышц. Если шейный отдел болит часто, то это является симптомом болезни. В основном можно выделить остеохондроз, спондилолистез или травму шеи, как причину.

Шейный отдел позвоночника отвечает за иннервацию верхних конечностей, а также за кровоснабжение головного мозга. В данном отделе проходит множество кровеносных сосудов и нервных каналов, которые питают головной мозг, поэтому даже при малейшем смещении шейных позвонков происходит сдавливание спинномозговых нервов или кровеносных сосудов. У взрослого человека позвоночник состоит из двадцати пяти или двадцати шести двигательных сегментов [1, 4, 5].

Сегмент позвоночника – это функциональная и анатомическая единица позвоночника, состоит из нижней половины вышележащего

позвонка, межпозвонкового диска, верхней половины нижележащего позвонка, жёлтой связки, передней и задней продольной связки, мягких и нервных тканей, находящихся на этом уровне и межпозвонковых суставов. За неподвижность отвечают: связки и фасеточные суставы, межпозвоночный диск и тела позвонков [6, 7].

Шейный отдел позвоночника состоит из семи позвонков и выполняет две функции:

1. мобильность - благодаря этой функции мы свободно разгибаем и сгибаем шею, а также поворачиваем головой;

2. стабильность - данная функция позволяет сохранять необходимое соотношение между позвонками.

Нестабильность шейного отдела позвоночника может привести к артрозу межпозвонковых суставов и развить остеохондроз. В случае шейного остеохондроза возникает нарушение мозгового кровообращения из-за чего могут возникать проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системами, зрением, слухом, координацией, пульсирующие боли в голове, вегетососудистая дистония. Также может возникнуть синдром позвоночной артерии, то есть при сдавливании этой артерии может развиваться ишемия головного и спинного мозга, произойти спинальный инсульт. Это всё происходит в тяжелой форме остеохондроза шейного отдела позвоночника [4, 5].

Основным симптомом, который указывает на наличие нестабильности является боль, которая усиливается при физической нагрузке. Прежде всего боль наблюдается в позвоночнике, а также в шейном и поясничных отделах, сюда же можно отнести головную боль, которая возникает периодически, появляется после физической нагрузки или во время упражнений, также боль может возникать после сидения при наклоненной вперед или вниз голове и после сна в неудобном положении [4].

К не основным симптомам можно отнести:

1. мышечную симптоматику (постоянное напряжение мышц шеи, усталости от нагрузки и требует отдыха);

2. очаговую неврологическую симптоматику (простреливающие боли, слабость верхних конечностей и онемение);

3. повышение внутричерепного давления, из-за которого усиливается головная боль, и могут возникать головокружения;

4. нарушение зрения, шум в ушах, головокружение, эти симптомы вызваны сдавливанием позвоночной артерии, при смещении высоты межпозвоночных дисков;

5. деформацию позвоночника (боль может стать меньше при фиксированной шее или при наклоне на бок, однако длительное нахождение в таком положении вызывает искривление позвоночника);

6. нарушение сна (невозможность нахождения удобной позы для сна, постоянное ощущение дискомфорта, вынужденная поза при выполнении повседневной нагрузки).

Нестабильность шейного отдела позвоночника лечится на разных стадиях разными способами, в целом можно выделить [7]:

1. Медикаментозное лечение

Могут использоваться нестероидные противовоспалительные препараты, миорелаксаты, витамины группы В, витамины группы D, с их помощью можно купировать воспаление, излечить или уменьшить боль, спазм и тонус, а также способствуют уменьшению сдавливания нервных корешков, витамины питают нервную ткань восстанавливая и защищая её.

2. Физиотерапевтическое лечение.

Могут использоваться методики, которые купируют воспаление (магнитотерапия, электрофорез, УВЧ-терапия), а также методики, которые способствуют регенерации тканей (грязелечение, лазеротерапия)

3. Новокаиновая блокада.

Вводится непосредственно в шейные мышцы или фасеточные суставы. Обычно назначается при выраженных, нестерпимых болях.

4. Мануальная терапия

Назначается мануальным терапевтом по рекомендации невролога и является средством мобилизации позвонков и запрещается выполнять в острый период травмы.

5. Иммобилизация позвоночника

Использование ортопедических воротников/ воротников – это позволяет провести фиксацию позвоночника шейного отдела в нужном положении.

6. Лечебная гимнастика

Упражнения подбираются индивидуально для каждого случая, в зависимости от конкретной причины и общего состояния пациента. Такие упражнения позволяют стабилизировать позвоночные сегменты, снизить болевой синдром, стабилизировать позвоночные сегменты и нормализовать кровоснабжение.

7. Хирургическое лечение

Операция «спондилодез» является редкой практикой и применяется после травм, ламинэктомий и дискотомий.

8. Рефлексотерапия (акупунктура)

Выполняется только врачом-рефлексотерапевтом при помощи специальных игл, является средством купирования боли, улучшения кровообращения, улучшения сна и восстановления нервной и мышечной ткани.

Рассмотрим подробнее лечебную физкультуру при нестабильности шейного отдела позвоночника [1].

Во-первых, смещение позвонка должно быть не более чем на 50% (1 и 2 степени), а также не должно находиться в стадии обострения. В данных случаях сильное смещение не получится убрать тренировками и можно даже навредить самому себе.

Во-вторых, упражнения выбираются в соответствии с вашим состоянием, а также вашим самочувствием. Надежнее всего обратиться к врачу, чтобы он назначил конкретные упражнения, либо советоваться с ним при выборе того или иного упражнения.

В-третьих, необходимо помнить, что занятия не должны вызывать боли. Боль – сообщение о том, что необходимо снизить нагрузку или даже прекратить упражнение. Также упражнения выполняются плавно, аккуратно и без резких движений и рывков, чтобы не навредить своему организму, необходимо прислушиваться к своим ощущениям и реакции своего организма.

В-четвертых, ваши тренировки должны быть регулярными. Если заниматься раз в неделю, то это не принесёт пользы.

Существует комплекс упражнений, которые наиболее часто назначают врачи при данном заболевании, но не следует забывать о втором пункте, изложенном выше.

Гимнастику можно выполнять следующим образом [1]:

1. Сидя на гимнастическом коврике покачивать головой вверх-вниз, а также вправо-влево, осанку при этом необходимо держать прямо и ухом касаться плеча (данное упражнение также называется «метроном»);

2. Сидя на гимнастическом коврике необходимо дотянуться подбородком до каждого плеча;

3. Поднимание рук вверх, держа ладони параллельно полу, смотреть вперед, а подбородок поднять немного вверх. Суть упражнения в том, чтобы почувствовать работу позвоночного столба и шейного отдела (данное упражнение называется «дерево»);

4. Лежа на спине с согнутыми ногами, подложить под шею валик и поворачивать голову влево-вправо;

5. Руки в сцепленном или свободном состоянии отводятся назад и слегка тянут, исключая болезненные ощущения, в это же время

подбородок тянется вверх, но не стоит запрокидывать голову (данное упражнение называется «цапля»);

6. Подбородок смотрит на правое плечо, а правая рука в свою очередь упирается в левое плечо. Необходимо одновременно производить надавливание рукой и подбородком на разные плечи (данное упражнение называется «рама»);

7. Необходимо вытягивать шею вперед и возвращать её в исходное положение;

В нашем университете на кафедре физического воспитания и спорта проходят занятия в специальном учебном отделении. В этом отделении учитывается функциональное состояние и физическая подготовленность ослабленных студентов. Студенты с нестабильностью шейного отдела позвоночника выполняют упражнения, которые направлены на оздоровление позвоночника и укрепление соответствующих мышц [2, 3].

Нестабильность шейного отдела позвоночника – это излишняя подвижность между двумя или несколькими позвонками. Для профилактики можно заниматься фитнесом, плаванием, йогой, политесом, необходимо больше ходить пешком и находиться на свежем воздухе, укреплять мышцы плеч и рук, при работе за компьютером или ноутбуком держать спину прямо, упираться на спинку кресла. Необходимо подобрать стол и стул, чтобы максимально снизить перегрузки шейного отдела позвоночника и риски травмы, а также матрас для сна должен быть жёстким или средней жёсткости, подушка мягкой и невысокой, чтобы правильно фиксировать положение головы во время сна (спать следует на спине). Самым главным условием для оздоровления шейного отдела позвоночника являются систематические занятия общеразвивающими и специально подобранными упражнениями лечебной физкультуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авторская гимнастика А.Ю. Шишониной [Электронный ресурс]. URL: <https://peredelkinokardio.ru/articles/sovety/avtorskaya-gimnastika-a-ju-shishonina/>

2. Крамской С.И., Зайцев В.П., Олейник Н.А. и др. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 270100 / под ред. С. И. Крамского, В. П. Зайцева; БГТУ им. В. Г. Шухова. — Белгород. Изд-во: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2009. — 189 с.

3. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород. Изд-во: БГТУ, 2013. – 175.

4. Кремер Юрген. Заболевания межпозвонковых дисков. Пер. с англ.; под общ. ред. проф. В.А. Широкова. – М.: МЕДпресс-информ, 2013. – 472 с.: ил.

5. Нестабильность шейного отдела позвоночника: симптомы и лечение [Электронный ресурс]. URL: <https://medside.ru/nestabilnost-shejnogo-otdela-pozvonochnika>

6. Попелянский Я.Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология): руководство для врачей / Я.Ю. Попелянский. – 5-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2011. – 672 с.: ил

7. Шейный отдел позвоночника, заболевания, симптомы [Электронный ресурс]. URL: <https://happyspine.ru/zabolevanie-shejnogo-otdela-pozvonochnika/>

УДК 796.05

Кутергина А.Н.

*Научный руководитель: Кадуцкая Л.А., канд. пед. наук., доц.
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Россия*

КОРРЕКЦИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Девияция в социологии понимается как отклонение от общепринятых социальных норм, и ее нельзя квалифицировать как системное заболевание. Существуют различные определения девиантного поведения. Среди студентов наблюдаются такие виды и формы поведенческих отклонений, как жестокость и агрессивность, зависимое поведение – алкоголь, наркотики. Отклонения отмечаются нарушениями социальных и нравственных норм, культурных ценностей, процессом ассимиляции, а также воспроизводства ценностей и норм. Это может быть разовое действие физического лица, не соответствующее нормам. Девиантное поведение студентов характеризуется характерной направленностью на материальное, личное благополучие, а также на жизнь по принципу «как хочу», самоутверждение любыми средствами и любой ценой. В большинстве случаев молодежью руководит не стремление удовлетворить

потребности и корысть преступным путем, а привлечь внимание в компании, чтобы прослыть смельчаком. Девиации студентов – не столь распространенное явление, т.к. процесс взросления и социализации, начинается в подростковом периоде и снижается после 18 лет. Однако, и после 18 лет наблюдается девиантное поведение у студентов. Провести профилактику гораздо проще, чем что-то изменить. Существующие социальные трудности студентов (гнев, наркомания, алкоголизм) заставляют задуматься об этой проблеме и о том, почему это происходит [4].

Дефицит таких понятий, как доброта, милосердие, уважение воспитывает безразличное отношение к судьбе людей. В образовательных учреждениях наблюдается рост формального отношения к учащимся.

Профилактика девиантного поведения должна включать мониторинг факторов риска. Нередко предпосылки девиантного поведения кроются в семье. Семья дает ребенку базовые, фундаментальные ценности, стереотипы поведения, нормы. Эмоциональная сфера психики ребенка формируется в семье, но дефекты домашнего воспитания очень трудно исправить. В настоящее время общие дела родителей и детей сведены к минимуму. Замеченная во время девиации и правильно оказанная психолого-медицинская помощь может предотвратить деформацию личности подростка.

Профилактика девиантного поведения включает два направления: общие меры профилактики, а также специальные меры профилактики. Под мерами общей профилактики понимают вовлечение всех студентов и предупреждение их неуспеваемости. Меры специальной профилактики дают возможность выявить тех студентов, которые нуждаются в особом педагогическом внимании, и провести коррекционную работу на индивидуальном уровне. Одним из направлений является физическая культура и спорт, которые служат действенным рычагом воспитания студентов.

Благодаря физической подготовке в высших учебных заведениях, можно добиться коррекции девиантного поведения студентов. Спорт вырабатывает привычку направлять действия так, чтобы они соответствовали определенным ожиданиям. Вырабатывается понятие санкций, которые налагаются на нарушителей.

Занимаясь физической культурой и спортом, происходит отвлечение от повседневных забот. Культурная идеология спорта состоит из общих взглядов и идей, которые используются, чтобы осмыслить мир и определить, что важно, а что неважно в жизни. Через физическую культуру и спорт можно дать выплеск своей агрессии, что

важно среди студентов. У которых наблюдается отклонения девиантного поведения.

Рассматривая вопрос коррекции девиантного поведения студентов средствами физической культуры и спорта, некоторые ученые считают, что необходимо использовать массовую физическую культуру как средство отвлечения от вредных привычек [1], однако другие научные деятели выдвигают такое мнение, согласно которому, необходимо подбирать специфические физические упражнения для коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния у студентов [2].

Согласно данным официальной статистики Министерства спорта Российской Федерации, в Белгородской области находятся спортивные сооружения: залы – 887, бассейнов – 154. В сравнении с 2018 годом: залов – 851, бассейнов – 151. Также, в Белгородской области, количество учащихся, отнесенных к спецмед. группе и посещающих занятия, в 2021 году: 6416 (95,8% от общего числа учащихся, отнесенных к спецмед. группе); в 2018 году: 3543 (74,0 % от общего числа учащихся, отнесенных к спецмед. группе) [3]. Эти данные свидетельствуют о том, что показатели развития физической культуры и спорта выросли с 2018 по 2021 год. Особенно это важно и видно относительно учащихся, которые имеют медицинские ограничения по состоянию здоровья для занятий физической культуры.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культуры и спортом среди студентов, у которых наблюдается девиантное поведение, носит положительный характер. Физическая культура и спорт помогает выплеснуть негативные эмоции, отключить мозг от повседневных проблем. А также занятия физическими упражнениями учат дисциплине и продуманности в действиях, что важно для рассматриваемой группы студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кутергин Н.Б. Технология формирования поведенческих особенностей студентов-дзюдоистов: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – 182 с.;

2. Крылова М.А. Специфика мотивации девиантного поведения студентов в учебном процессе // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований, 2022. №1 (5). С. 81-83;

3. Показатели развития физической культуры и спорта выросли в 2018 и в 2021 гг. [Электронный ресурс]. URL.:

<https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 11.05.2022);

4. Пучкова В.А., Самсонова Н.В. Педагогическое регулирование конфликтного девиантного поведения студентов интернациональной учебной группы // Журнал «Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию», 2021. № 1. С. 144-147.

УДК 7.092

Кутовая А.К.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В современном мире каждый человек обустривает свою жизнь, так, чтобы ему было комфортно жить. Большинство людей, которые не уделяют внимания на свое здоровье и физическое состояние подвергаются к значительному количеству заболеваний. Одним из основных способов укрепления здоровья и улучшения физического состояния является бег. В данной статье мы рассмотрим, как бег влияет на состояния организма человека.

На сегодняшний день жизнь каждого человека наполнена разными событиями, но не у каждого человека насыщенный рабочий день, может обеспечить организму требуемым объемом физических нагрузок. В большинстве случаев люди работают в офисе, сидя за компьютерами, что негативно сказывается на состоянии здоровья организма человека. Чтобы исправить данную ситуацию, необходимо подобрать подходящий вариант физических нагрузок, одним из таких является бег.

На сегодняшний день бег доступен каждому, так как не требует какого-либо инвентаря, а бег на свежем воздухе наиболее благоприятно сказывается на состоянии здоровья, чем бег в закрытом помещении.

Бег является основным способом передвижения человека. Изначально люди не предавали особого значения бегу, так как он являлся основным способом передвижения, помогавший нашим предкам быть успешными в охоте и спасении от хищников. Первые официальные соревнования по бегу состоялись в 776 г. до н.э. Это были Олимпийские игры.

Бег является одним из привычных для нас способов передвижения. Тема бега хорошо раскрыта в современном мире, есть множество научных статей и исследований по данной теме, его влияния на организм человека. Бег имеет множество плюсов, но также и минусов, но бесспорно можно сказать, что бег – самый простой и эффективный способ оздоровления организма человека.

По данным министерства спорта России за 2021 год доля граждан в возрасте от трёх до 79 лет, которые систематически занимается спортом, составила 45,4% по сравнению с плановыми 43%. Около 20% из них занимаются бегом, что говорит о том, что с каждым годом бег становится все популярнее. Правильный бег или же другими словами оздоровительный имеет ряд преимуществ. Во время бега можно легко управлять нагрузками на организм. Бег доступен в любое время года, а также не требуется какой-либо спортивный инвентарь. Бег также не требует постоянного контроля тренера, таким образом можно заниматься самостоятельно в любое свободное время.

Множество ученых проводили исследования на влияния оздоровительного бега на организм человека. В первую очередь бег оказывает положительное влияние на жизненно важные системы организма человека, такие как: система кровообращения и система дыхания. Оздоровительный бег влияет на основные функции печени, желудочно-кишечный тракт, обмен углеводами, а также на костную систему. Влияние бега на функции печени обусловлено тем, что во время бега потребление печеночной тканью кислорода повышается почти в два раза. Помимо этого, во время бега у человека усиливается дыхание, это влияет на кровообращение, позволяя кислороду насыщать кровь, а также при глубоком дыхании происходит массаж печени, за счет сокращения и расслабления диафрагмы. Массаж печени позволяет улучшить функцию желчных притоков, а также способствует улучшению оттока желчи.

Оздоровительный бег позволяет активизировать жировой обмен, что способствует нормализации массы тела. Помимо этого, бег влияет на частоту сердечных сокращений. В исследованиях сотрудника запорожского университета Клочко Л. И. описано, что при регулярных занятиях бегом у 96% наблюдаемых наблюдалось снижение ЧСС, при увеличении нагрузки с 8 до 20 км – в среднем с 58 ударов в минуту до 45 ударов в минуту в покое.

Подведем итоги положительного влияния оздоровительного бега на организм человека:

1. Бег позволяет разумно сочетать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и сжигание калорий;

2. Бег позволяет замедлять процесс старения клеток организма;
3. Бег положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, кровообращение и кровоснабжения тканей;
4. Правильно подобранные занятия бегом в нужном количестве являются естественной стимуляцией защитных систем организма, через дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую систему.

Помимо этого, к положительным сторонам бега можно отнести предупреждение развития атеросклероза и опухолевых заболеваний. Также повышается и усиливается иммунитет.

Для получения максимально положительного эффекта от бега необходимо соблюдать ряд определенных правил:

1. Бег наиболее благоприятен если заниматься им в местах с малым потоком транспорта. Так отлично подойдут парки, стадионы, переулки и другие места;

2. Подходящее время для бега считается утреннее до завтрака, либо вечернее, когда организм подготовлен к нагрузкам;

3. Перед началом пробежки требуется хорошая разминка всего тела, чтобы предотвратить возможные травмы или растяжения;

4. При беге дышать требуется и ртом, и носом одновременно. Во время бега рот должен быть открыт, что позволит большое количество воздуха поступать в организм.

5. Необходимо контролировать частоту сердечных сокращений.

6. Одежда и обувь являются важным фактором при беге. Одежда не должна быть большой, но и не должна давить. Должно быть максимально комфортно. Предпочтительная обувь для бега – кроссовки с амортизирующей подошвой;

7. До начала бега необходимо отказаться от приема пищи минимум за 40 минут, а также после тренировки советуется выпить стакан воды.

На сегодняшний день бег является самым распространенным видом спорта в любой стране. Им занимаются дети, взрослые и пожилые люди. Оздоровительный бег – это сила, легкость и простота. Бег – это жизнь для каждого человека!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 2019. - 123 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика - учебное пособие - М.: АСАОБМА, 2018. - 461 с.
3. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера. — М.: ФиС, 2020. — 270 с.

4. Лаптев А. П. Бег и здоровье. — М.: Знание, 2019. — 64 с.

5. Шепляков А. С., Шумилов А. Ю. БГТУ им. В. Г. Шухова - вуз здорового образа жизни / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XV Междунар. науч. конф., посвящ. 65 - летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апр. 2019 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2019. – Ч.2. – С. 220 – 223.

УДК 796.011.1

Кутоманов Д.Е.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ БГТУ ИМ. В. Г. ШУХОВА ИМЕЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы физическое воспитание в учебном процессе могло отвечать своим требованиям, было функциональным и рабочим средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, его ресурсом должны быть цикличность, умеренная нагрузка и разносторонность нагрузки, отражающая специфику учебной работы студента. Поддержание работоспособности и здорового состояния - важное условие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности [1].

Практически отмечено, на сегодняшний день физическое воспитание в университете реализует данные требования. Занятия дважды в неделю по физическому воспитанию и спорту удовлетворяют запросы организма молодого студента в движении, но модель проведения пар устаревшая. Исходя из этого установлено, что необходимости менять плотность занятий по физическому воспитанию нет, но стоит рассмотреть вопрос об организации и методике проведения практических занятий по физическому воспитанию [2].

Структура учебного процесса по физическому воспитанию с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, воспроизводится в соответствии с учебной программой физического воспитания студентов в вузе. В университете проводится значительная

работа по развитию физической культуры, спорта и здоровьесберегающих технологий. Основная задача учебного процесса по физическому воспитанию студентов со спецгруппой заключается в бережном отношении к здоровью студента, но улучшить его показатели функциональных возможностей организма. При осуществлении физических упражнений общего и специального характера пролонгировано и системно, возрастает выносливость, отвечающая его функциональным возможностям, в результате могут обуславливать привыкание организма к нагрузкам и искоренить возникшие общие и локальные отклонения. Умеренная нагрузка для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, вызывает благоприятную динамику в оздоровлении организма, и восстановление функций систем организма в комплексной регуляции.

Главным образом физическое воспитание студентов в БГТУ им. В. Г. Шухова представлено парами по физической культуре, которые делятся вплоть до третьего курса в каждом семестре. По учебной программе часы делятся на тренировочные занятия и формат лекций.

Во время практических занятий обеспечивается постепенная физическая нагрузка, в основном направленная на поддержание двигательной активности студента.

Для учеников с отклонениями в состоянии здоровья требуется избирательно подходить к выбору нагрузки, поскольку их организм подвержен патологическому процессу. Поэтому обучение начинается с простейших по координации упражнений и объем изучаемого материала на каждом занятии по физическому воспитанию должен быть небольшим.

Такие студенты ранее, часто освобождались от занятий физической культурой в школах, это негативно отражается на состоянии мускулатуры и стало одним из факторов нарушения осанки. В виду с этим на кафедре физической культуры во время учебных занятий, работая с такими студентами, базируются на упражнениях для укрепления брюшного пресса, мышц спины, специальные корригирующие упражнения.

Комплексно физическая подготовка студентов специальной медицинской групп состоит из элементов разных видов спорта. В течение зимнего семестра занятия проходят в спортивном зале, летнего - на стадионе, для этого используются преимущественно физические упражнения, заимствованные из легкой атлетики. Это общеукрепляющие и дополнительные подготовительные упражнения: обучение технике бега, бег, ходьба, прыжки в длину. Легкая атлетика положительно влияет на организм студентов.

Длительные физические нагрузки средней интенсивности, хорошо способствуют повышению производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для занимающихся в специальной медицинской группе студентов, необходимо: систематическое посещение занятий; предоставление справки о группе здоровья, регулярный самоконтроль за состоянием своим самочувствием и физическим состоянием; выполнение установленных нормативов; активное посещение массовых спортивных мероприятий в роли болельщиков.

Чтобы получить зачет в конце семестра ученик спецгруппы обязан: постоянно посещать занятия физической культуры; владеть знаниями по теоретическому разделу программы; уметь и выполнять упражнения, которые предлагалось выполнять в течение учебного года.

По мере укрепления организма и развития физических способностей, во время тестовых упражнений, у многих студентов отмечено увеличение экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, положительная динамика в стабилизации пульса после нагрузок.

Для улучшения понимания и эффективности учебного процесса на специальном медицинском отделении проводятся лекции, студент должен иметь конспекты занятий, список отчетных упражнений, которые студенты должны выполнять в течение учебного года.

На сегодня в условиях научно-технического прогресса и увеличивающейся базы технической, научной информации, требующих повышенного умственного напряжения и увеличенной затраты психических сил, роль воспроизводства физического воспитания несравненно велика. Как отмечают современные исследования, главная особенность содержания обязательного курса физического воспитания состоит в сложности достижения высокого тренировочного эффекта суммарных физических нагрузок в период учебного семестра [3,4]. Двухразовые занятия в неделю при относительно небольшой интенсивности, малом объеме нагрузок, не создают предпосылок для формирования функционального развития и физического совершенствования организма. Перерывы в учебно-тренировочном процессе, такие как: карантин, каникулы, отъезд на производственные практики – вносят прерывистость в стандартные по интенсивности и объему упражнения.

Имея такие условия, главный вектор увеличения эффективности учебного процесса заключается в рациональной организации и структуре физической нагрузки во время обучения в институте.

Таким образом, со студентами с отклонениями в состоянии

здоровья, необходимо проводить занятия с вниманием к специфике заболевания и оценке степени подготовленности. Итоговой целью занятий со студентами специальной медицинской группы – создание условий для улучшения физического состояния и повышение выносливости организма.

Процесс физического воспитания ставит задачу формирования сознательного, благоприятного отношения к занятиям, удовлетворение потребности в коллективной деятельности и общении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Самойлов, Ю. П. Зависимость подготовки значкистов от показателей функционального состояния организма / Ю. П. Самойлов, О. А. Богданова, М. А. Клавкина. – Белгород: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ, 2020. – 34 с.

2. Давиденко, Д. Н. О состоянии учебного процесса вузовского курса «Физическая культура» / Д. Н. Давиденко. – СПб: СПбГМТУ, 2003. – 37–39 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2015. – 240 с.

4. Жарова, А. В. Формирование здоровья студентов вузов / А. В. Жарова. – Красноярск: СибГУ, 2006. – 12-15 с.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В. И. Ильинич. – Москва: Гардарика, 1999. – 448 с.

6. Крамской, С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В. Г. Шухова) / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26 – 27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 161–165.

7. Крамской С.И. Деятельность кафедры физического воспитания и спорта в историческом аспекте / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: IX междунар. науч. конф. – Белгород – Москва, 2013. – С. 6–9.

УДК 796.011.1

Кутоманов Д.Е.

*Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ

Основой и одним из самых главных элементов здорового образа жизни для человека основой является физическая культура. Основная её цель – осуществление двигательной активности в виде физических упражнений, которые, в свою очередь позволяют укрепить самочувствие и эффективно формировать все необходимые физические навыки [1].

Сегодня обучающиеся уделяют мало внимания физическому воспитанию, что негативно сказывается на их здоровье. По данным исследования, проведённого Министерством образования Российской Федерации, проблемы со здоровьем имеют около 47% первокурсников [2]. Повседневная деятельность студента не очень активна, а малоподвижный образ жизни, как известно, ослабляет организм человека. Зачастую, это приводит к проблемам разного характера, таким как, нарушению обмена веществ, дисфункциям в системе кровообращения, боли в спине и пояснице.

Правильно подобранная физическая нагрузка позволяет избежать такого рода затруднений. Для правильной организации физкультурного режима и составления программы тренировок, необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, в том числе ограничения по состоянию здоровья, времени отдыха и дополнительные потребности. На данный момент в учебных заведениях — это не реализовано, поэтому студенты не могут уделять достаточно времени своему физическому состоянию. Использование личностно-ориентированного подхода позволит всем учащимся заботиться о своем здоровье.

Сказанное подтверждается информацией, полученной в ходе научных исследований. За последние 20 лет Количество студентов со специальной медицинской группой здоровья увеличилось с 6% до 22%. Многие из них недовольны нынешней организацией занятий физкультурой в университете. Проведенное тестирование 92 студентов специальной группы здоровья Кубанского аграрного университета, показало, что 56,5% респондентов считают, что при занятиях физической культурой игнорируются индивидуальные особенности

студента. При этом только 10,9% обучающихся не жалуются на действующую систему [3]. Также проведённое анкетирование 173 студентов Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г. В. Плеханова выявило, что 33% опрошенных также отмечают отсутствие индивидуального подхода, хотя 59% положительно относятся к физической культуре в целом [4]. Таким образом, становится очевидным, что из года в год студенты все больше и больше нуждаются в личностно-ориентированном подходе, а вузы в полной мере не удовлетворяют эту потребность.

Подход, Личностно-ориентированный на студента, подразумевает, что программа упражнений будет адаптирована к индивидуальным особенностям студента. Его можно определить, например, как особую систему, направленную на создание условий для раскрытия потенциала личности [5]. Целью использования личностно-ориентированного подхода является создание разносторонней и развитой физической личности, что ещё раз подтверждает его большое значение для лечебной физической культуры.

Следует отметить значение лечебной физической культуры (ЛФК). Известно, что более 20% населения в возрасте до 21 года имеют заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, желудочно-кишечным трактом или опорно-двигательным аппаратом [6]. Такая удручающая статистика подтверждает необходимость лечебной физической активности, для которой необходим личностно-ориентированный подход. Специфика лечебной физической культуры заключена в том, что это своеобразный метод лечения, заключающийся в применении к человеку физических упражнений и естественных факторов природы в лечебно-профилактических целях. Человек не обязательно должен болеть, у него может быть плохое самочувствие и потребность в физической активности. При выполнении программ ЛФК следует помнить, что данный вид дисциплины мало чем отличается от обычной физической культуры, поэтому будет выполнять дополнительные функции, направленные на укрепление организма. Лечебная физкультура направлена на повышение интереса студентов к физической культуре и оздоровительной деятельности, самостоятельное освоение ее ценностей, практическую самоорганизацию здорового образа жизни, овладение практикой и методикой воспитания личностных качеств для успешной жизнедеятельности, а также как практическая реализация личностно-ориентированных программ оздоровления.

Очевидно, что некоторым людям требуются определённые упражнения, которые помогут справиться с существующими

проблемами или предотвратят появление новых. Например, людям, страдающим вегетососудистой дистонией (ВСД), плавание помогает расслабиться и успокоить нервную систему. По данным исследования Волгоградского государственного социально-педагогического университета, у студентов с ВСД после плавания улучшаются общее самочувствие и медицинские показатели [7].

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости внедрения личностно-ориентированного подхода в образовательных учреждениях, чтобы студенты могли уделять достаточно времени своему физическому состоянию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лукьянов С. И. Роль физической культуры в жизни студентов // *Фундаментальные исследования*. - 2006. - №11. - С. 92–93.

2. Кручинина, Е. А. Использование инновационных форм обучения в формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов вуза / Е. А. Кручинина, Е. Г. Светкина. – Нижний Новгород: Вестник Нижегородского университета им. Н.И.Лобачевского, 2016. – 8 с.

3. Калашник, Е. А. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах / Е. А. Калашник, А. В. Яни, Е. Г. Плотников. – Тула: Известия ТУЛГУ, 2019. – 7 с.

4. Мелешкова, Н. А. Отношение студентов вуза к дисциплине "Физическая культура" как фактору готовности к здоровьесбережению / Н. А. Мелешкова. – Россия: Профессиональное образование в России и за рубежом, 2017. – 5 с.

5. Гульянц, С.М. Сущность личностно-ориентированного подхода в обучении с точки зрения современных образовательных концепций / С.М. Гульянц. – Челябинск: Вестник ЮУрГГПУ, 2009. – 13 с.

6. Калянов, В. В. К вопросу о лечебной физической культуре / В. В. Калянов, Н. Н. Королева, М. Г. Шоршнева. – Самара: Проблемы педагогики, 2016. – 115–117 с.

7. Тарасова, Х. В. Влияние занятий по плаванию на психическое здоровье студентов с ВСД / Х. В. Тарасова, И. Ф. Нагайцева. – Волгоград: Наука-2020, 2019. – 116–118 с.

8. Крамской, С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской // *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII*

Междунар. науч. конф., 26 – 27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 161–165.

9. Крамской, С. И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко. // Высшее образование в России (научно-педагогический журнал). – 2014. – 93–98 с.

УДК 615.825

Кутькина В.Д.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Физическая культура – это деятельность человека, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она способствует повышению социальной и трудовой активности человека. Также физическая культура является частью общей культуры людей, которая выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

В данной статье будет рассмотрена проблема плоскостопия, которая затрагивает большое количество людей.

Плоскостопие – это патологическое выравнивание стопы, которое приводит к нарушению ее амортизационной функции, к болезненным изменениям в позвоночнике и скелете в целом. При плоскостопии хорошо выражено или почти полностью меняется строение нормального свода стопы как продольного (по внутреннему краю стопы), так и поперечного – по линии основания пальцев [4].

При статическом плоскостопии боли могут возникать:

- в подошве, в центре свода и у внутреннего края пятки;
- в тыле стопы, в ее центральной части;
- под внутренней и наружной лодыжками;
- в мышцах голени из-за их перегрузки;
- в коленном и тазобедренном суставах;
- в бедре;
- в пояснице.

Плоскостопие - заболевание, которое является прогрессирующим, поэтому, чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит. И наоборот, запущенные случаи лечатся гораздо труднее.

Лечебная физическая культура (ЛФК) применяется с целью более полного функционального восстановления человека. Сегодня не существует заболеваний, при которых не была бы показана лечебная физкультура, если не во всех периодах, то хотя бы в последнем, восстановительном. Противопоказаний для применения ЛФК мало, и они имеют временный характер:

- повышенная температура;
- острые воспалительные процессы, ввиду опасности рассеивания инфекции;
- сильные боли, независимо в какой области тела;
- кровотечения [2].

Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма. Лечебная гимнастика, массаж, физиотерапевтические процедуры. Ортопедических стелек или обуви недостаточно для исправления стоп. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста. Наилучшим средством физической нагрузки является ходьба, но только в том случае, когда она правильная. Предупредить плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день [3].

Малоподвижный образ жизни любого человека, слабость мышц стопы и голени является основной причиной развития плоскостопия. Поэтому лечение плоскостопия не будет эффективным без выполнения упражнений лечебной физической культуры.

Для исключения постоянной нагрузки на слабые мышцы ног, начинать нужно с упражнений лечебной физкультуры, выполняемых в положении сидя или лежа. Это даёт возможность регулировать нагрузку на соответствующие мышцы голени и стопы.

К основной части комплекса лечебной физической культуры при плоскостопии относится (рис. 1):

- поочерёдное разгибание и сгибание пальцев до соприкосновения с опорой;

– прокатывание теннисного мяча подошвенной поверхностью стопы. Упражнения выполняются поочерёдно, сначала одной, затем другой ногой;

– захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног;

– перемещение стопы по ровной поверхности при помощи поочерёдного сгибания и разгибания пальцев стопы;

– стопы подошвенной поверхностью вместе – максимальное сгибание и разгибание в коленных и голеностопных суставах;

– перемещение подошвенной поверхности одной стопы по внутренней поверхности противоположной голени;

– лечебная физкультура плоскостопия сидя: ноги согнуты в коленях, пятки плотно прижаты к полу, собирание матерчатого коврика движениями пальцев ног;

– сидя, сгибание и разгибание стоп вместе и попеременно;

– ходьба по наклонной плоскости.

По мере укрепления мышечного аппарата, нужно переходить к группе дополнительных упражнений.

К дополнительным упражнениям можно отнести:

– подъём на носки 10-15 раз, стоя на балансировочной подушке;

– удержание равновесие в течении 1-2 мин, стоя одной ногой на балансировочной подушке;

– поднятие на ступеньку, на которой лежит балансировочная подушка, и спуск обратно, 10-15 раз;

– сидя на стуле, положить подушку под ноги (10-15 раз).

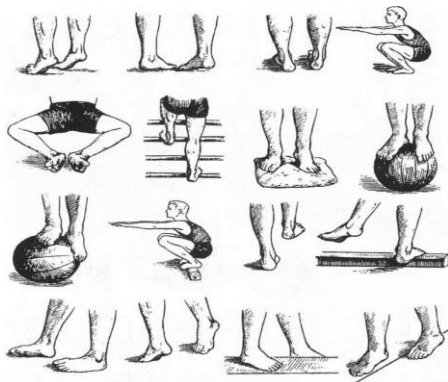


Рис. 1. Упражнения при плоскостопии

Постоянное выполнение комплекса лечебных физических упражнений при плоскостопии, одновременно с ношением подходящей обуви с индивидуальными ортопедическими стельками, позволит на ранних стадиях формирования стоп избежать их деформации, вместе с общеукрепляющими упражнениями способствует формированию правильной осанки. В более запущенных случаях, лечебная физкультура, поможет приостановить развитие плоскостопии, устранить болевые ощущения в мышцах и суставах ног, повысить работу всего опорно-двигательного аппарата [1].

Таким образом, при плоскостопии резко понижается опорная функция ног, меняется положение таза, становится тяжело ходить. Поэтому, лучшая борьба с плоскостопием – её профилактика. Включает в себя укрепление мышц, поддерживающих свод стопы. Предупреждать плоскостопие возможно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Естественное усиление организма способствует укреплению стопы. Для улучшения общего состояния при плоскостопии назначают лечебную физкультуру, как одно из средств комплексной терапии, направленной на исправление деформации стоп и закрепление итогов коррекции.

Чем раньше выявлены признаки заболевания плоскостопия, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции. Улучшения состояния стоп можно добиться с помощью специальной лечебной гимнастики. Выполнять её нужно тщательно, систематически и добросовестно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура при заболеваниях плоскостопием // [текст] М.: «Просвещение», 1993. – 312 с.
2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Куликова И.В. – Белгород: Изд-во БГТУ 2013. С.- 70-75. Плоскостопие: причины и последствия [электронный ресурс] <http://www.ortopediya.ru/flat-foot.php>;
3. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. - СПб.; Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 512 с.

УДК 796.011.1

Куцан Л.И., Илясов Н.С.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ У СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Образование в высшем учебном заведении, которое включает академическую, научную, общественную, спортивную и творческую деятельность, является начальным этапом профессиональной подготовки и адаптации будущих специалистов к постоянно меняющимся условиям социальной среды и общественного производства. Поэтому современная система высшего образования должна обеспечивать не только передачу определенных знаний, но и развитие специалиста, обладающего социально и профессионально значимыми личностными качествами, и способностями, определяющими профессионализм выпускника [1]. Они включают в себя способность управлять новыми социальными ролями, быстро принимать решения и брать на себя ответственность за них, навыки эффективного взаимодействия с коллегами на основе общепринятых норм и правил, готовность к самообразованию на протяжении всей жизни, осознание важности здорового образа жизни для успешной самореализации в обществе и т.д. [2]. Одним из наиболее эффективных факторов, способствующих социальной адаптации студентов к условиям обучения в университете и развитию способности будущего специалиста быстро адаптироваться в обществе, являются физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые университетом во время занятий физической культурой и после них. Это создает благоприятную среду для эффективной интеграции первокурсников в новое студенческое сообщество, новую образовательную жизнь, сильно отличающуюся от предыдущей, школьной жизни (по стилю, требованиям, содержанию, взаимодействию личности с окружающей средой) [3]. Сегодня занятия спортом становятся частью повседневной жизни населения, получают массовое признание и развитие, становятся популярными среди молодежи. Физические упражнения эффективно используются в отдыхе людей, становятся реальной и эффективной основой для улучшения здоровья, качества жизни и самосовершенствования человека. Значительное количество научных

работ подробно описывают средства физической культуры, спорта и туризма с точки зрения отдыха, развития и воспитания. Не следует забывать, что физические упражнения – это сфера деятельности, где происходит активная адаптация личности к условиям социальной среды. В процессе занятий спортом студенты вовлекаются в общественную жизнь, развивают свой опыт общественных отношений и лидерские качества, оттачивают свои организаторские способности. Здесь они расширяют свой круг общения и развивают ряд положительных моральных и волевых качеств личности, таких как целеустремленность, решительность, ответственность и т.д., следовательно, активизация умственного и творческого компонентов обучения должна осуществляться параллельно со стимуляцией его двигательной активности. В задачи данного исследования входит более подробное определение роли физического воспитания в содействии социальной адаптации студентов к учебной деятельности.

Методами исследования был анализ научной литературы и статистические методы обработки экспериментальных данных. На физиологическом уровне физкультурно-спортивная деятельность студентов, организованная университетом на основе реализации педагогических принципов и ориентированная на свойства, в том числе выносливость, помогает улучшить функциональные способности и энергетический потенциал организма спортсменов [4]. Таким образом, повышая адаптивность к физическим нагрузкам, повышается физическая и умственная работоспособность, а также активизируется стремление молодых людей к учебе, что, в свою очередь, влияет на их успеваемость и качество профессиональной подготовки [5]. Приспособляемость к значительным физическим нагрузкам способствует также психологической адаптации студентов к учебной деятельности. Образовательная деятельность является частью социальной и социализации личности. Во время занятий в средней школе студенты приобретают новые навыки, в частности, в области физиологии и теории самоорганизации спортивной деятельности, а также приобретают прикладные навыки, необходимые для их будущей профессиональной деятельности, повышают социально-гуманитарную компетентность, совершенствуют диалектико-материалистическое мировоззрение. Занятия физической культурой, двигательной активностью учащихся во время обучения и развития физической культуры личности, обеспечивают также понимание необходимости здорового образа жизни. Физическое совершенствование, помимо вышеперечисленного, связано с развитием волевых и нравственных качеств, поэтому занятия по надежному управлению также

обеспечивают гуманистическое воспитание учащихся. Это катализирует духовное созревание личности. Те, кто занимается спортом, характеризуются более ранней независимостью, дисциплиной, способностью планировать свои учебные и спортивные цели и достигать их, брать на себя ответственность за ошибки. Спортсмены, обычно занимающиеся спортом в командах и группах, характеризуются интернационализмом взглядов, принятием моральных норм и социальных ценностей людей других вероисповеданий и рас, чувством общности [6]. Это способствует сплочению профессорско-преподавательского состава и установлению в нем позитивных межличностных отношений. В последующей производственной деятельности аналогичный опыт проецируется на трудовой коллектив. Во время коллективных занятий человек чувствует поддержку единомышленников-любителей спорта, что придает ему уверенности в себе. Расширяется круг его социальных контактов, развиваются коммуникативные навыки. Активное участие в физкультурно-спортивной жизни студенчества предполагает не только участие в различных соревнованиях, походах, массовых забегах и других мероприятиях, но и выполнение общественных поручений, связанных с их организацией - это формирует у студентов организаторские способности, инициативность, чувство ответственности [7]. Навыки управления командой и эффективной социальной работы пригодятся в будущем в различных сферах производственной деятельности. Следует отметить, что в спорте соревнование способствует развитию выносливости, самоконтроля и других способностей, помогает справиться с психологической напряженностью тренировочных занятий, а во время экзаменационной сессии - что также можно рассматривать с точки зрения содействия социальной адаптации к трудным жизненным ситуациям. Социальная активность, развитая в процессе физической и спортивной деятельности, становится существенной характеристикой личности. Это всегда проявляется и в других сферах общественной деятельности: членство в студенческом совете университета, участие в фестивалях, конкурсах, волонтерских движениях по воспитанию трудных подростков, социальная помощь ветеранам войны и детям-сиротам, в студенческих акциях в борьбе за мир и против террора и наркомании и т.д. Это помогает расширить опыт социального взаимодействия и деятельности. Представленные личностные способности, характеризующие социальную адаптивность человека, также являются необходимыми качествами специалиста, получившего образование в университете.

Анализ научной литературы, педагогические наблюдения и результаты опроса позволяют сделать ряд выводов. Эффективность адаптации студентов к условиям образовательной деятельности в вузе и их социальная адаптивность зависят от субъективных факторов. В частности к ним относятся факторы, связанные с личными психологическими и физиологическими особенностями учащихся, то есть, их врожденными способностями и личными стремлениями, степенью развития социальных навыков и успеваемости, уровнем здоровья и физической подготовки и т.д. Здесь следует отметить, что в процессе занятия спортивной деятельностью достигается физическая подготовка, а также высокий уровень здоровья и работоспособности, оказывающий положительное влияние на социальную адаптацию студентов. К объективным факторам социальной адаптации следует отнести условия педагогической и психологической и социальной среды, в которой осуществляется развитие личности. К ним относятся уважительное отношение преподавателей к личности студента, атмосфера доверия в студенческом коллективе и т.д. Все это также может быть реализовано в процессе физической и спортивной деятельности.

В настоящее время по-прежнему актуальной остается необходимость повышения спортивной активности студентов на основе оптимизации учебного процесса, использования занятий спортом, расширения применяемых средств физической культуры; все это служит цели развития личности с требуемыми свойствами, в том числе способностью к социальной адаптации, которые рассматриваются как готовность к непрерывному самообразованию и фактор профессиональной компетентности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пономарев А.В., Осипчукова Е.В. Адаптация студентов первого курса к системе высшего профессионального образования: от теории к практике // Образование и наука. - 2007. - № 1. - С. 42-50.

2. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество. – Л.: ЛГУ, 1973. – Вып.13. – С. 62–69.

3. И.Г. Калина, Р.А. Айдаров, Подходы к формированию интеллектуального компонента физической культуры личности // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. - 2015. - № 1(64). - С. 77-85.

4. Чапкович Ж.А., Ревякина В.И., Профессиональная социализация студентов в процессе физического воспитания: теория и практика // Вестник Томского Государственного университета. - 2017. - № 420 (июль). - С. 179-183.

5. Гончаров В. И. Физическое воспитание в классическом университете как педагогическое условие социальной адаптации и профессиональной подготовки молодежи. Томск: Издательство Томского государственного университета, 2003. - 161 с.

6. В.П. Иващенко, Л.И. Халилова, А.В. Шигабутдинов, Портретная характеристика абитуриента-студента-2016 Педиатрического медицинского университета // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. - 2017. - С. 251-254.

7. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 796.1

Куценко М.П.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., канд. психол. наук
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОТДЫХ И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье, как известно, имеет неопределимое значение не только для каждого отдельного человека, но и для общества в целом. Однако разумно поддерживать и укреплять и самого человека, это обеспечивает активную и долгую жизнь. [4]

Свободное время мы должны тратить на совершенствование своих социальных, умственных и физических качеств и воплощение наших интересов в жизнь. Это время свободное от вашей основной работы, учебы или другой деятельности и других обязанностей, таких как работа по дому или забота о детях или старых родителях. Наличие свободного времени и возможность выбирать, как его потратить, — это те вещи, которые люди часто недооценивают. Но их отсутствие может угрожать даже психическим расстройствам, не говоря уже о физическом здоровье, человек может под действием нескончаемого стресса впасть в депрессию, на выход из которой может потребоваться

большое количество времени, финансов и, конечно же, сил. Чтобы этого не произошло, человеку необходим хороший и своевременный отдых. [1]

Отдых - времяпрепровождение, целью которого является формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека. Отдых бывает пассивным и активным. [3] В то же время можно сказать, что отдых — это процесс, направленный на удовлетворение потребностей в оздоровлении, развлечении личности в свободное в специально отведенное время. [2]

В современной жизни отдых понимается как мера по восстановлению физических и умственных сил, чтобы впоследствии более эффективно выполнять свои функции. Современная медицина считает, что изменение характера человеческой деятельности позволяет защитить свой организм не только от вредного однообразия, но и от физического истощения. Поэтому необходимо подходить к отдыху с умом и брать во внимание, что сначала необходимо отдохнуть от физической нагрузки, нервного напряжения или длительной работы, которые вводят наш организм в состояние стресса.

Очень важно, чтобы во время отдыха и расслабления нашего организма происходил процесс восстановления в форме биологического ответа, обеспечивающего возврат к исходному уровню функционального состояния организма. Существует три этапа восстановления работоспособности организма после тренировочной нагрузки: сначала наступает этап пониженной работоспособности, в дальнейшем восстановление продолжает увеличиваться, наступает этап сверхкомпенсации, а вот восстановление до исходного уровня соответствует конечной фазе восстановления. [4]

Пассивный отдых — это относительный отдых, который заменяет физические упражнения. Пассивный отдых характеризуется отсутствием двигательной деятельности. Он включает в себя небольшие нагрузки, например, чтение и рыбалка. Также он не требует специальных помещений, таких как спортивные площадки, и снаряжений. Также он не требует специальных помещений, таких как спортивные площадки, и снаряжений.

Такой вид отдыха дарит человеку успокоение, предоставляет телу расслабление, необходимое для умственного и физического перерыва. Но не стоит злоупотреблять таким видом. Этот отдых равносителен сидячему образу и не способствует физическому и эмоциональному росту. Некоторым из нас созидательное или пассивное времяпрепровождение подходит в большей степени, некоторым в меньшей, а у третьих продолжительный бесцельный и бессмысленный отдых

может привести к раздражительности, агрессии, выплеску накопившейся в процессе восстановления сил энергии и эмоций, а может, наоборот, привести человека в депрессию и подавить всякую тягу к жизни.

Чтобы избежать вышеописанных негативных последствий пассивного отдыха, можно организовать в своей жизни активные развлечения и виды деятельности, ведь полноценное восстановление сил и работоспособности возможно только при включении в повседневность активного отдыха. [5]

Активный отдых — это отдых, организованный путем переключения на другие, менее энергозатратные, но все еще физически-активные виды деятельности. Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами активной деятельности, это могут быть игровые виды спорта, такие как лапта или футбол, плавание, бег, езда на велосипеде или даже прогулка в зонах отдыха. Такой отдых может требовать весомых затрат энергии и внутренних ресурсов, в отличие от пассивного. Его сущность заключается в увеличении двигательной активности человека, что в первую очередь позволяет обеспечивать нормальные физиологические и биологические процессы в нашем организме. В результате двигательной активности все системы внутренних органов человека повышают уровень своей работоспособности, что станет ключом к хорошему настроению и бодрому самочувствию.

Люди получают удовольствие от процесса развлечения, переключения с одного вида занятости на другой, отвлечения от привычных видов деятельности: умственной, трудовой, спортивной. Преимуществом активного отдыха также является возможность находиться на свежем воздухе. Кровь и клетки нашего тела защищаются кислородом. Он участвует в окислительных процессах в нашем организме, при этом высвобождается необходимое количество энергии, что позволяет человеку чувствовать себя гораздо лучше и свежее. [3]

Активный отдых бывает многих видов. Социальный отдых — отдых, примерами которого может служить загородная поездка с друзьями или велопробег с семьей, здесь целью также является улучшение и укрепление социальных взаимодействий с семьей и друзьями. Культурно-познавательный отдых также довольно распространён, к нему можно отнести различные туристические программы, здесь цель — получение культурных впечатлений и удовлетворение своей потребностью к познанию нового. Одним из видов активного отдыха является отдых с животными. Наблюдение за ними заряжает положительными эмоциями и отвлекает от проблем. В

качестве этого вида могут быть рассмотрены конные прогулки, посещение заповедников и даже плавание с дельфинами.

В то время как активный отдых и пассивный отдых относятся к разным видам деятельности, оба вида могут эффективно сочетаться вместе. Различие лишь подчеркивает уникальные преимущества, предоставляемые каждым типом отдыха. [2]

Подводя итоги, можно сказать, что важное условие эффективного отдыха — это регулярное чередование периодов труда и отдыха. Но также важно чередовать между собой и виды отдыха, пассивный отдых целесообразно прерывать на активный для того, чтобы быстро восстанавливались силы после утомительного физического или умственного труда.

Помимо краткосрочного утомления, которое может возникнуть после короткой, но усиленной работы, существует еще более опасное для здоровья человека долгосрочное утомление, которое накапливается в течение месяцев и даже лет при постоянном стрессе, например, работе на нелюбимой работе, проблемах в личной жизни или чрезмерной трудовой и физической загруженностью. Поэтому важно отслеживать состояния своего организма и вовремя давать себе отдохнуть, это позволит быть более производительным, а самое главное - здоровым.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. // Новое в жизни, науке, технике. Физкультура и спорт. – 1987. – №7. С. 93.

2. Крамской С. И. Социально-биологический аспект формирования оздоровительной культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И. С. Крамской // Социально-гуманитарные знания. – 2016. – №7. – С. 113-119.

3. Крамской С.И. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №3. – С. 133-135.

4. Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев – Москва: РФАФК, 1999. – 31 с.

5. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – Москва: Физическая культура, 2007. – 288 с.

Ланина А.В.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

БИОРИТМЫ И СИСТЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Меткое выражение выдающегося врача средних веков Авиценны «В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок» актуально и в настоящее время. Из-за постоянного стремления удовлетворить материальные потребности: получить большой доход, сделать престижную карьеру, создать «царские» жилищные условия, получить хорошее образование, мы подчас пренебрегаем здоровьем. Большая часть заболеваний происходит из-за неправильного питания: где-то недоедаем, где-то едим редко и много и не совсем то, что необходимо организму для полноценного функционирования.

Рассмотрим некоторые последствия неправильного питания:

1. Обострение болезней сердечно-сосудистой системы:

– Избыток поваренной соли. Суточная норма для человека составляет 5-7 грамм, но на деле потребление может достигать до 15-17 грамм. Соль является осмотическим активным соединением, т.е., когда соль попадает в кровь, она притягивает жидкость, тем самым повышая объем крови, что вызывает переполнение сосудистой системы. Все это вызывает повышение артериального давления, что приводит к гипертонии.

– Чрезмерное употребление животных жиров. Они содержат в себе вредные липиды и холестерин, которые приводят к появлению атеросклероза – одной из причин закупорки сосудов и инфаркта миокарда.

– Употребление большого количества мучного. Происходит быстрое насыщение организма, что приводит к снижению потребления действительно полезных продуктов питания. Превращение части углеводов в жиры, отрицательное влияние которых для сердца очевидно.

– Употребление в больших количествах кофе и чая. Данные напитки повышают артериальное давление и под запретом для тех, кто болеет ишемической болезнью. Для здоровых людей натуральные чай и кофе в умеренных количествах не несут вреда [5].

2. Сахарный диабет второго типа. Избыток в рационе простых углеводов (сахара) является фактором риска развития ожирения, воспалительных процессов в различных тканях организма [6].

3. Нарушение функционирования органов пищеварения. Тяжелая пища трудно переваривается организмом. Тяжелой пищей считаются обжаренные продукты питания с высоким содержанием жира, сухие (чипсы, сухарики и т.д.). Последствиями неправильного питания могут быть появление гастрита или язвы, нарушение работы кишечника. Это все сказывается не только на здоровье, но и на внешнем виде: при не правильной работе кишечника у большинства людей ухудшается общее самочувствие и состояние кожи [3].

Принципы рационального питания имеют и биоритмический аспект. Биоритм. Такое маленькое слово, но какое огромное значение оно имеет в нашей жизни. Биоритмы присущи всем организмам. Так, в дневное время верх берут обменные процессы, которые направлены на получение энергии из накопленных запасов организма или пищи, а в ночное время-пополнение энергии, регенерацию органов и восстановление тканей. Все наши органы живут по своему определенному режиму: их пик работы приходится на свои часы. Рассмотрим работу меридианов органов в энергетическом плане по часам [1]:

С 3 до 5 часов свою работу начинает меридиан легких, переводя кровь и энергию из состояния спокойствия в движение, которые начинают распространяться по всему нашему телу. В это время, для нормального функционирования меридиана легких, все органы должны быть в состоянии отдыха.

С 5 до 7 начинает свою работу меридиан толстой кишки: начинается вывод каловых масс вместе с токсинами и шлаками.

С 7 до 9 начинает усердно работать меридиан желудка. Данное время идеально подходит для нашего первого приема пищи, потому что включается в работу селезенка и желудок, которые способствуют легкому перевариванию еды. Если пропустить завтрак, то желудок начинает переваривать сам себя: повышается уровень кислот в желудочном соке и нарушается кислотно-щелочной баланс, что чревато заболеваниями желудка, например, гастритом или язвой.

С 9 до 11 свою активность проявляет меридиан селезенки. Получив пищу, селезенка начинает переваривать еду и разносить питательные вещества по всему организму. Получив дозу питательных веществ, мышцы вызывают у нас желание использовать мускулатуру. Это время называют «золотым периодом», потому что начинает активно работать

головной мозг, т.е. с точки зрения учебы и работы — это время самое эффективное.

С 11 до 13 происходит первый спад эффективности работы. В эти часы активно начинает работу меридиан сердца и наступает пик энергии, что приводит к чрезмерному увеличению продуктивности работы сердца. Профилактикой сердечных заболеваний является обеденный отдых: и восполняем энергию и «лечим» свое сердце.

С 13 до 15 пик активности переходит к меридиану тонкой кишки: в нее поступают питательные вещества, где они расщепляются, а затем распространяются по всему организму по кровеносной и лимфатической системе.

С 15 до 17 начинает активно работать меридиан мочевого пузыря, который является главным каналом вывода из организма шлаков и токсинов. В это время рекомендуется пить больше воды. Процессы обмена веществ достигают пика активности так же, как и наш организм целиком, т.е. это время считается вторым «золотым периодом» активности нашего тела, ибо мозг получил свою дозу питательных веществ из обеденного приема пищи.

С 17 до 19 часов активен меридиан почек. В это время достигает пик активности выведения вредных элементов из организма: шлаков и токсинов, поэтому рекомендуют пить много воды в этот период.

С 19 до 21 — это время считается третьим «золотым периодом», потому что наш организм пребывает в спокойствии.

С 21 часа до 23 мы завершаем все свои дела и готовимся ко сну, поэтому в эти часы нужно пребывать в спокойствии и сосредоточении, для того чтобы обеспечить себе хороший отдых перед сном. Чтобы иметь качественный сон нужно лечь спать до наступления 23 часов, иначе человек будет испытывать апатию, вялость.

С 23 до 1 часу активен меридиан желчного пузыря. Начинает накапливаться энергия, которая является основой всей нашей жизни. Если мы не спим, то она начинает растрачиваться в пустоту.

С 1 до 3 в нашем организме активно работает только печень, которая способствует очищению нашего организма.

Неотъемлемой частью нашего здоровья является полноценный качественный сон. Он имеет разную ценность в разное время суток. Для полного восстановления организма нужно от 8 до 10 часов сна. Самое подходящее время для сна с 22:00 до 5:00 [2].

Профилактикой многих заболеваний является рациональное питание, которое необходимо сочетать с занятиями физической культурой, спортом и отказом от вредных привычек [4, 8]. Принципы правильного питания и водно-питьевого режима:

1. Потребление необходимого количества воды. Человек на 65-70% состоит из воды. Именно она участвует во всех обменных процессах, нужна для терморегуляции, усвоения веществ и вывода отходов. Для каждого человека своя норма воды, поэтому главное не испытывать жажду.

2. Сбалансированность. Рацион должен содержать баланс белков, жиров и углеводов (БЖУ). Например, для набора массы должны преобладать углеводы, для похудения-белки, а норма состоит из одинакового распределения БЖУ. Наш организм не может нормально выполнять свои функции, если в нем не хватает каких-либо элементов.

3. Употребление натуральных продуктов. Переработанная еда содержит в себе мало полезных элементов и ее тепловой эффект гораздо слабее натуральной пищи, т.е. на её переработку организм тратит меньше энергии, а, следовательно, тратит меньше калорий. Это приводит к привыканию и переяданию.

4. Энергетический баланс. Калории не всегда тождественны, т.е. различные элементы дают различные эффекты на обмен веществ и гормоны. Для того что бы похудеть, нужно получать меньше энергии из пищи, чем тратить. Чтобы набрать массу-наоборот.

5. Правильное соотношение БЖУ.

6. Есть до и после занятия спортом. Перед тренировкой нужно есть, чтобы запастись энергией и увеличить выносливость. После тренировки-чтобы восполнить гликоген в мышцах и восстановить их.

7. Постоянство. Правильное питание принесет пользу только при условии, что это является образом жизни, а не временной диетой.

8. Частота приемов пищи. Для общего здоровья и дисциплины нужно питаться минимум 3 раза в день. При нерегулярном питании сбиваются процессы метаболизма, а, следовательно, калории сжигаются медленнее.

9. Минимальное потребление сахара. Как говорилось в статье выше, избыточное его потребление оказывает пагубное влияние на организм.

10. Самостоятельное приготовление блюд. Когда мы готовим сами, мы контролируем состав, качество и соотношение БЖУ [7].

Ученые разработали пирамиду здорового питания: в основе лежат хлеб и зерновые, дальше фрукты и овощи, потом белковые продукты (мясо, яйца, молочные продукты) и в самом верху-жиры и сладости. Это всё составляет основу рациона правильного питания. Большую часть энергии мы должны получить днем, т.е. основная часть калорий должна быть получена во время завтрака и обеда, ужин должен быть легким.

Таким образом, правильное питание-залог здоровья. Не обязательно придерживаться строгого рациона питания, если тебе не комфортно. Во всем должна быть гармония, ведь наше тело-храм, в котором должен быть порядок [1].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: М.: Альфа-М, 2017. 417 с.

2. Биологические часы организма по часам работы [электронный ресурс]. URL: <https://planetazoterika.ru/magiya-zdorovya/biologicheskie-chasy-organizma-cheloveka-po-chasam-raboty.html>

3. Вредные продукты для желудка и кишечника [электронный ресурс]. URL: <https://kishechnikok.ru/o-kishechnike/profilaktika/chto-polezno-dlya-kishechnika/vrednye-produkty-dlya-zheludka-i-kishechnika.html>

4. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

5. Как неправильное питание сокращает жизнь [электронный ресурс]. URL: <https://zen.yandex.ru/media/missfit/kak-nepravilnoe-pitanie-sokrascaet-jizn-5d6fe28432335400ad8bdcdc>

6. Неправильное питание причина болезней сердца [электронный ресурс]. URL: <https://www.sweli.ru/zdorove/meditsina/kardiologiya/nepravilnoe-pitanie-prichina-bolezney-serdtsa.html>

7. Правильные правила правильного питания [электронный ресурс]. URL: <https://zojno.ru/pravilnoe-pitanie-osnovy/>

8. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796.085

Леконцев М.С.

Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В БАСКЕТБОЛЕ

История появления баскетбола берет свое начало в 1891 году, когда учитель по физической культуре колледжа Молодежной

христианской организации мегаполиса Спрингфилд, штат Массачусетс, имя которому Джеймс Нейсмит, принял решение расширить собственные занятия, придумав данный вид спорта. Правила на тот момент были несложны: игроки разделяются на 2 команды, и кто больше забьет мячей в корзину соперника (в то время играли футбольным мячом), тот и одерживает победу.

В то время игра баскетбол мало чем напоминала сегодняшнюю игру, но сущность оставалась похожей. Уже в 1892 году были введены 1-ые критерии для свежей игры, такие как: бить мяч в пол лишь только руками и т.д. Начиная с XX века баскетбол быстро популяризируется в Стране восходящего солнца, Китае, Европе и Южной Америке [4].

Корзинка располагается на возвышенности 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, запущенный с ближней и средней дистанций, засчитывается 2 очка, с далекой (из-за трёх очковой линии) — 3 очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Обычная величина баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину.

В данный момент средний рост баскетболиста колеблется от 195 до 198 см. В том случае если рассматривать характеристики сравнительно позиций игроков, то средний рост разыгрывающих равен 188 см, а центровых 211 см. Отчего средний рост игроков в школьной мужской сборной 175 см. В школьных баскетбольных командах рост игроков не очень отличается от роста одноклассников, которые не входят в состав команды.

Место прыгучести в баскетболе базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает множество различных действий: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок [3]. Передвижение на повышенной скорости сочетается с передачами бросками мяча в корзину. Из-за чего коэффициент прыгучести весьма значим для игры в баскетбол. Чем выше этот показатель у спортсмена, тем он больше пользы может принести для всей команды [2].

Прыгучесть — это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене - толчке - развиваются усилия максимальной мощности, имеющее реактивно-взрывной характер. Прыжки часто

используются в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях. К примеру, при подборе мяча под корзиной. Если игрок обладает большой прыгучестью и умеет грамотно разместиться у корзины во время борьбы под щитом, то можно сказать с уверенностью, что он выполнит подбор и завладеет мячом. Подбор мяча выполняется как на своем щите, так и на щите противника. Поэтому следует при игре в баскетбол развивать прыгучесть.

На развитие прыгучести влияют следующие основные факторы: уровень межмышечной и внутримышечной координации, высокая лабильность нервных центров, нервно-психическое и эмоциональное состояние, особенности морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов, степень проявления физических качеств.

Специфическими особенностями проявления прыгучести в баскетболе являются: скорость и своевременность прыжка; исполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении; исполнение прыжка с высоко поднятыми руками; постоянное повторение прыжков в условиях борьбы за овладение мячом (серийная прыгучесть); управление своим телом в безопорном положении; точность приземления и готовность к немедленным последующим технико-тактическим действиям.

Основными средствами развития прыгучести (взрывной силы) у баскетболистов являются различные прыжковые упражнения: с преодолением веса собственного тела; с внешним отягощением (гири, гантели, гриф от штанги и диски); с использованием дополнительного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, скакалки, гимнастический конь, стенки, легкоатлетические барьеры, набивные мячи и др.); игры и эстафеты с прыжками. Размер внешнего отягощения, выполняемого для развития прыгучести не должна превышать 30-40% от индивидуального максимального отягощения баскетболиста.

Прыжковые упражнения включают в себя выполнение различных заданий: спрыгивания с возвышения с мгновенным отскоком вверх или вперед; выпрыгивания (прыжки вверх без разбега из полу-приседа или глубокого приседа); подскоки (темповые прыжки, выполняемые с небольшой амплитудой); скачки (прыжки на одной ноге); прыжки с ноги на ногу (выполняемые попеременно с одной ноги на другую); перепрыгивания через различные препятствия (гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры) и другие [1].

Основные способы развития прыгучести:

1) Повторный метод: сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка постоянно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2) Метод динамических усилий, подразумевает выполнение упражнений с относительно невысокой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). "Ударный" метод: основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела.

3) Вариативный метод: характеризуется постоянным варьированием нагрузки в ходе исполнения упражнения, путем целенаправленного изменения величины усилий, скорости передвижения и др.

4) Метод круговой тренировки: предусматривает поточное, последовательное исполнение специально выбранного комплекса упражнений с прыжками (без отягощений и с отягощениями).

5) Игровой метод: подразумевает развитие прыгучести преимущественно в игровой деятельности, где разные игровые ситуации вынуждают менять режимы нагрузки различных групп мышц.

6) Соревновательный метод: сущность его заключается в том, что прыжковые упражнения исполняются в форме соревнований с установкой на улучшение своего личностного достижения или победу над выбранным соперником.

Более эффективны тренировочные воздействия в чувствительные периоды. Чувствительный период развития прыгучести приходится на возраст 11-14 лет для девочек и 15-16 лет для юношей [5].

В связи с вышесказанным можно сделать выводы, что значение прыгучести в баскетболе играет важную роль. Это связано в первую очередь с высотой кольца, а также с тем, что средний рост игроков зачастую составляет выше двух метров, но также есть игроки, чей рост ниже двух метров и для них на первый план выходит развитие прыгучести, чтобы конкурировать с другими игроками, рост которых значительно превышает их собственный.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Еремин И.В. «О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков» // Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. С. 38-41.

2. Крамской С.И. «Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи» / С.И. Крамской, В.М. Посохова, В.В. Зыбин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 2. С. 107-112.

3. Назаренко Л.Д. «Игры, развивающие прыгучесть» / Л.Д. Назаренко, Ф.М. Кодолова // Физическая культура в школе. 2007. № 5. С. 34-37.

4. Рахматулина И.Р. «Баскетбол активный вид спорта. История баскетбола» // в сборнике: Научное общество студентов XXI столетия. Гуманитарный науки. Электронный сборник статей по материалам IX студенческой международной научно-практической конференции. 2017. С. 256-258.

5. Солодовник Е.М. «Планирование и организация тренировочного процесса в баскетболе» // E-Scio. 2020. № 9 (48). С. 189-194.

УДК 796

Липявский К.Е., Таскаева Д.А.

Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА

В данной статье рассматривается вопрос о значимости физической культуры как фактора, который содействует сохранению здоровья у студентов. Обусловлено влечение у учащихся студентов к занятию спортом и физической культурой.

На сегодняшний день одним из главных приоритетов в жизни у студентов является здоровый образ жизни. Это постоянное поддержание хорошей физической формы и здоровья молодежи, которую используют в ВУЗе. Студенты являются подрастающим поколением и являются будущими специалистами, которые будут работать во благо нашей страны, разрабатывать новые технологии, а также возможно налаживать, сотрудничать и поддерживать связь за пределами государства и обмениваться опытом. Поэтому так необходимо развивать и поддерживать спорт среди студентов, чтобы будущее поколение было здоровым.

В БГТУ им. В.Г. Шухова благополучно реализуется модель концепции воспитательного процесса, где одной из задач работы, которой является формирование здорового образа жизни студентов и преподавательского состава. На территории кампуса университета есть все необходимые условия для поддержания здорового образа жизни, начиная с воспитательского процесса заканчивая материально-технической оснащенностью.

На постоянных занятиях, которые посещают студенты очень хорошо заметно влияние таких аспектов как духовных, политических, социальных и экономических. Объектом является физическое состояние и физическое здоровье человека (студента), это именно то, без чего невозможно выпускнику университета достигнуть успехов и задач в любой сфере деятельности в жизни.

Был проведен опрос среди студентов, чтобы узнать действительное отношение студентов к предмету физической культуры, а также увеличить количества занимающихся. На территории кампуса университета, было опрошено 150 студентов, которые проживают в общежитиях, из них было 62 юношей и 88 девушек. Опрос представлен в виде диаграммы (рисунок 1).



Рис. 1 Диаграмма по проведенному опросу.

Первый вопрос был о том, какое отношение к физической культуре у студента. 5% студентов высказались отрицательно.

79% – студентов ответили положительно, тем самым подтвердив, что физическая культура в жизни человека необходима для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

17% студентов относятся нейтрально к спорту, то есть, не заинтересованы в активных занятиях физической культурой и не принимают спорт, как важный компонент для своего здоровья.

Результаты, которые можно приобрести при занятиях физическим спортом:

1. Устойчивости к стрессовым ситуациям;
2. Уменьшение нагрузки на мозг и улучшение основных функций мозга;
3. Хороших результатов в спортивных направлениях;
4. Снижение уровня тревожности;
5. Повышение уровня активности;
6. Избавление от депрессии;
7. Улучшение обмена веществ и улучшение иммунитета;
8. Поддержание хорошей осанки и елосложения;
9. Улучшение качества сна.

В процессе физического учебного процесса, а еще будет лучше, если занятия будут проходить на свежем воздухе, студент избавляется от стрессовых ситуаций, уменьшается эмоциональное напряжение, повышается иммунитет и улучшается самочувствие. Все это способствует преодолению трудностей в течении учебного процесса.

Делая вывод, что физическая культура и спорт должны присутствовать в жизни каждого студента в течении всего образовательного процесса в университете. Это нужно для того, чтобы студенты осознали на сколько важен спорт в течении студенческой жизни и для будущего развития. Преподавательский состава должен выработать и донести до каждого студента ценность и приоритет здорового образа жизни. Учебный процесс физической культуры должен научить студентов всех аспектов для дальнейшего применения в жизни, чтобы поддерживать физическую форму.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. minsport.gov.ru: Министерство спорта Российской Федерации. Статистическая информация.: [сайт], 03.07.2021. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 08.09.2021).

2. Ковалева М.В., Груздева Н.А., Кабанов Д. В. Роль подвижных и спортивных игр в системе физического воспитания // Научный журнал дискурс. 2018. №12(26). С. 18-24.

3. sci-article.ru/: Публикация научных статей. Саломатин Максим Викторович / Влияние дистанционного обучения на дисциплину «физическая культура».: [сайт], 28.12.2020. – URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1608796439> (дата обращения: 08.09.2021).

4. Ковалева М.В., Груздева Н.А. Технология применения подвижных и спортивных игр / Межвузовский сборник статей. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова; под ред. В.С. Богданова. Белгород, 2015 // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2015. С 433-437.

УДК 796.02

Литау А.А.

*Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ОБУВИ ДЛЯ ФУТБОЛА НА ИГРОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Футбол стал очень популярной игрой в мире. Чтобы игроки были успешными, им необходим высокий уровень навыков обращения с мячом во время приема, бега с мячом и ударов ногой. Быстрота на поле с быстрыми ускорениями и торможениями, а также во время резких движений приобретает все большее значение в современном футболе [1].

Обувь играет важную роль, помогая игроку совершать быстрые движения на поле, обеспечивая комфорт и защиту стопы во время ударов ногами. На заре футбола английские фабричные рабочие использовали свои жесткие кожаные рабочие ботинки с длинными шнурками. Иногда игроки модифицировали эти ботинки, добавляя металлические шипы для лучшего сцепления [2].

В конце 1800-х футбольные бутсы заменили рабочие ботинки, а на подошву добавили шесть кожаных шипов для лучшего сцепления. Футбольные бутсы из жесткой кожи весили более 500 г, а во влажную погоду они могли весить более 1 кг. Область шнуровки по-прежнему проходила над лодыжкой для лучшей защиты.

Во время чемпионата мира 1954 года Ади Дасслер удивил футбольную общественность кроссовками для сборной Германии с малым весом всего 380 г. Только в 1960-х годах были представлены футбольные бутсы ниже щиколотки [3].

Постоянное совершенствование синтетических материалов позволяет снизить вес современных футбольных бутс до 200 г без ущерба для сцепления и устойчивости. Скорость бега, Максимальная

скорость мяча и даже точность удара могут зависеть от конструкции обуви [4].

Несмотря на всемирную популярность футбола, о футбольных бутсах опубликовано гораздо меньше исследований, чем о кроссовках. В настоящее время доступны хорошо зарекомендовавшие себя критерии оценки беговых кроссовок, в основном связанные с предотвращением травм от чрезмерного использования, а не с эффективностью. Футбольные бутсы должны соответствовать гораздо большему количеству требований, связанных с игрой, и их дизайн более тесно связан с производительностью [5].

Подгонка и комфорт — самые важные качества, которые футболисты ожидают от своей обуви. Измерения распределения давления являются хорошим методом оценки комфорта в обуви. Используя пьезокерамические датчики силы, возможно изучение подошвенного давления под пяткой, средней и передней части стопы в четырех различных конструкциях обуви [6].

С точки зрения производительности, знание схемы нагрузки во время режущих движений также может быть использовано для разработки футбольных бутсов с лучшим сцеплением. Во время режущего движения тяга особенно важна для быстрой смены направления движения. Зная, что медиальная передняя часть стопы оказывает повышенное воздействие на землю, произойдет большее проникновение шипа или шипа под эту часть стопы.

Таким образом, шипы под средней частью передней части стопы являются наиболее важными структурами подошвы, обеспечивающими желаемое сцепление для лучшей производительности. Подошвенная поверхность стопы опорной ноги при ударе ногой испытывает совершенно другую схему загрузки. При этом наибольшие механические нагрузки испытывают боковые области переднего и среднего отделов стопы [7].

Сцепление занимает особое место среди наиболее важных характеристик футбольных бутс. Использование механических устройств для измерения тяговых свойств специальной обуви чрезвычайно затруднительно.

В футболе нет равномерного распределения давления по всей стопе или даже по ее частям. В зависимости от движения под стопой будут присутствовать зависящие от времени модели давления, которые невозможно воспроизвести или смоделировать с помощью механического устройства. Кроме того, форма и длина шипов или шипов, а также их расположение на подошве изменяют взаимодействие обуви с землей и создают различные тяговые свойства [8].

В период с 2002 по 2007 год благодаря исследованиям Стерцинга было определено влияние различной обуви и состояния поверхности на результаты бега [9]. В ходе серии из восьми исследований, проведенных. Удаление шипов с подошвы привело к снижению времени бега на 26%. Тип шипа и его геометрия повлияли на время движения по искусственному покрытию почти на 3%, а различные условия поверхности (лед и снег по сравнению с сухой твердой травой) привели к разнице во времени движения примерно на 20%.

Вес обуви увеличивает ударную массу и, таким образом компенсирует более низкие скорости при ударе ногой в обуви. Удивительно, но футболисты достигли более высоких максимальных скоростей ударов босыми ногами. Кинематографический анализ показал, что при ударе босиком у футболистов наблюдается более высокая степень подошвенного сгибания стопы. Это обеспечивает более сильное механическое соединение между ступней и голенью. Как следствие, более высокая эффективная ударная масса приводит к большему импульсу и увеличению скорости удара ногой.

Хорошая точность в передаче и ударе ногой принадлежит к наиболее важным навыкам в футболе. Неравномерное давление мяча на поверхность стопы, вызванное анатомическими структурами (костными выступами), может быть одной из причин более низкой точности ударов. Материал верха обуви распределяет локальные пики давления над костными выступами по большей площади и, таким образом, создает более однородное распределение давления. Предотвращение высокого градиента давления на стопу во время контакта с мячом является основным фактором в достижении большей точности удара ногой [10].

Футбол стал намного динамичнее, а игроки намного атлетичнее, чем раньше. Между женской и мужской игрой существуют различия, которые должны привести к разной обуви для игроков женского и мужского пола. Существуют различия в анатомии стопы и гораздо более высокий риск травм колена у женщин. Они также используют разные стратегии игры, в первую очередь из-за их меньшей мышечной силы и менее агрессивной игры.

По сравнению с кроссовками футбольная обувь должна отвечать другим требованиям. Сцепление и устойчивость обуви гарантируют игрокам быстрые движения, резкие движения и повороты. Но обувь также используется для ударов ногами. Прикосновение к мячу и малый вес обуви входят в список желаний футболистов. Однако самым важным для них является удобство и посадка обуви. Измерения

распределения давления в обуви хорошо подходят для помощи в разработке удобной обуви. Сцепление и стабильность футбольных ботинков можно эффективно оценить с помощью функционального теста на растяжение. Задача при разработке футбольных кроссовок состоит в том, чтобы объединить эти свойства, связанные с производительностью, с функциями защиты от травм.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Высшее образование в России. – М., 2014. — № 3. – С. 94-96

2. Althoff, K, Krojher, J and Hennig, EM. 2010. Soccer game analysis of two world cups—playing characteristics of women and men and possible consequences for gender-specific soccer shoes. *Footwear Science*, 2(1): 51–56.

3. Amos, M and Morag, E. 2002. “Effect of shoe mass on soccer kicking velocity”. In 4th world congress of biomechanics, Calgary, Alberta, Canada: Omnipress.

4. Di Salvo, V, Baron, R, Tschan, H, Calderon Montero, FJ, Bachl, N and Pigozzi, F. 2007. Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3): 222–227.

5. Eils, E, Streyl, M, Linnenbecker, S, Thorwesten, L, Volker, K and Rosenbaum, D. 2004. Characteristic plantar pressure distribution patterns during soccer-specific movements. *American Journal of Sports Medicine*, 32(1): 140–145.

6. Jordan, C, Payton, C and Bartlett, R. 1997. Perceived comfort and pressure distribution in casual footwear.

7. Sterzing, T and Hennig, EM. 2008. The influence of soccer shoes on kicking velocity in full-instep kicks. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(2): 91–97.

8. Sterzing, T. 2009. Actual and perceived running performance in soccer shoes: A series of eight studies. *Footwear Science*, 1(1): 5–19.

9. Tsaousidis, N and Zatsiorsky, V. 1996. Two types of ball-effector interaction and their relative contribution to soccer kicking. *Human Movement Science*, 15: 861–876.

10. Winterbottom, W. 1954. *Voetballen*, Antwerpen: De Vlijt.

ПОЛЬЗА ЛЫЖНОГО СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Горные лыжи представляют собой один из самых популярных зимних видов спорта во всем мире. В настоящее время существует более 2000 горнолыжных курортов в 67 странах мира, где ежегодно катаются около 400 миллионов человек.

Для большинства людей, занимающихся данным видом спорта в зимний сезон, катание на лыжах становится частью регулярной физической активности. Связанные с этим преимущества должны включать, по крайней мере, два аспекта. Во-первых, известно, что более высокий уровень физической активности в свободное время, как правило, связан с более здоровым образом жизни [1]. Во-вторых, катание на лыжах может способствовать достижению общепринятых минимальных рекомендаций по физической нагрузке (150 мин умеренных или 75 мин активных нагрузок в неделю) [2].

Обычные условия окружающей среды характеризуются довольно низкими температурами и умеренными высотами (1500–2500 м). Лыжники используют подъемники и канатные дороги для подъема, за которыми следуют повороты на спуске, противодействующие гравитации за счет мышечной силы. Она в основном создается за счет эксцентрических и изометрических сокращений. Энергообеспечение происходит как анаэробно, так и аэробно, что провоцирует реакцию сердечно-легочной системы, зависящую от интенсивности [3]. Проблемы этих систем зависят, главным образом, от скорости движения на лыжах, радиуса поворотов, крутизны местности, состояния снега и окружающей среды, лыжного снаряжения, индивидуальных навыков катания на лыжах, физической подготовки и состояния здоровья [4].

Профессор Томас Штёгль и его коллеги в своей работе [5] сравнили метаболические и сердечно-легочные реакции здоровых мужчин и женщин среднего возраста при катании на горных лыжах, беговых лыжах или езде на велосипеде в помещении. Процент максимальной частоты сердечных сокращений и максимального потребления кислорода составил 87 и 74% при катании на горных лыжах, 88 и 89% при беге на лыжах по пересеченной местности и 82 и

82% при езде на велосипеде в помещении. Уровни лактата в крови не отличались между группами. Авторы подсчитали, что около 2,5 часов катания на горных лыжах (включая пассивные подъемы) необходимы для того, чтобы вызвать такой же расход энергии, как и в течение 1 часа катания на беговых лыжах или езды на велосипеде в помещении.

Таким образом, катание на горных лыжах только один раз в неделю может в значительной степени способствовать выполнению общерекомендуемых норм по физической активности: 150 минут умеренной или высокой физической активности в неделю, что представляет собой неотъемлемый компонент улучшения или поддержания кардиореспираторной формы, а также профилактики и лечения хронических заболеваний [6].

Горные лыжи могут быть связаны со значительным риском получения травм, например, из-за недостаточной индивидуальной физической подготовки, ранее существовавших заболеваний, рискованного поведения или неподходящего снаряжения. Однако из-за снижения риска травм у горнолыжников соотношение риска и пользы резко изменилось за последние десятилетия. Эти благоприятные изменения в первую очередь связаны с введением коротких карвинговых лыж, более жестких и удобных лыжных ботинок, использованием защитного снаряжения, такого как шлемы и оптимизированной подготовкой лыжных трасс. Очевидно, что катание на горных лыжах может в значительной степени способствовать регулярной физической активности, которая общепризнанно снижает заболеваемость и смертность, преимущественно возникающие в результате сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний [7].

Горнолыжный спорт включает в себя относительно сложную нагрузку на сенсомоторную систему. Она требует координации движений в условиях, обеспечивающих высокий уровень внешних воздействий. С нейрофизиологической точки зрения существует три важных аспекта горнолыжного спорта. Во-первых, катание на лыжах выполняется по скользкой и обычно наклонной поверхности, поэтому требует определенных навыков постурального контроля (способности человеческого организма поддерживать вертикальное положение тела под действием силы тяжести). Во-вторых, для горнолыжного спорта характерна высокая доля эксцентрической и изометрической работы мышц. В-третьих, горные лыжи обычно представляют собой быстрое движение по неровной местности с пересеченной местностью. В результате система управления движением постоянно подвергается крупномасштабным возмущениям и вибрациям [8].

Высокие эксцентрические силы, действующие на лыжника, приводят к адаптации не только внутри мышц, но и в нейронной передаче сигналов к мышцам и в центральной нервной системе [9]. Из различных нейрофизиологических адаптаций улучшение баланса и навыков управления движениями, является наиболее ощутимым воздействием катания на лыжах на здоровье. Молодые и начинающие лыжники, демонстрируют наиболее заметные изменения. Тем не менее, у пожилых людей горные лыжи также могут служить ценными упражнениями для сохранения способности контроля осанки и могут быть особенно полезны в реабилитации, например, когда медицинское вмешательство нарушило симметрию моделей движения.

Горные лыжи характеризуются повторяющейся нагрузкой на мышцы ног в широком диапазоне интенсивности. Интенсивность нагрузки в основном определяется скоростью катания и радиусом поворота, которые сильно различаются в зависимости от уровня подготовки, а также состояния склона и снега.

Еще одной особенностью горнолыжного спорта является значительное воздействие на костный скелет. Исследования показывают, что горные лыжные гонки и связанные с ними тренировки на суше и лыжах вызывают увеличение прочности костей, несущих вес [10].

Взятые вместе биомеханический взгляд на пользу для здоровья от любительского катания на лыжах, уникальная нагрузка опорно-двигательного аппарата многочисленными повторениями, широкий диапазон генерации эксцентрической силы от умеренной до высокой при низких метаболических затратах, силы удара разной величины и частоты могут вызывать благоприятные улучшения на силу опорно-двигательного аппарата. Такие стимулы необходимы для правильного развития опорно-двигательного аппарата у молодых людей и для борьбы с возрастными нарушениями у взрослых, которые могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем, такие как саркопения или атрофия костей.

Катание на лыжах — это физическая активность на открытом воздухе, которая может улучшить психологическое благополучие. Поскольку катание на лыжах происходит в основном на открытом воздухе, стоит рассмотреть потенциальные дополнительные психологические преимущества этого занятия, обусловленные факторами окружающей среды.

В целом, катание на лыжах, похоже, имеет некоторый потенциал с точки зрения факторов, тесно связанных с психическим здоровьем. Поскольку катание на лыжах в основном практикуется в

привлекательных горных районах, воздействие окружающей природы во время тренировки само по себе может стать дополнительным стимулом для хорошего самочувствия и восстановления после стресса. С психологической точки зрения, связанной с физическими упражнениями, катание на лыжах может быть благоприятным вмешательством для усиления острых аффективных состояний участников вовремя и сразу после тренировки. Однако это должно быть доказано в контролируемых перекрестных испытаниях. На данном этапе имеющиеся результаты исследований показывают потенциальные преимущества катания на лыжах с точки зрения удовольствия, потока и образа тела, что в конечном итоге связано с удовлетворенностью жизнью и социальным благополучием [11].

Основываясь на имеющихся в настоящее время данных, можно сделать вывод, что горные лыжи, особенно при регулярных занятиях, могут способствовать здоровому старению. Данный вид спорта связан с более здоровым образом жизни, включая более высокий уровень физической активности. Тем не менее, несколько других механизмов могут в значительной степени способствовать благоприятному влиянию катания на горных лыжах на здоровье, например, специфические проблемы и адаптации скелетно-мышечной системы и систем контроля осанки, воздействие низких температур и периодической гипоксии, эмоциональные и психические расстройства. Предоставленные результаты следует интерпретировать с осторожностью, и необходимы дополнительные исследования, чтобы подтвердить и расширить потенциальную пользу для здоровья от катания на горных лыжах. Следует отметить, что преимущества и риски должны быть должным образом и индивидуально взвешены друг с другом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоров Д.Е. Лыжный спорт как средство оздоровления студентов технического вуза / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, Е.В. Архипова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. Вып. IX. — С. 141—144.
2. Bhupathiraju S. N., Hu F. B. (2016). Epidemiology of obesity and diabetes and their cardiovascular complications. *Circ. Res.* 118, 1723–1735.
3. Burtscher M., Bodner T., Burtscher J., Ruedl G., Kopp M., Broessner G. (2013). Life-style characteristics and cardiovascular risk factors in regular

downhill skiers: an observational study. *BMC Public Health* 13:788.

4. Burtcher M., Faulhaber M., Kornexl E., Nachbauer W. (2005). Cardiorespiratory and metabolic responses during mountain hiking and downhill skiing. *Wien Med Wochenschr.* 155, 129–135.

5. Stöggl T., Schwarzl C., Müller E., Nagasaki E., Stöggl M., Scheiber J., et al. (2016). A comparison between alpine skiing, cross-country skiing and indoor cycling on cardiorespiratory and metabolic response. *J. Sports Sci. Med.* 15, 184–195.

6. Егоров, Д.Е. Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом студентов технического ВУЗа / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, Е.В. Архипова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VI междунар. науч. конф., 20 — 21 апреля 2010 г., БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. — Ч. II. — С. 34 — 36.

7. Thompson P. D., Buchner D., Pina I. L., Balady G. J., Williams M. A., Marcus B. H., et al. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation* 107, 3109–3116.

8. Paillard T. (2017). Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 72, 129–152.

9. Fang Y., Siemionow V., Sahgal V., Xiong F., Yue G. H. (2004). Distinct brain activation patterns for human maximal voluntary eccentric and concentric muscle actions. *Brain Res.* 1023, 200–212.

10. Nikander R., Sievänen H., Heinonen A., Karstila T., Kannus P. (2008). Load-specific differences in the structure of femoral neck and tibia between world-class mogul's skiers and slalom skiers. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 18, 145–153.

11. Finkenzeller T., Müller E., Amesberger G. (2011a). Effect of a skiing intervention on the psycho-physiological reactivity and recovery in the elderly. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 21(Suppl 1), 76–82.

Литау А.А., Хомидов Х.

*Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ В ТЕОРИИ ОПТИМАТИЗАЦИИ ПОХОДКИ ЧЕЛОВЕКА

Человеческая ходьба — это сложная задача, которая включает в себя работу сотен мышц, костей и суставов, обеспечивающих гармоничные движения с необходимостью нахождения равновесия между движением вперед и сохранением стабильности. Для объяснения механизмов ходьбы человека использовалось множество различных вычислительных подходов, от маятниковой модели до фрактальных подходов. Новая перспектива может быть получена при использовании принципов, разработанных в области теории оптимизации и, в частности, в области теории игр [1].

Золотое сечение — это иррациональное число, которое было обнаружено во многих биологических и природных системах, самоорганизующихся в гармоническую, асимметричную и фрактальную структуру [2].

Золотое сечение также является наиболее распространенным соотношением между фазой опоры и качания при ходьбе человека. Этот подход может объяснить важность гармонии в ходьбе человека и открыть новые перспективы для разработки количественной оценки ходьбы человека [3].

Теория оптимизации — это раздел математики, направленный на определение наилучшего выбора из некоторого набора доступных альтернатив, который оптимизирует конкретную целевую функцию. Хорошо известное применение теории оптимизации к передвижению человека относится к тому факту, что комфортная скорость ходьбы для здоровых людей минимизирует потребление энергии [4].

Теория игр — это ветвь теории оптимизации, в которой оптимизируется не одна функция, а необходимо определить наилучший компромисс между некоторыми сущностями, вовлеченными в проблему. Теория игр стала большой и мощной теоретической базой, обеспечивающей математические модели для предсказания выбора рациональных объектов (обычно называемых игроками) в конфликтных или совместных задачах. В основном используемая в психологии,

экономике, политологии, логике, компьютерных науках, теория игр также была распространена на биологию. Следуя этому подходу, методы теории игр использовались в биохимии и биофизике, а в некоторых исследованиях и даже молекулы рассматриваются как «игроки», работающие вместе или соревнующиеся ради одной цели [5].

Золотое сечение (ϕ) — это решение задачи, поставленной еще Евклидом в III веке до нашей эры. Она заключается в том, чтобы разрезать заданную прямую линию так, чтобы отношение более короткой части к более длинной было таким же, как более длинной части к целому. Это иррациональное число уже встречается во многих физических, биологических фрактальных структурах, которые самоорганизуются так, что крупномасштабная структура напоминает структуру субъединиц. Оно было обнаружено в структурах тел животных и листьев растений, в солнечных системах, воспроизведен в архитектуре и в определенных музыкальных ритмах, а также в паттернах финансового рынка [6].

Игра «Ультиматум» — это модельная игра, разработанная для анализа справедливости, и одна из самых известных парадигм теории игр. В этой игре два игрока должны разделить денежную сумму: предлагающий должен указать это деление, а отвечающая сторона может принять или отклонить предложение. Если предложение принято, сумма делится так, как было предложено, в противном случае ни один из игроков ничего не получает. Рациональный разум должен принять любое предложение, и, зная это, предлагающий может предложить наименьшую ненулевую сумму (такой выбор называется равновесием Нэша). Однако большинство респондентов отклоняют небольшие предложения, потому что считают их несправедливыми. Еще одна точка равновесия, предсказываемая теорией игр, — это предложение, разделенное в пропорции 50% и 50% (равное распределение) [7].

Во время ходьбы есть только один субъект - идущий человек, который должен балансировать между необходимостью продвижения вперед и необходимостью сохранения устойчивости, не падая. Стабильность походки гарантируется тем фактом, что фаза опоры длиннее, чем фаза переноса, что приводит к наличию фазы двойной опоры, когда обе ступни находятся на земле. На самом деле поддержание равновесия происходит благодаря динамической стабильности, при которой падение центра масс контролируется качающейся ногой, достигающей земли до того, как субъект падает. Эта стабильность может быть увеличена за счет продолжительной фазы двойной поддержки. Следовательно, устойчивость в вертикальном

положении строго связана с продолжительностью двойной опоры по отношению к продолжительности раскачивания [8].

В течение многих лет предполагалось, что между экстремальными решениями (осанка и бег) в поисках оптимальной двуногой ходьбы можно достичь золотого компромисса между стабильностью и прогрессом, мышечной работой и эффективностью. Это подтверждается исследованиями на спортсменах, показывающих, что «золотая походка» минимизирует затраты энергии, оптимизируя передачу между потенциальной и кинетической энергией. На виртуальной модели ходьбы, испытанной в различных начальных условиях, всегда сходится к золотому сечению как точка равновесия. Удивительно, но даже у шимпанзе при ходьбе на двух ногах пропорция между стойкой и шагом составляет около 0,65, так что обратная пропорция близка к золотому сечению. Была даже выдвинута гипотеза, что люди произошли от гоминидов в реальных антропометрических размерах в золотой пропорции, что способствовало этой гармоничной золотой походке [9].

Несмотря на то, что о золотом сечении часто сообщалось как о «магическом числе», это всего лишь решение простой геометрической задачи, о которой уже сообщил Евклид в III веке до нашей эры, а затем также нашли в качестве решения, принятого многими биологическими и физическими системами, включая фрактальные структуры и физиологию человека.

Как отметил Шустер, слово «справедливый» имеет двойное значение: справедливый и красивый. Для ходьбы человека золотая походка также является наиболее эффективной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин Н.Г. Золотое сечение в уроке спортсмена / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской. – Учебно - методическое пособие. (Для студентов очной и заочной форм обучения) – Под редакцией доцента Н.Г. Головкин - Белгород: Изд-во Бел ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. - 54 с.

2. Головкин, Н.Г. Свойства закона золотого сечения в спорте / Н.Г. Головкин, М.Г. Иванов, И.Ю. Воронин, Т.Н. Божук // Научные аспекты физической культуры в высшей школе: сборник статей международной научно-практической и учебно-методической конференции (Москва, 18-19 июня 2015 г.): вып. 8 / ред. Колл.: Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской, Л.М. Крылова и др.; М-во образования и наук Рос. Федерации, Моск. Гос. Строит. Ун-т Москва, МГСУ, 2015. – С. 321 – 323.

3. Головкин, Н.Г. Положение последовательного ряда принципов золотого сечения к тренировочной нагрузке бегуна / Н.Г. Головкин, И.А. Амельченко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, 18-19 февраля 2016 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 255 – 257.5.

4. Sanfey A. G. (2007). Social decision-making: insights from game theory and neuroscience. *Science* 318, 598–602.6. Jordan, C, Payton, C and Bartlett, R. 1997. Perceived comfort and pressure distribution in casual footwear.

5. Sanfey A. G. (2007). Social decision-making: insights from game theory and neuroscience. *Science* 318, 598–602.

6. King S., Beck F., Lüttge U. (2004). On the mystery of the golden angle in phyllotaxis. *Plant Cell Envir.* 27, 685–695.

7. Sanfey A. G. (2007). Social decision-making: insights from game theory and neuroscience. *Science* 318, 598–602.

8. Mrozowski J., Awrejcewicz J., Bamperski P. (2007). Analysis of stability of the human gait. *J. Theor. Appl. Mech.* 45, 91–98.

9. Iosa M., Morone G., Bini F., Fusco A., Paolucci S., Marinozzi F. (2016b). The connection between anthropometry and gait harmony unveiled through the lens of the golden ratio. *Neurosci. Lett.* 612, 138–144.

10. Schuster S. (2017). A new solution concept for the ultimatum game leading to the golden ratio. *Sci. Rep.* 7:5642. 10.1038/s41598-017-05122-5

УДК 796.332.6

Лихоманов Д.Д.

Научный руководитель: Шепляков А.С.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ФУТБОЛЕ

В настоящее время среди детей и подростков наблюдается резкое увеличение интереса к таким подвижным видам спорта как: волейбол, футбол и баскетбол. В большинстве случаев желание записаться в ту или иную секцию у подростков связано с просмотром первого большого турнира или же просто запоминающегося матча. Их привлекает эстетика данного вида спорта, а именно действия игроков и проявления

их эмоций, поддержка фанатов, атмосфера самого матча и многие другие не малозначимые факторы.

Не удивительно, что большинство мальчишек и девчонок отдают предпочтение именно футболу, так как футбол - самая популярная игра в мире. Многие, кто решился попробовать свои силы именно в футболе ставит себе собственные цели. Кто-то хочет постичь основы этого великолепного вида спорта, кто-то хочет в будущем выступать на профессиональном уровне, а кто-то просто хочет быть похожим на своего кумира, впервые которого он увидел, случайно посмотрев матч с его участием по телевизору.

Футбольный матч состоит из двух таймов, каждый из которых длится 45 минут. Перерыв между таймами составляет 15 минут, но в конце матча рефери (судья) может назначить дополнительное время, исходя из того, сколько было остановок во время игры. Так же в важных и финальных играх существуют дополнительные 2 тайма по 15 минут в случае не выяснения победителя в основное время матча. Если же победитель не определен и по итогу дополнительное времени, то назначается серия пенальти. Исходя из этого, данный вид спорта не является «легким», как может показаться на первый взгляд, он несет в себе множество проблем и трудностей, которые должны преодолеть юные спортсмены в процессе своего развития [3]. Поэтому впервые выйдя на футбольное поле, большинство из детей или подростков сталкиваются с первой и, наверное, самой сложной проблемой – выбор амплуа. По правилам в каждой команде должно быть не более 23 игроков, 11 из которых будут считаться основными, другие же игроками замены. Основные игроки выходят на поле в начале матча и занимают 4 основные позиции на поле:

1) Вратарь – игрок, защищающий ворота. Основная цель — не давать игрокам команды-соперника забить гол.

2) Защитник – игрок, специализирующийся на выполнении оборонительных функций, действует между вратарём и полузащитниками, преимущественно на своей половине поля.

3) Полузащитник – игрок, действующий между защитой и нападением. Основной задачей полузащитников является помощь игрокам обороны и нападения, в зависимости от игровой ситуации.

4) Нападающий – атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Основной целью нападающих является забивание голов. Такого игрока называют также форвардом [2].

Игра на всех этих позициях требует хорошей физической подготовки. В том числе и на выносливость. С самых ранних лет юных футболистов тренируют и стараются развить им все необходимые

качества. Выносливость – один из самых важнейших качеств футболистов. Поскольку на высоком уровне техническое и тактическое мастерство велико у всех игроков, и примерно равно, поэтому именно специальная выносливость во многом определяет исход встречи. Игроки на протяжении всего матча выполняет специфические игровые действия, качество которых зависит от степени утомления спортсмена. Чем выше уровень развития специальной выносливости у футболиста, тем меньше он совершает ошибок в игровых ситуациях на фоне усталости. Многие считают, что в футболе для игрока главное – это только мастерство и скорость, но это не совсем так. Ни в коем случае нельзя забывать про выносливость [1].

Многие начинающие футболисты, не имея опыта сразу устают во время тренировок или же игр. Нередко приходится наблюдать, например, как фланговый игрок грамотно отбирает у соперника мяч, на хорошей скорости доходит до чужой штрафной площадки, а сил на нацеленный навес в штрафную уже не остаётся, мяч отправляется почти без адреса. И дело вовсе не в том, что игрок плохо владеет мячом или плохо подготовлен тактически. На тренировках-то, в более спокойной обстановке, он такие навесы наверняка делал нацелено не один раз. А во время матча человеку просто не хватило именно общей выносливости.

Изучив несколько источников информации, можно наглядно убедиться в том, какую работу проделывают игроки на поле за время матча:

- 1) Вратарь - даже он преодолевает порядка 2–3 км за игру.
- 2) Защитник - пробегают около 5-6 км.
- 3) Полузащитник - наиболее подвижны обеспечивающие связь между атакой и обороной — они преодолевают по 9–11 км за игру.
- 4) Нападающий – в зависимости от матча 6–10 км [4].

Если вспомнить несколько запоминающихся матчей, безусловно это игры, в которых исход был определен на последних минутах. Дело в том, что в командах, где мастерство и умение на одинаковом уровне, в конце концов решает выносливость игроков. Ни раз мы замечали, когда команда давит соперников по игре, но в концовке игры всё переворачивается. Это способствует тому, что тренер выбрал правильную тактику игры, и скорее всего эта тактика исходила от выносливости игроков его команды. Поэтому в футболе очень много времени уделяют тренировкам на выносливость, так как это важнейший фактор и показатель футболиста.

Как итог, можно сказать, что в футболе большая часть тренировочного времени уделяется именно выносливости. Даже в

случае проигрыша по ходу матча, команда может взять верх в конце матча, взяв волю в кулак и обыграть соперника по выносливости и забить решающий мяч в ворота соперника.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Грачев А. С. «Принципы тактической подготовки в мини-футболе (из опыта со сборной командой БГТУ им. В.Г. Шухова)» / А. С. Грачев, В. В. Кравцов // в сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2016. С. 84-86.

2. Лукин Ю. К. «Игровое амплуа в футболе» / Ю. К. Лукин, Е. С. Харитонов // в сборнике: Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Воронеж. 2021. С. 288-290.

3. Мезенцева В. А. «Влияние игры в футбол на развитие выносливости обучающихся» / В. А. Мезенцева, О. П. Бочкарева, С. Е. Бородачева // в сборнике: Инновационные достижения науки и техники АПК. Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. 2019. С. 168-170.

4. Стеблев А. А. «Методические подходы к воспитанию выносливости в футболе» / А. А. Стеблев, Н. В. Безручко // в сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и переводы практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л. Б. Андриющенко, С. И. Филимоновой. 2019. С. 388-391.

УДК 796.413

Логвиненко А.А.

Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОЛЬЗА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Формирование здорового образа жизни – одна из важнейших ценностей в стратегии охраны и улучшения здоровья человека. Для этого надо не только сохранять здоровье, но и создавать его.

Здоровье человека зависит непосредственно от его образа жизни, который включает уровень физической активности. Физическая

активность является лучшим средством предупреждения различных заболеваний, а ее отсутствие даже в молодом возрасте может привести к серьезным проблемам со здоровьем. [1]

Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие физической культуры среди населения с другой приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от 60 до 85% населения во всем мире не получают достаточной активности. Малоподвижность - это четвертый по значимости фактор, способствующий глобальной смертности.

К сожалению, проблема недостаточной физической активности или вовсе ее отсутствие не обходит и молодое поколение, включая студентов.

Ни для кого не секрет, что большинство своего времени студенты вынуждены проводить за рабочим столом. Написание курсовых работ, конспектов, выполнение индивидуальных заданий и чертежей-все это отнимает основную часть не только времени, но и здоровья. Студентам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя. Как и стоит ожидать, никаких положительных последствий вышеперечисленные факторы не несут. Чем же чреват малоподвижный образ жизни и чего стоит опасаться?

Ставший уже привычным малоподвижный образ жизни оказывает влияние на деятельности многих систем организма, в частности под удар попадают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. При долговременном нахождении в сидячем положении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ухудшается память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Также одним из ключевых рисков сидячего образа жизни является развитие такого заболевания, как гиподинамия. Гиподинамия– это патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении подвижности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта и др. Движения производятся, но при малых нагрузках на мышечный аппарат, в ходе чего скелетные мышцы не нагружаются в полной мере. В связи с этим возникает дефицит биологической потребности в движениях, что значительно

снижает функциональное состояние и работоспособность организма. [3]

Решение возникшей неприятности кроется на поверхности-это включение в свой привычный образ жизни спорта в любом его проявлении, ведь малейшее действие всегда лучше любого бездействия.

В мире существует многообразие видов спорта, которые достойны внимания каждого из нас. Но данную статью хотелось бы посвятить одному не только полезному, но еще и безумно интересному и красивому виду спорта-спортивной гимнастике.

Гимнастика – это универсальный вид спорта, который развивает все двигательные способности человека, обладает огромным разнообразием упражнений, адаптируется под любой возраст и, самое главное, не несет в себе никакой опасности. Впервые термин "гимнастика" упоминается в Греции при развитии культуры государства. Но на самом деле, прибегали к гимнастическим упражнениями еще очень давно. В целях лечения гимнастика была задействована в особенности у китайцев и индусов, не считая другие народы. [2]

Гимнастические упражнения существуют на Руси с древнейших времен. Изначально их использовали для развлечений на популярных фестивалях. Впервые в конце 17 века Петр I ввел в армии обязательные физические упражнения.

В настоящее время гимнастика стала действительно популярной разновидностью физической активности. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, физкультурных кружков и частных спортивных организаций, где сотни тысяч детей, юношей и девушек регулярно занимаются спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой.

Гимнастика положительно влияет на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает полноценность двигательных способностей, а также служит профилактикой для предупреждения мышечных и суставных заболеваний.

С помощью гимнастики наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека.

Ключевыми характеристиками гимнастики являются:

1. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений совершенствуются функции всех органов

человека, задействуется множество групп мышц, что позволяет укреплять и поддерживать общее состояние опорно-двигательного аппарата в тонусе.

2. Широкое использование различных движений. Это обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3. Избирательное воздействие на организм человека. Большое разнообразие упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, что дает возможность прорабатывать конкретную часть тела более детально.

4. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений. При регулярных занятиях гимнастикой повышается навык в выполнении базовых упражнений, что позволяет планомерно переходить уже к более сложным и разнообразным упражнениям.

5. Наличие музыкального сопровождения. Выполнение гимнастических элементов под ритмичную или спокойную музыку позволяет человеку раскрыть себя с душевной стороны-передать свои эмоции и раскрыть то, что происходит на душе.

Сделав занятия спортом своей полезной привычкой, мы повышаем свою самооценку и становимся более уверенными в себе. Спорт приучает людей к дисциплине, делает более выносливыми, развивает способность справляться с тяжелыми жизненными ситуациями и непредвиденными обстоятельствами. В процессе тренировок мы совершенствуем способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, а также использовать навыки сохранения самообладания в других сферах жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев и др. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

2. А.П. Мальков Использование нетрадиционных методов силовой подготовки для укрепления здоровья студентов: методические рекомендации для специалистов и студентов высших учебных заведений (№ 390) – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2011– 45 с.

3. Симонова И.А., Кириллова В. А. Сидячий образ жизни оказался причиной психических расстройств/ И.А. Симонова, В.А. Кириллова // ТАСС.Наука [сайт], 2015 – URL:<https://nauka.tass.ru/nauka/6818826>

УДК 796.011.1

Логинов А.А.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц,
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Активный отдых в летний период — очень важный элемент отдыха, позволяющий как получить интересный опыт, разнообразив досуг, так и не терять физическую форму [1].

В качестве примера активного отдыха можно привести походный туризм. Его целью является прохождение пути между городами, деревнями и поселениями либо же вдали от них, а также посещение различных достопримечательностей, часто недоступных для посещения на автотранспорте.

Для, того, чтобы идти в такие походы, требуется некоторый уровень физической подготовки, поскольку туристы будут каждый день проходить достаточно большие расстояния, чем они зачастую в своей жизни не занимаются.

Прежде всего - кардио тренировки. Занимаясь, например, бегом, велоспортом можно повысить выносливость организма и натренировать дыхательную систему [2]. Кроме того, это ещё и усилит мышцы ног, что позволит проходить большие расстояния, в целом реже делая остановки и перенося поход легче.

Так же очень важны тренировки на спину. Она может очень сильно уставать, поскольку приходится тащить на ней приличный груз, и нетренированный человек сможет нести на себе меньше груза, а значит это придётся делать другим туристам, что может сказаться не только на скорости прохождения маршрута, но и на их здоровье.

Для организации похода требуется учесть много важных пунктов, от которых зависит успех и безопасность туристов [5].

Наиболее важный пункт, от которого зависят все остальные приготовления — маршрут пути, который необходимо согласовать заранее со всеми участниками и определить его сложность [6]. В пример

можно привести небольшой маршрут посещения пещерных городов и крепостей полуострова Крым.

Начинать в таком случае стоит с Бахчисарая, красота которого зарождается в районе Старый город. Все его достопримечательности находятся практически на одной улице, вытянувшейся вдоль ущелья, где над дорогой нависают скалы. Здесь находится Ханский дворец — объект культурного наследия народов РФ федерального значения. Оттуда возможно дойти к древней Караимской крепости Чуфут-Кале. Данная крепость позволяет туристам познакомиться с различными культурами, поскольку в ней находились не только аланы, караимы, но и даже греки. На пути к Чуфут-Кале расположен Свято-Успенский монастырь — один из сохранившихся пещерных монастырей Крыма. Кельи монахов и другие белоснежные постройки буквально вырублены в скалах и на сером фоне выглядят величественно. В тот же день имеется возможность посетить и городище на горе Тепе-Кермен, где жили греческие христиане. Гора хоть и не особо популярна среди туристов из-за неудобного подъема по сыпучей гальке и далеко расположенным родникам, но с нее открывается прекрасный вид на Качинскую долину и такой же город Кыз-Кермен, а также возможность посмотреть несколько ярусов пещер. После посещения городища можно направиться в Качи-Кальон — древний храмовый комплекс и пещерный монастырь. Рядом с монастырем находится еще одна достопримечательность — Скит Анастасии Узорешительницы, называемый Бисерным храмом. Его стены украшены бисерными панно и другими композициями, например, бисерный узор на византийском кресте и лампадах.

После посещения этих мест маршрут пролегает до обзорной площадки, с которой видны хребты первой гряды Крымских гор, Ай-Петри и Ялтинской яйлы, где и он и заканчивается [7].

Перед походом крайне важно озаботиться о снаряжении. Его необходимо выбирать в зависимости как от количества туристов, так и от их подготовленности. Следует придерживаться основного правила — взять лишь наиболее необходимые вещи, дабы не перегружать себя. Например, обязательно наличие нескольких палаток (или одной большой), туристический коврик и спальник, который должен быть у каждого туриста свой; в летний период так же желателен навесной тент. Одежду целесообразно подбирать наиболее комфортную для похода — она должна быть лёгкой и «дышащей». Кроме-того нужно озаботиться об одежде на случай ухудшения погодных условий: дождевики, штормовки и лёгкая теплая одежда (так называемые «флиски»). В равной степени необходимо озаботиться и о средствах навигации:

кроме электронного GPS устройства и средств для зарядки (например, аккумулятор и портативная солнечная батарея) обязательно нужно иметь про запас карту и компас. Возможен выбор бинокля для лучшего обзора видов с гор.

Прежде, чем говорить о еде, следует заметить, что разжигание костров запрещено ввиду лесных пожаров и контролируется МЧС и егерями, потому обязательно нужно иметь при себе газовую горелку (в случае большой группы — более одной штуки) и газовые баллоны, количество которых регулируется в зависимости от количества туристов и длины походного маршрута [3][4]. Комплект посуды обязан содержать в себе котелок и треногу, а также тарелки, чашки и столовые приборы.

Организация питания должна выглядеть так: завтраку надлежит быть легкоусвояемым, например, каша и чай. Обед должен быть лёгким, а ужин обязан вмещать в себя очень насыщенную, калорийную пищу, консервы. В процессе похода стоит иметь при себе набор для перекуса, чтобы надолго не останавливаться в случае, если кто-либо проголодается. Вместе с другими источниками питания следует взять различные сладости (печенье, сгущенное молоко, сухари, конфеты). Так же у каждого туриста должна быть емкость для воды, так как в Крыму не всегда есть доступ к источникам, а в пути важно получать достаточное количество жидкости.

Очень важно учитывать наличие надёжных источников пресной питьевой воды, которые всегда помечены на карте и маршрут можно составлять исходя из этих данных, ведь в летний период они могут пересыхать. Не стоит забывать и об очистителе пресной воды, на случай, если ее чистота будет вызывать сомнения.

Аптечка — в высшей степени важный пункт, без которого начинать поход нельзя. Она обязана содержать средства от диареи, болеутоляющие средства, йод, зеленку либо перекись водорода, бинты и вату, жаропонижающее, а также средство от комаров и клещей. Кроме-того каждый турист должен взять еще лекарства исходя из своих возможных проблем со здоровьем - препараты для больных астмой, сердечные лекарства и прочие.

Для полноценного туристического путешествия весьма важно согласовать свой маршрут с МЧС, поскольку связь в горных регионах бывает затруднена, и если отряд потеряется (либо кто-то из них серьезно травмируется), например, ввиду плохих погодных условий, то туристов смогут быстро найти.

Если же маршрут предполагает посещение пограничных территорий, то требуется согласовать его с пограничной службой региона и получить соответствующие разрешения.

Обязателен при этом опытный руководитель, имеющий неоднократный опыт походных туристических путешествий.

Таким образом, следуя всем этим пунктам, можно провести наиболее увлекательный активный отдых.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Физическая рекреация студентов в условиях базы отдыха санатория-профилактория «Технолог» // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сб. статей междунар. науч.-практ. и учебно-метод. конф. Вып. 11. М.: Изд-во МИСИ- МГСУ, 2018. С. 68 – 71.

2. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Велоспорт как средство приобщения к здоровому образу жизни // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сб. статей междунар. науч.-практ. и учебно-метод. конф. Вып. 12. М.: НИУ МГСУ, 2019. С. 254 – 259.

3. URL: <https://82.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/azy-bezopasnosti/shtormovoe-preduprezhdenie-ob-opasnyh-gidrometeorologicheskikh-yavleniyah-pogody> (дата обращения: 20.12.2021)

4. URL: <https://82.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3860398> (дата обращения: 20.12.2021).

5. URL: <https://mtur.rk.gov.ru/ru/article/show/2195> (дата обращения: 21.12.2021).

6. URL: <https://www.idemvpohod.com/pohody/225-osobennosty-pohodov-po-krymu> (дата обращения: 23.12.2021).

7. URL: <https://mtur.rk.gov.ru/ru/structure/688> (дата обращения: 23.12.2021).

Ломакович Е.О., Гавриш Д.И.

Научный руководитель: Борисова Е.В., прер.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СТУДЕНТОВ

В современных реалиях трудно вообразить себе жизнь без спорта, однако молодежь, в особенности студенты, ей пренебрегают. Важно уделять достаточно времени и распределять его рационально для занятий физической культурой. Следует выявить существенные проблемы в самовоспитании и самовыражении для оздоровления нации. Для понимания людьми суть физической активности, следует понимать и то, как она оказывает влияние на психологическую и физическую подготовленность человека в жизни.

Физическая культура – область социальной науки, направленная на общее оздоровление тела и укрепление морально-духовных качеств человека, путем физической подвижности, выполнения ряда условий и упражнений [2]. Из определения можно вынести главный и очень важный вывод, что физическая культура ни что иное как основа здорового образа жизни. Пренебрежение и осознанное избегание активности и движения в жизни человека, ведет к ослаблению организма, а именно снижает работоспособность сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем.

Во время занятий спортом организму нужно больше кислорода, чем в неподвижном или спокойном состоянии. Это заметно в работе органов сердечно-сосудистой системы. Частые занятия способствуют [4]:

- увеличению объема легких;
- улучшается газообмен;
- кровеносные органы приходят в тонус;
- снижается артериальное давление;
- меньше рисков возникновения инсультов, сахарного диабета и инфарктов.

Умеренная нагрузка пробуждает к работе центральную нервную систему, что ускоряет обменные и психические операции мозга. Поэтому те студенты, которые активно занимаются спортом, лучше запоминают и усваивают учебный материал, а также повышена выносливость и работоспособность.

Физическая активность – средство для лечения каких-либо заболеваний [1]. При выполнении определенных упражнений стимулируется выработка инсулина, благодаря чему контролируется уровень сахара в крови. Важным аспектом является и то, что организм менее подвержен любым инфекционным заболеваниям и болезнь протекает максимально адаптивно, не нанося существенного «урона» организму. Для девушек, в особенности, будет важен показатель возрастных изменений, который будет намного медленнее развиваться в силу активного образа жизни.

Также занятия спортом способствуют развитию выносливости, силы воли, учат преодолевать трудности и добиваться целей. Данные качества важны как для руководителей фирм, так и для студента, который сможет расти духовно и идти только вверх по карьерной лестнице.

Не маловажной проблемой у современных студентов является сильно развитый остеохондроз, который возникает в следствии малоподвижного образа жизни. И лишь небольшой комплекс тренировок раз в день может поспособствовать усилению притока лимфы к позвоночнику в несколько раз и избавить от болей.

В случаях противопоказаний или нехватки времени, как будто для студентов придумали термин «незаметная физкультура». Незаметная физкультура – комплекс упражнений, которые не занимают много времени, делаются в любое время и в любом месте. Само понятие «незаметная физкультура» придумали в США, так как там преобладает большое количество людей с избытками веса в следствии неправильного питания и пренебрежения физической активностью. Можно считать это профилактикой от всех болезней. Врачи советуют заняться представленным ниже комплексом упражнений тем людям, которые ограничены в активном образе жизни и занятиях физическими упражнениями [4]:

1. Во время утреннего ритуала чистки зубов и умывания можно совершать повороты туловищем из стороны в сторону. Все это займет не более 5 минут, придаст энергии на целый день;

2. Стоя на остановке также можно поворачивать головой из стороны в сторону, поднимать плечи и выполнять несильные повороты всем телом. Таким же образом можно размять и ноги, особенно актуально для прохладной погоды, не холодно и полезно;

3. В торговых центрах, домах в несколько этажей выбирать вариант ходьбы по лестнице, а не лифт. Для людей из сельской местности подойдет обычная ходьба до места назначения;

4. При длительном письме или вводе текста на электронных носителях разминать кисти рук. Это позволит снять напряжение и передохнуть от монотонности работы.

Представленный комплекс упражнений не ограничен разнообразностью и может бесконечно пополняться.

Стоит отметить, что существует множество проблем пассивности студентов, да и в целом людей. К таким можно отнести:

1. Лень. Главный двигатель регресса организма и отсутствия желания к какой-либо деятельности, которой по итогу приводит к затяжным депрессиям и психофизическому расстройству. Данное понятие присутствует в жизни каждого на постоянной основе, но некоторые способны его подавлять или даже обходить. Это главный виновник откладывания дел на потом, что требует дополнительное время на выполнение трудовой деятельности, а, следовательно, больше энергетических ресурсов.

Бок о бок с ленью, а иногда даже его следствием, становится психологическое расстройство – ожирение [3]. Люди перестают задумываться об активности, потому что не видят в ней смысла. У них на уме лишь без поглощение неразумного количества еды.

От лени к физическим упражнениям и нарушению мыслительного процесса полшага. Шаг вправо – здоровый и энергичный, шаг влево – пассивный и болезненный. Важно чувствовать и не переходить грань.

2. Мнимая загруженность. Данная проблема имеет как самостоятельный характер, так сопутствующий. В 21 веке важно заниматься своим внутренним миром, т.е. умственно развиваться. Закрепление и изучение учебного материала требует достаточно большое количество времени, из-за чего следует выделять дополнительное время вне учебы. Следовательно, система образования и физического воспитания связаны тесно и в прямой зависимости друг с другом. Если бы проводился опрос среди студентов, то однозначно они пришли бы к выводу о полезности сообразования и рациональности траты времени на это. И здесь доля саморазвития занимала бы 50% свободного времени, так как студенты интересуются и сторонними материалами, помимо учебы [4].

Эту проблему сложно решить, практически невозможно, поскольку общество постоянно развивается и учится чему-то новому на протяжении всей жизни. Но важно учесть, что эта «мнимая» нехватка времени отражается на важной составляющей как заинтересованность в занятиях спортом.

3. Активной расход времени. Можно назвать это обратной проблемой, по сравнению с предыдущей. Важной составляющей

является распорядок дня, к которому стоит прибегать для экономии и рационального использования времени. Однако не у каждого получится соблюдать и планировать свой день, не говоря уже о месяце. А при уклонении от его выполнения приводит человека в состояния внутренней медлительности и неполноценности. Количество дел с пропорциональной прогрессией увеличивается, а делать их физически не успеваешь из-за чего чувствуешь себя поникшим.

В итоге множество людей перенапрягаются в ходе деятельности, чтобы по максимуму переделать все возникшие задачи за день. Такой ритм жизни очень сложен и специфичен в силу того, что приводит к стрессовой усталости и дестабилизации психико-физическим нарушениям, а затем следует и затяжная депрессия. Неорганизованность студентов можно связать с нерациональным расходом свободное время, что тесно пересекается со здоровьем психики.

4. Игромания. Сегодня это проблема приобретает особое значение, так как официально существует арена кибер-спорта. Он охватывает все большее количество молодежи, и все большее количество вовлечены в ряды геймеров (киберспортсменов) [1].

Учеными и психологами замечена гиперактивность в данной области. Чаще всего это приводит к случаям суицида среди подростков из-за проигранной игры или прерывной работы техники. Они стремятся получить выдуманный приз и даже вкладывают в него реальные деньги. Можно сказать, что игромания некий вид азартной игры. Поэтому на сегодняшний день для молодого поколения это одна из главных угроз их психологической безопасности.

В ключе физической активности можно считать это самой опасной проблемой. Потому что можно выделить следующие влияния [5]:

- сфера хорошо поощряется в финансовом плане из-за чего люди все чаще проводят время за компьютером;

- малоподвижный образ жизни из-за чего истощается организм и испытывает трудности при выполнении самых простых упражнений или даже при простой ходьбе;

- сбиваются биоритмы сна.

Эти пять проблем наиболее значимые и чаще всего встречающиеся. Их устранение считается привилегией для улучшения физической активности студентов и в общем людей.

Обобщая, можно сделать вывод о том, что с подросткового периода и до выпуска с учебного заведения молодые люди располагают наибольшим количеством свободного времени. Поэтому важно на протяжении всего этого периода участвовать в различных активных

мероприятиях, которые будут направлены на оздоровление и эмоциональное уравнивание. Данные мероприятия будут способствовать улучшению знаний студентов и приспособлять их к жизни после выпуска, а также повышать их физическую культуру.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васенков Н.В. Физическое здоровье современных студентов / Н.В. Васенков, Д.Г. Кузьмичева, Е.М. Софронова / Глобальный научный потенциал. – 2019. – №4 (97). – С. 59-61
2. Данилов В.А. Средства физической культуры в борьбе с гиподинамией студентов. / В.А. Данилов, Н.В. Васенков / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019. – №1 (39). – С. 106-110.
3. Лопатин Л.А. Состояние физического здоровья современных студентов. / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019. – №2 (40). – С. 93–98.
4. Современные проблемы физической культуры и спорта у школьников и студентов [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/bygJd> (дата обращения 20.02.2022)
5. Хаметова Р.И., Тулинова Н.А. Диагностика умственного развития у студентов технического вуза / Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 12 (26). – С. 53 57.

УДК 796.912

Луценко Р.В.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г.Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА СТУДЕНТОВ

Фигурное катание относится к конькобежным видам спорта. Основная идея – движение спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов под музыку (вращения, прыжки, комбинации шагов, подъемы и т.п.). Фигурное катание в его далекой современной спортивной форме стало популярным в Нидерландах еще в 16 веке. Однако спустя три столетия, в середине 19 века, он стал одним из видов спорта и стал популярным

во многих странах Европы, а также в Северной Америке, США и Канаде. Эдвард Бушнелл, американец из Филадельфии, в 1850-х годах представил специальные коньки со стальными лезвиями, которые позволяли фигуристам выполнять различные повороты на льду. Первые соревнования по фигурному катанию прошли в Вене в 1872 году. Спортивные танцы на льду отличаются отсутствием прыжков, поддержек, длительных разъединений партнеров и некоторых других элементов, характерных для парного катания в исполнении спортивных пар. Впервые танцевальные виды спорта были включены в 1951 году на чемпионате мира по фигурному катанию в Милане.

Наращивание мышечной массы в фигурном катании относительно низкое из-за низкой нагрузки и утомляемости. Но именно благодаря этим качествам фигурное катание становится очень подходящим видом спорта для людей, которым вреден или нежелателен тяжелый физический труд конькобежца или лыжника. В то же время фигурное катание обладает всеми неотъемлемыми преимуществами зимних видов спорта в своих лечебных свойствах. Дышать свежим, чистым, морозным воздухом не слишком сложное физически, но достаточное для согревания тела занятие — все это медицина рекомендует при слабости органов дыхания и даже в начале туберкулезного процесса. Оно относится к циклическим видам физической активности (как бег, плавание). При таких нагрузках повышается обмен веществ, усиленно включаются в работу дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Однако это происходит регулярно, что очень полезно для людей с пониженным уровнем здоровья. Еще одним оздоровительным эффектом катания на коньках является его благотворное влияние на осанку. Не секрет, что нарушения осанки и сколиоз приводят к патологиям. Постоянно растущая рабочая нагрузка, отсутствие физических упражнений в свободное время и многочасовое сидение за компьютером. С точки зрения физического воспитания фигурное катание развивает не только как спортсмена, но и улучшает важнейшие качества - равновесие и исключительный контроль над собственным телом. Фигуристы привыкли к тому, что элемент быстрого вращения с «переменной фронты» выполняется с помощью более или менее резкого перемещения частичных центров тяжести (свободные движения ноги, руки, иногда головы), это учит свободно распоряжаться своим телом, сохранять равновесие в самых сложных ситуациях. Тренировочная работа фигуриста требует сперва большой концентрации, затем сводится к повторению и сборке уже выученных фигур в неизменном ритме [1].

Фигурист, который помимо здоровья хочет приобрести мускульную силу, должен сообразоваться с тем, что фигурное катание дает достаточную работу ногам и брюшному прессу, но мышцы верхней части туловища, плечевого пояса и рук, работа которых лишена сопротивления, развиваются значительно слабее. Поэтому для гармоничного развития всего тела следует делать специальные гимнастические упражнения на указанные фигуристом группы мышц или летом заниматься каким-нибудь «универсальным» видом спорта — легкой атлетикой, греблей или плаванием. Прежде всего, этот замечательный способ активного отдыха дарит массу положительных эмоций. Во время катания мы избавляемся от стресса и просто плохого настроения. Влияние катания на коньках на здоровье велико. Повышает иммунитет, выносливость организма, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Если вы страдаете частыми простудами, хроническим кашлем и болезнями сердца, то катание на коньках точно поможет вам стать здоровее. Но для достижения цели необходима регулярность. В фигурном катании мы также боремся с гиподинамией. Ведь это проклятие нашего времени, которое приводит к сколиозу, остеохондрозу и нарушениям осанки. Катание на коньках развивает многие группы мышц, до которых не дотянутся, даже используя специализированные тренажеры в спортзале [2].

По словам А.С. Мишина, заслуженного тренера России и СССР, фигурное катание — это, прежде всего спорт, и занятия им, как и всяким другим видом спорта, определенным образом воздействуют на организм человека, способствуют выработке у него определенных качеств, необходимых в повседневной жизни, в труде. Следует рассмотреть факторы, благодаря которым студенту предоставится возможность личностного роста. Во-первых, особенностью фигурного катания является то, что в нем задействованы все виды мышц. Укрепление мышц происходит ввиду регулярных тренировок упражнений, установленных специалистом. В основном большая нагрузка накладывается на ноги: четырехглавую мышцу бедра, ягодичную мышцу, икроножную мышцу и мышцу стоп (рисунок 1) [3].

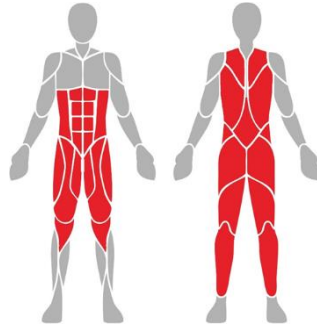


Рис. 1. Мышцы, развивающиеся при фигурном катании

Также частотно задействованы мышцы брюшного пресса, широчайшие мышцы спины, прямые мышцы живота и мышца, выпрямляющая позвоночник. Занятия фигурным катанием развивают способность к быстрой реакции, внимательность. При выполнении упражнений, требующих полной концентрации и контроля тела, его положения в воздухе при смене ребер конька, резких торможений или ускорений, у человека повышается работоспособность и выносливость. При выполнении вращательных элементов укрепляется вестибулярный аппарат [4]. Вместе с тем прогрессируют навыки по балансировке, - ребро конька соприкасается со льдом, огромная задача удержать равновесие, вместе с тем совершить поставленные ранее задачи. Во-вторых, систематические занятия фигурным катанием требуют соблюдения рабочего графика, а, следовательно, дисциплины. Для достижения успешного результата имеется потребность в многочасовых тренировках однотипных упражнений, исходя из которых у обучающихся вырабатывается усидчивость и скрупулезность. В-третьих, спортивное фигурное катание состоит не только из технических элементов: вращений, где устанавливаются навыки центровки, смены ребер конька и дорожек, в которых определяются мастерство скольжения и прыжков. От спортсмена требуется полное понимание музыкального произведения, лежащего в основе программы, осознание эмоций и чувств, что были заложены в него автором. Также для соблюдения аутентичности создаваемого образа требуется знание культурных произведений и особенностей эпохи, в которой они были созданы. Исходя из вышесказанного, студенту представляется возможность по обогащению духовного мира и изучению достояний различных культурных сообществ.

Таким образом можно сделать вывод о том, что полученные или развитые в процессе тренировок личностные качества имеют

практическое применение студентами не только в спортивной, но и во всех остальных видах деятельности [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богатырев, В. С. Исследование состояния здоровья студентов / В. С. Богатырев // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». – Москва, 2007. – С. 14-17.

2. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

3. Чайковская Е. А. Урок последний, музыкальный // Фигурное катание. — Москва: Физкультура и спорт, 1986. — 127 с. — (Азбука спорта)

4. Мишин, А. Н. Формирование фигурного катания как вида спорта // Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. 34с.

5. Мишин А. Н. Отечественная история фигурного катания на коньках / А. Н. Мишин, К.

УДК 796.011.1

Луц В.В.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Физическая культура и спорт — это часть человеческой культуры и неотъемлемая часть образования. Они способствуют развитию физических способностей и повышению уровня физической подготовки, а также помогают студентам вести активный образ жизни. У здоровой и активной молодежи будет возрастать интерес к учёбе, повышаться работоспособность трудовой деятельности, увеличиваться степень самостоятельности.

Физическое воспитание участвует во всех отношениях людей: деловых, экономических, общественных, семейных. Оно гармонично вплетается и выполняет гуманистическую, творческую, культурную

задачу. В наше время появились все возможности для гармоничного развития личности, то есть всестороннем развитии физических свойств, умственных способностей и высокой морали человека [2, 3].

Современное общество заинтересовано в улучшении и сохранении физического и психологического здоровья, а также в повышении интеллектуального потенциала человека. В Российской Федерации физическая культура с первых дней образования государства стало важным средством в воспитании человека, всестороннего развития, подготовки к труду и защите Родины [4].

Физическая культура — это та деятельность, которая оказывает влияние на все аспекты жизни студента. Уделяя время физической культуре, студент не только оздоравливает организм и закаляет здоровье, но и способствует в формировании качеств личности. Она направлена на повышение личных способностей, становления образовательной, развивающей и воспитательной функций обучения студента. А вследствие этого формирования студента, как гражданина, интеллигента и специалиста [6].

Регулярные занятия физической культурой необходимы не только для укрепления здоровья человека и повышения уровня его физической подготовленности. Они чрезвычайно важны для формирования волевых, нравственных и морально-этических качеств личности, а также для развития важнейших психических процессов.

Волевые качества позволяют человеку сознательно регулировать свои эмоции и поведение, управлять ими. Например, освоить подачу в волейболе или освоить стиль баттерфляй в плавании - человек невольно преодолевает препятствия, связанные с отсутствием двигательного умения и навыка, то есть в этом деле без волевых усилий не обойтись.

На помощь в тренировке волевых качеств, приходит упорство, терпеливость и настойчивость. Данные качества проявляются в регулярном проведении занятий физической культуры, развитии физических качеств, с применением нагрузок высокой интенсивностью, а также освоение новых двигательных действий и физических упражнений, требующих многократного повторения.

Смелость, самообладание и решительность воспитываются во время выполнения сложных упражнений на спортивных снарядах, в единоборствах и коллективных играх. Инициативность и самостоятельность в процессе спортивных игр, а также в ситуациях, когда от человека требуется умение поставить цель, наметить пути ее реализации, внести элемент творчества в самые обычные и повседневные дела, не поддаваться влиянию людей, их действий и поступков. Воспитание волевых качеств - процесс длительный и

сложный, связанный с преодолением трудности внешнего и внутреннего характера. Чтобы этот процесс протекал наиболее успешно, необходимо постоянно анализировать свои действия и поступки.

Морально-нравственные качества - психические свойства человека, которые выражаются в умении подчинить свое поведение общепринятым нормам, наиболее ярко нравственные качества проявляются в дружбе и товариществе, отношениях, в которых строятся на уважении, доверии и взаимопонимании между людьми.

В спорте морально-нравственные качества тоже незаменимы, но выражаются в уважительном отношении к преподавателям, тренерам, партнерам по команде и соперникам. В умении радоваться успехом других, и сопереживать их неудачам. В умении поддержать, быть доброжелательным и оказать помощь, когда она потребуется. Кроме того, морально – нравственные качества проявляются в умении объективно оценивать свои достижения, определять направления дальнейшей работы, правильно реагировать на победы и временные неудачи [4].

Одним из важнейших качеств человека является честность. Честность, связанная с умением выполнять свои обещания, признавать свои ошибки и не бояться высказывать свои мнения. Проявление честность зависит от смелости и решительности человека, то есть от его волевых качеств.

Помимо формирования положительных качеств личности занятия физической культуры благотворно сказываются на важнейших психологических процессах, таких как память, внимание и мышление.

В современных системах физического воспитания основное предпочтение отдается спорту в различных формах: игровой, соревновательной деятельности, которая способствует достижению результатов и выявляет высокие двигательные возможности студента [6, 7].

В зависимости от погодных условий, местоположения учебного заведения, возможностей его материально - технической базы, а также будущей профессиональной деятельности выпускников, тем самым меняются формы и методы физической культуры в режиме учебного дня и свободного времени студентов [5].

Однако не все студенты имеют крепкое здоровье. В пример хочу привести себя. В 2019 году я поступила в Белгородский государственный университет им. В.Г. Шухова. По состоянию своего здоровья заниматься по физической культуре в основной группе я не могу. В вузах для ослабленных студентов предусмотрены занятия в

специальном учебном отделении. В этом отделении систематически проводятся тестирование студентов с целью определения их функционального состояния и физической подготовленности. Тестирование помогает проводить практические занятия с учетом индивидуальных особенностей состояния организма студентов. Нас обучают различным методам проведения самостоятельных занятий и самоконтроля за влиянием физических упражнений на дыхание и пульс. Определенное время в занятиях отводится дыхательной гимнастике и упражнениям на релаксацию. В период дистанционной формы обучения результаты самостоятельных занятий заносились в дневник самоконтроля и пересылались преподавателям для проверки и коррекции нагрузки [1]. На начальных этапах нам вводят ограничения по дозировке выполнения того или иного упражнения. При систематических занятиях наше функциональное состояние и физическая подготовленность улучшаются и нам вполне возможно заниматься элективно, т.е. по выбору. К таким видам относятся: бег, ходьба, плавание, настольный теннис, элементы волейбола, футбола. При нарушениях опорно-двигательного аппарата – лечебная физическая культура (ЛФК).

Молодость, является важным возрастным периодом для воспитания ценных личностных качеств и формированию основополагающих психических процессов. Если в этот период не заниматься самовоспитанием, то в последующие возрастные этапы, сделать это будет намного сложнее.

Физическое воспитание и спорт могут трансформировать человека, благодаря хорошей физической подготовке развивается способность быстрее осваивать новые профессии. Здоровые, закаленные и физически развитые студенты успешно осваивают учебный материал, меньше устают и не пропускают занятия из-за болезней.

В заключении можно подчеркнуть, что физическая культура является важнейшее средством развития личности. Физкультура многогранно влияет на сознание, волю, черты характера. Это помогает развить моральные убеждения, привычки, вкусы и другие аспекты личности, характеризующие духовный мир.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарь Е.А. Здоровье студентов специального учебного отделения после удаленной формы обучения /Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // «Актуальные проблемы физической культуры и спорта,

тенденции развития в современных условиях». Сб. статей междунар. науч-практ. конф. – М. Изд-во МИСИ-МГСУ, 2021. – С. 43 – 47.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

3. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, и др. – Белгород: БГТУ, 2013. – 175 с.

4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2017. – 104 с.

5. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

7. Скобликова, Т.В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете [Текст] / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2016. – №4. – С. 104–110.

УДК 796.035

Лыжник В.В.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МИФЫ О РАСТЯЖКЕ

Сегодня растяжка, также её называют стретчинг, очень популярна. Стретчингом называют комплекс упражнений, направленный на увеличение возможного диапазона движения сустава или группы суставов. Этим диапазоном называют гибкость. От занятий по развитию гибкости можно получить такую пользу, как: снятие стресса и напряжения, мышечная релаксация, но встречаются и ложные представления о стретчинге [1,3,4]. Чаще всего встречаются такие мифы: все виды растяжки работают одинаково, она всегда приносит боль, которую необходимо терпеть, полезна для всех, предотвращает травмы, делает мышцы рельефными [5...7].

В основном выделяются три вида стретчинга: статический, динамический и пассивный. К статическому стретчингу относят растягивание мышц в фиксированной позе, различающееся по продолжительности и интенсивности. Динамический стретчинг — это растяжка в движении. Его можно разделить на три группы: баллистическая растяжка, метод «сокращение - расслабление», динамические упражнения на подвижность суставов. К баллистической растяжке относят упражнения, которые выполняют с помощью использования кинетической энергии для многократных кратковременных амплитудных движений, выходящих за комфортный предел. Метод «сокращение-расслабление» представляет собой сокращение, удержание, расслабление и последующее растяжение целевой мышцы. Динамические упражнения — это ритмичные повторяющиеся движения с амплитудой больше обычных, например, ходьба выпадами и круговые вращения руками. Пассивный стретчинг — это вид стретчинга, во время которого помогает тянуться партнёр [4...8]. Одна из самых эффективных и безопасных растяжек — динамические упражнения. В них мышцы работают в преодолевающем и уступающем режимах, человек полностью контролирует движение и выполняет упражнение в допустимых амплитудах. Пассивная растяжка, в свою очередь, представляет собой применение физической силы извне. Во время использования этого вида стретчинга, нагрузка не контролируется, что может привести к травмам. Для среднестатистического человека же важно выбирать менее травмоопасные и продолжительные методы растяжки, такие как (непродолжительная) статическая, динамические упражнения или проприоцептивная нервно-мышечная растяжка, или по-другому говоря метод «сокращения-расслабления» [5,9].

Мышцы защищены механизмом, который называют рефлексом растяжения мышц. Когда чрезмерно растягиваются мышечные ткани, каждый раз нервная система рефлекторно отправляет команду на сокращение. Так организм избегает возможных мышечных травм. В итоге мышцы, которые пытались растянуть, ещё больше сокращаются. Так появляются микроскопические разрывы в мышечных волокнах, последствиями которых являются физические травмы и боль. Первые в свою очередь приводят к образованию рубцовой ткани и постепенному уменьшению эластичности мышц. Поэтому, при правильной растяжке должны быть приятные, тянущие ощущения, но не резкая и жгучая боль [4...6].

Научиться растягиваться может каждый, на это не влияют возраст, гибкость тела или наличие особенных физических навыков. Однако, как

у любой физической активности, у стретчинга есть ограничения. Растяжкой лучше не заниматься при наличии проблем со здоровьем, особенно если недавно были получены травмы мышц и суставов, а также при наличии синдрома гипермобильности суставов [4].

Общедоступных исследований по теме влияния растяжки на предотвращение травм не так много. Исследования проводились, как с обычными добровольцами, так и с солдатами. Например, исследователи из Университета Саймона провели масштабный эксперимент, посвященный растяжке перед беговой тренировкой. Так, учёные не заметили значимой разницы между группами, выполняющими и не выполняющими растяжку. Также обзор 2014 года в *British Journal of Sports Medicine*, посвященный исследованию лечебной физкультуры для профилактики травм, включает в себя отрицательный результат по отношению к стретчингу. Другие исследования в этой области тоже приходили к таким же результатам. Из этого можно сделать вывод, что растяжка не предотвращает большинство травм [7].

Под рельефностью мышц подразумевают уменьшение подкожного жира, вследствие чего мышцы проявляются отчётливее. Чтобы уменьшить слой подкожного жира, необходимо соблюдать дефицит калорий и определенный уровень физической активности. Сбросить вес при помощи стретчинга невозможно. Растяжка направлена на снятие напряжения, расслабление мышц или приведение их в лёгкий тонус [9,10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гончаренко Г. Наука о гибкости / пер. с английского Г. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001. 7 с.

2. Белошеев О.Г. Растяжка для каждого / пер. с английского О.Г. Белошеев. – Минск, 2002. С. 10-13.

3. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С. И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. -№2(70) -2019. -С. 133-139.

4. Спешаков Б.С. Стретчинг как необходимый инструмент в занятиях физической культуры и спорта студентов [текст] / спешаков б.с. // образование. наука. производство: сб. трудов конф. – Белгород, 2020. -БГТУ им. В.Г. Шухова – С. 3746 -3749.

5. Андрианова М., Мнойн А. Мифы о растяжке, самые популярные заблуждения и ошибки, для чего на самом деле нужно делать растяжку. - Текст: электронный // Seldon.News: [сайт]. -2021. -15 нояб. URL:

<https://news.myseldon.com/ru/news/index/262157709> (дата обращения: 22.04.2022).

6. Серкова Ю. 12 мифов о растяжке. - Текст: электронный // The Challenger: [сайт]. -2022. -11 янв. - URL: <https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/12-mifov-o-rastyazhke/> (дата обращения: 22.04.2022).

7. Ингрэм П. Развенчиваем мифы о стретчинге. - Текст: электронный // FPA: [сайт]. -2022. -5 апр. - URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/razvenchivaem-mify-o-stretchinge/#h2-6> (дата обращения: 27.04.2022).

8. Растяжка на всё тело: польза и 20 упражнений. - Текст: электронный // FitCurves: [сайт]. -2020. -18 мая - URL: <https://fitcurves.org/blog/rastyazhka-na-vsyo-telo/> (дата обращения: 03.05.2022).

9. Архарова Т. Растяжка. Влияние на спортивные показатели и общую гибкость. /пер. с английского Т. Архарова - Текст: электронный // СМТ: [сайт]. - 2020. -14 июня - URL: <https://cmtscience.ru/article/rastyajkavliyanie-na-sportivnye-pokazateli-i-obshchuu-gibkost> (дата обращения: 20.04.2022).

10. Брехт И. Фитнес-мифы: растяжка делает мышцы длинными и рельефными. // fitLabs: [сайт]. -2016. -30 окт. - URL: <https://fitlabs.ru/stretch/> (дата обращения: 03.05.2022).

УДК 796.011.3

Люлина А.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г.Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Важность спорта в образовании студентов являются мощными инструментами в развитии здорового тела и разума. Не мало времени спорт считался возможностью поддерживать себя в форме и оставаться здоровым. Его преимущества вышли далеко за рамки этого. Он имеет как физические, так и физиологические преимущества. Среди физиологических преимуществ - психическое здоровье. Академическая наука связана со способностью мозга фиксировать, хранить и обрабатывать информацию. Воздействие спорта на образование безгранично. [3]

Спорт положительно влияет на успеваемость учащихся и за ее пределами. По сути, спортивное воспитание может иметь ряд

преимуществ для здоровья любого человека, и дети не исключение. Дети - это пучки бесконечной энергии, и физическое воспитание может стать отличным выходом для того, чтобы высвободить часть этого.

Основным условием в укреплении здоровья является здоровый образ жизни. Под ним понимается: полноценный сон, поддержание массы тела на определённом уровне, отказ от вредных привычек, высокая физическая активность, рациональное питание, которое исключает переедание. [1]

Упражнения - отличный способ улучшить физическую форму и оставаться здоровым, а также одно из лучших средств избавления от стресса. Спорт помогает улучшить мыслительные функции и память человека. Исследования показали, как оставаясь активным, можно уменьшить симптомы стресса у студентов.[4] Если учеба по другим предметам оказывает чрезмерное давление на студентов, физическое воспитание является одним из лучших способов уменьшить это. Физические упражнения высвобождают в мозгу эндорфины, которые являются ключевыми передатчиками хорошего самочувствия для ума и тела. Также это один из лучших способов забыть о любых внешних неприятностях. Спорт сосредотачивает наш ум на поставленной задаче, позволяя расслабиться и забыть о других заботах.

Постоянные физические нагрузки повышают показатель нашей энергии. Учащиеся, занимающиеся спортом, могут вести активный образ жизни в течение всего дня, меньше уставая. Регулярные физические упражнения улучшают работу легких. Они способны поглощать в организм больше кислорода, который используется для выработки энергии. Студенты, занимающиеся спортом, выполняют задания с меньшими усилиями. Спортсмены могут ходить на большие расстояния по сравнению с людьми, не занимающимися спортом. [2] Не менее важным приобретением студента, занимающимся спортом, является контроль эмоций. Тренеры обучают студентов тому, как различные негативные эмоции могут повлиять на их работу. Навыки управления эмоциями, приобретенные в молодом возрасте, помогают справляться с критическими жизненными проблемами в более позднем возрасте.

Причина, по которой большинство студентов не занимаются спортом, заключается в том, что они ленивы и не имеют для этого сил. Однако вера в то, что интенсивные занятия спортом приведут к истощению, было ошибочно проведено исследованиями. Поскольку упражнения перекачивают больше кислорода в кровь и делают вашу систему более активной, преимущества занятий спортом на самом деле

заканчиваются в том, что вы получаете больше энергии для выполнения всего остального, что вам нужно сделать, чтобы справиться с напряженным графиком учебы. [5]

Количество рецензируемых публикаций по этой теме растет в геометрической прогрессии. Еще одним свидетельством роста этого направления исследований является его растущее глобальное присутствие. Положительная взаимосвязь между физической активностью, физической подготовкой и успеваемостью была обнаружена среди студентов из Нидерландов и Тайваня. В целом, многие из этих исследований показывают эффекты от слабых до умеренных. [4]

На основе функций, которая выполняет физическая культура в вузе, можно сделать вывод о пользе физической культуры для студента. На занятиях физической культуры студенты достигают определенного уровня физического развития, а также укрепляют своё здоровье. Все это непосредственным образом влияет на общую подготовку студента. [5]

В заключение можно сказать, что физическая культура для студента является одной из составляющих его привычной жизни. Она не только удовлетворяет естественные потребности личности, но и помогает снять эмоциональное и психологическое напряжение. Именно в таком контексте следует формировать отношение студентов к физическому воспитанию, спорту и здоровому образу жизни. Физическая культура является не просто одним из базовых составляющих жизни студента, но и формирует его многогранное развитие, усовершенствование. Занятия физической культуры в вузе помогают студенту правильно оценить свои способности и развить их в нужном направлении, тем самым укрепляя свое здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Л.А. Боярская. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017

2. Л.С Выготский. Физическое развитие студента / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, - 2008. - 125с.

3. Роль спорта в жизни студента [Электронный ресурс] // Vuzlit: архив студенческих работ. URL: https://vuzlit.ru/349248/rol_sporta_v_zhizni_studenta (дата обращения 26.04.2022)

4. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-zhizn-studentov/viewer> (дата обращения 29.04.2021)

5. Кокоева Ю.В. Внедрение фитнес технологий в учебный процесс студентов технического вуза // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта, 2020. С.104-105

УДК 5527

Лядова Ю.В.

*Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ И СИСТЕМАТИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Технологии на данный момент проникли, во все сферы жизнедеятельности, начиная, от производства и науки и заканчивая обычным бытом. Не мало важную роль в жизни человека занимает спорт и конечно же он не остался в стороне от использования информационных технологий [1].

Общепринятое определение информационных технологий представляет собой совокупность средств и методов, которые разработаны на основе использования современных достижений вычислительной и телекоммуникационной техники, обеспечивают автоматический сбор, обработку, хранение, вывод и распространение информации. Информационные технологии предназначены для снижения трудоемкости процессов использования информационных ресурсов [2].

Применение в самостоятельных занятиях физической культурой современных информационных технологий все больше и больше набирает обороты [3]. Разработка и внедрение современных технологий в область физической культуры и спорта пробуждает несомненный интерес. Появилась необходимость перемен, перехода от традиционных средств, к применению современных информационных технологий, которые позволяют на много эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и

самообразование, а также качественно инвертировать содержание методов и организационные формы подготовки.

Компьютерные технологии позволяют видоизменить тренировочный процесс и повысить эффективность в достижении результатов а так же получить доступ к информации о правильном питании, здоровом образе жизни и о том как влияют вредные привычки на организм [4]. Примером служат исследования В.И. Зениной и Н.М. Гавриловой [5], которые в ходе теоретического анализа установили, что во многих вузах применяются программные обеспечения с использованием «проникающих» технологий для обучения физической культурой и спортом. Однако авторы [5] подчеркивают необходимость создания компьютерно-информационных «моно-технологий», содержащих управление, обучение, диагностику и мониторинг. Исследования Д.А. Гришанкова и Л.А. Лучинович [6] говорит о том что, главным моментом является распространение среди студенческой молодёжи знаний о важности здорового образа жизни возможностях использования информационных технологий и Internet-ресурсов, корректирующих и сберегающих здоровье.

Возможности информационных технологий по поиску, хранению и передачи информации позволяют решить такие задачи как: выйти за рамки тренировочного процесса, повысить информационную насыщенность тренировки, дополнить и углубить их контент. А также информационные технологии позволяют контролировать функциональное состояние спортсмена, восстановление после перенесенных нагрузок, включая оптимизацию тренировочного процесса. Однако с другой стороны использование гаджетов довольно резко снизило двигательную активность, на каждом возрастном этапе. Что очень сильно влияет на здоровье человека [1].

Тема самостоятельных занятий физической культуры начала набирать стремительные обороты в связи с эпидемиологической ситуацией в мире, конечно и до этого она имела не мало важное значение. Что бы поддерживать тело в тонусе и не терять физическую форму помогают различные фитнес гаджеты и фитнес инвентарь. Фитнес гаджеты уверенными шагами вошли в наши обыденные тренировочные будни. Такие устройства заботятся о здоровье, следят за питанием, весом, сном и позволяют тренироваться с комфортом. Для каждой поставленной цели есть свой умный помощник, который выдает полезную информацию в удобном виде [7].

Выше всех перечисленных достоинств, есть свои недостатки, которые приводит автор в своей статье [8]. Во-первых, происходит деградация общества из - за того, что люди большую часть своей жизни

тратят на интернет. Во-вторых, ежедневное использование информационных технологий приводит к сокращению практики социального взаимодействия и общения, развивает индивидуализм. И главным минусом автор статьи Рыбакова А.С.[8] считает то что: мы много доверяем компьютерным устройствам хранения информации и другим всевозможным механизмам, не думая о том, что эти устройства могут выйти из строя, как и любая другая техника, что чаще всего происходит в неподходящий момент.

Методы и организация исследования. Для проведения оценки содержания информационных технологий как инструмент оптимизации самостоятельных занятий физической культурой на этапе совершенствования был проведен анализ специальной литературы российских, зарубежных специалистов, а также научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение.

Проанализируем все возможные технологии. Фитнес-трекер многофункциональное устройство, которое позволяет отслеживать физическую активность и рационализировать нагрузки во время тренировок. Тренер, диетолог и личный консультант 24 часа в сутки и 7 дней в неделю. Считывание показателей, непрерывный мониторинг и напоминания служат мощной мотивацией спортсмену. Фитнес-трекер можно использовать совместно со специальным приложением на смартфон, через которое настраиваются установки и просматривается подробная статистика. Некоторые люди умудряются с помощью трекера проводить исследования своего тела, и своеобразные опыты. Например, проверять, какие факторы действительно влияют на качество сна или насколько сильно учащается сердцебиение при разных физических нагрузках [9].

Однако у данных гаджетов присутствуют свои недостатки. Например авторы статьи [10] выявили что, у многих пользователей вызывают сомнения в точности измерения фитнес-трекеров. При подсчете шагов, казалось бы, очень простая функция, но и тут бывают погрешности, так же и при измерении пульса остается много вопросов, почему не некоторые гаджеты считывают пульс оставаясь включёнными в коробке. Поэтому при покупке следует учитывать что данный гаджет не является медицинским прибором, следовательно и точность их показаний условная [10].

Второй довольно важный недостаток, который есть у фитнеса гаджетов это малоемкий аккумулятор который при активном его использовании быстро разряжается что доставляет дискомфорт в его использовании. Требуется дополнительные устройства для зарядки.

Третий недостаток фитнес гаджетов ценовой диапазон. Дешевые аналоги не всегда имеют всего набора функций необходимых для занятий физической культурой. Брендовые фитнес трекеры с широким функционалом стоят в несколько раз дороже, что не каждому по карману [11].

Наличие разнообразных моделей позволяет выбрать идеальный гаджет, соответствующий личным предпочтениям, возможностям и целям. Для некоторых типов людей главным моментом является привлекательный внешний вид, простота использования или цена, а для других — широкие возможности или водонепроницаемость.

Какие функции доступны при использовании: измерение сердцебиение, функция особенно полезна для любителей кардиотренировок; шагомер; отслеживание сна, эта функция дает возможность утром просмотреть полную статистику фаз глубокого и быстрого сна каждую ночь. Автоматическое обнаружение активности; контроль количества сожженных калорий. Умный бесшумный будильник отслеживает фазы сна и пробуждает в момент, когда проснуться будет легче всего, в заданный вами временной диапазон. Вибровывоз приходит с телефона, удобная функция при занятиях в тренажерных залах. Расчет содержания калорий в съеданной пище, а также дневник питания в приложении; измерение пройденного расстояния, анализ текущей скорости движения благодаря модулю GPS; определение уровня VO_2 , то есть количества кислорода, потребляемым организмом человека за 1 минуту. Контролирование функционального состояние центральной нервной системы и способность управления стрессом. Датчик кожно-гальванической реакции обнаруживает активность потовых желез, которые являются результатом многих защитных, эмоциональных реакций организма при тревоге или раздражении. Он определяет различные виды деятельности, виды упражнений и виды спорта. А также отображения уведомлений о звонках и смс; показ времени и возможность соревноваться в достижениях целей с друзьями через приложение на смартфоне. В зависимости от предпочтений есть возможность выбора способа ношения: браслет на запястье, клипса на одежду, кулон на шею [12].

При проведении исследования фитнес-трекеров Евгения Генриевна Ним [13] выделила следующие аспекты. Первое взаимодействие с данной моделью может происходить по-разному и не исключением является тот факт, что между фитнес тренером и вашим телом могут образоваться зазоры, которые образуют погрешности в измерениях. Второе в своей работе [13] автор утверждает о способности гаджетов придавать мотивацию и добиваться поставленных целей

(снижение веса, улучшение качества сна и другое). И третье главным отличием современных технологий является их социальность и «разумность», что означает возможность двухсторонней коммуникации. Прежде всего, само фитнес-устройство становится активным компаньоном, способным поддерживать «человеческий» диалог со своим владельцем, с развитием технологий искусственного интеллекта.

Преимущества фитнес-трекеров: широкий спортивный функционал. Большой заряд батареи; доступная ценовая политика; удобный дизайн, малый вес и компактный размер устройства. Недостатки: простой дисплей или его полное отсутствие.

Смарт-часы очень популярны, имеют солидный вид и могут похвастаться своей многозадачностью. Что есть общего у фитнес-трекера и смарт-часов? измерение частоты сердечных сокращений, подсчет количества шагов, вычисление сожженных калорий; функция «умный будильник», уведомление о звонках и сообщениях; анализ пройденного маршрута, показ времени. Отличием смарт-часов от фитнес-трекеров является: наличие операционной системы с сенсорным интерфейсом, возможность принимать и отклонять звонки и сообщения прямо с устройства. Осуществление платежей и поддержка сторонних приложений. Недостатки умных часов: их размер и вес не делает их надежным на круглосуточное ношение гаджета; высокая стоимость; недолгое время работы в автономном режиме, всего 1-2 дня.

Мобильные приложения – это более экономичный вариант решения, в котором нет необходимости покупки специального гаджета. Даже самый простой смартфон оснащен GPS-модуль, который позволяет приложениям записывать вашу активность, следить за сном и подсчитать калории. Хотя это и не самое оптимальное решение, но всё же лучше, чем ничего. Плюсы: недороги или вовсе бесплатны; Минусы: есть погрешности в измерениях. Наличие отвлекающей рекламы; не всегда удобно брать с собой, к примеру, на пробежку; батарея смартфона довольно быстро разряжается. Лучшие фитнес приложения для Android: Workout Trainer, FitProSport.

В исследовании Корягина Н. В. Иоакимиди Ю А. [14] говорят о возможности отслеживания активности обучающихся а также определить работоспособность учащихся на уроке и определить выполнение двигательных заданий .

Умная одежда. Это решение подходит в первую очередь для тех, кто ищет наиболее незаметную при ношении систему мониторинга. Такой одежда может заменить классический фитнес-трекер. Функции похожи: измерение пульса, частоты дыхания и уровень содержания

кислорода. А также подсчет калорий и количества шагов, определение скорости движения. Данным тип одежды по сути представляет из себя спортивную майку/шорты/носки с датчиком. Датчик может работать как в паре с приложением, так и в автономном режиме. Некоторые производители пошли дальше, к примеру, в смарт-футболке Polotech от Ralph Lauren где датчики размещены прямо в ткани.

А также все возможные другие информационные технологии, которые позволяют заниматься физической культурой и спортом самостоятельно или с тренером.

Конечно если вы начинающий атлет, то самостоятельные занятия могут привести к травматизации за счет неправильно выполняемой техники упражнений. Поэтому необходимо что бы тренер находился рядом и наблюдал за вашей тренировкой не важно кардио это или силовая нагрузка. А для людей со слабой мотивацией нужна жесткая рука фитнес-инструктора, чтоб заставить тренироваться регулярно.

Инновационные изменения в системе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, являются, функционально необходимы для общества. Используя информационные технологии, позволяют облегчить процесс осведомленности спортсмена о предполагаемых изменениях организма, оптимизации фаз сна и повышение самоконтроля в процессе занятия физической культурой

Таким образом, информационные технологии в физической культуре и спорте широко используются как инструмент спортивного менеджмента, как средство обучения, фиксации и контроля результатов, позволяют определять уровень функциональной готовности организма спортсмена, обеспечивает качественную подготовку

Немаловажным является тот факт, что по мимо контроля показателей нашего организма фитнес гаджеты могут разрабатывать программы тренировок на основе наших показателей для улучшения уже имеющегося результата

У фитнеса гаджетов есть как достоинства, так и свои недостатки. Но в любом случае приятных моментов гораздо больше, и поэтому такая покупка будет весьма полезной как новичкам, кому пока трудно привыкнуть к занятиям спортом так и спортсменам со стажем.

Для первого раза гораздо лучше будет выбрать модель не слишком дорогую с минимальным и довольно простым функционалом. Так появится возможность понять о необходимости данного гаджета

Но все же необходимо взвесить все за и против, обдумать цель и необходимость в данной покупке как с экономической стороны, так и с морально-физической.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гавришова, Е. В. Использование информационно-коммуникативных технологий в организации дополнительной оздоровительной деятельности студентов с учетом типа мотивации / Е. В. Гавришова, А. С. Грачев, А. А. Третьяков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 44-47.

2. Мухина, Ю. Р. Соотношение понятий "информационные технологии" и "современные информационные технологии" в обучении / Ю. Р. Мухина // Молодой ученый. – 2009. – № 11. – С. 295-298.

3. Ботагариев, Т. А. Опыт реализации информационных технологий в учебном процессе со студентами специальности "физическая культура и спорт" / Т. А. Ботагариев, С. С. Кубиева, Н. Мамбетов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 56-69.

4. Каримова, Я. Г. Практические аспекты обучения по дисциплине "информационные технологии в физической культуре и спорте" с использованием мобильных технологий / Я. Г. Каримова // Физкультурное образование Сибири. – 2019. – № 2(42). – С. 6-8.

5. Зенина, И. В. Применение новых информационных технологий для улучшения качества учебно-тренировочного процесса / И. В. Зенина, Н. М. Гаврилова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 3-3(47). – С. 70-74.

6. Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: Материалы III Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 08–09 октября 2020 года / Редколлегия: И.В. Пантюк (отв. редактор) [и др.]. – Минск: Белорусский государственный университет, 2020. – 192 с. <https://muskul.pro/secret-theory/gadgeti>

7. Рыбакова, А. С. Информационные технологии: проблемы их внедрения, достоинства, недостатки / А. С. Рыбакова, А. В. Поначугин // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 11-2. – С. 24-27

8. Кислякова, М. И. Применение фитнес-трекеров с целью повышения физической активности обучающихся образовательных учреждений / М. И. Кислякова, А. В. Чесно // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 08–09 октября 2019 года / Под редакцией А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой. – Воронеж:

Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019. – С. 132-136. – EDN IJUDLY.

9. Гончарук, С. В. Современные технологии в спорте: фитнес-браслеты / С. В. Гончарук, А. Е. Сечная // Вестник научных конференций. – 2019. – № 12-2(52). – С. 46-48.

10. Солнцев, И. В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта / И. В. Солнцев // Стратегические решения и риск-менеджмент. – 2021. – Т. 12. – № 2. – С. 184-189. – DOI 10.17747/2618-947X-2021-2-184-189.

11. Коломийцева, Д. В. Обоснование эффективности цифровых технологий в контроле уровня показателей качества здоровья / Д. В. Коломийцева // Интерактивная наука. – 2020. – № 5(51). – С. 20-22. – DOI 10.21661/r-541252.

12. Ним, Е. Г. Селф-трекинг как практика квантификации телесности: концептуальные контуры / Е. Г. Ним // Антропологический форум. – 2018. – № 38. – С. 172-192. – DOI 10.31250/1815-8870-2018-14-38-172-192.

13. Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: материалы заседания круглого стола Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2020-2021 учебный год), Майкоп, 15 апреля 2021 года. – Майкоп: Магарин О.Г., 2021. – 160 с. – ISBN 978-5-91692-856-3.

УДК 796

Ляпин А.А.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ КИБЕРСПОРТ СПОРТОМ

Все онлайн-словари предлагают вариации одного определения: спорт — это вид активности, который включает в себя физические нагрузки, навыки, соревновательный и развлекательный аспекты. Главное различие состоит в физической составляющей спорт [4].

Оксфордский словарь гласит, что спорт — это активность, предполагающая наличие физических нагрузок и навыков, в рамках которой один или несколько человек соревнуются друг с другом или другими группами ради развлечения. Dictionary.com не делает упор на «физических нагрузках», в конце концов шахматы ведь не подразумевают физическую нагрузку [1].

Физическая активность, требующая наличия навыков или физического мастерства и зачастую носящая соревновательный характер — например, бейсбол, теннис, гольф, боулинг, охота, бокс, борьба, рыбалка и прочее.

Все сводится к «и/или». Физические нагрузки и навыки, в противовес навыки или физическое мастерство.

В Wikitionary.org используется «или», но есть поправка на наличие набора правил [2]. С другой стороны, American Heritage Dictionary настаивает на том, что обязательно выполнение обоих критериев [5]. Merriam-Webster сводит все до минимума: спорт - существительное, близкое к понятию отдых [3].

Выбираете одно определение — и киберспорт можно квалифицировать как спорт. Выбираете другое — и это уже проблематично. Многие спортсмены склонны настаивать на физическом атлетизме. Но культурный дух времени явно смещается в сторону более инклюзивных взглядов на спорт. Следует ли считать киберспорт спортом? Давайте посмотрим, что говорят по этому поводу некоторые эксперты.

Европейская хартия спорта определяет спорт как «все формы физической активности, которые посредством неорганизованного или организованного участия направлены на демонстрацию или улучшение физической культуры и умственного здоровья, формирование социальных отношений или достижение результатов на соревнованиях всех уровней».

На первый взгляд, это определение подтверждает, что киберспорт — это не спорт. Оно также исключает ряд других занятий, которые часто считаются спортом. Рассмотрим подробнее каждую составляющую:

1. Все формы физической активности. Конечно, киберспорт не очень атлетический. Но чтобы успешно соревноваться, киберспортсменам действительно нужна и физическая выносливость. Многие называют автомобильные и воздушные гонки видами спорта, они также требуют больше выносливости, чем физического мастерства.

2. Неорганизованное или организованное участие. Больше чем 3/4 американских подростков играют в видеоигры. Организованные игровые турниры превратились в индустрию с оборотом в миллиард долларов.

3. Стремление к демонстрации или улучшению физической формы и умственного здоровья. Многие так называемые виды спорта, такие как гонки, поло, гольф, не могут претендовать на улучшение физической формы в качестве своей главной цели. Однако практически все

претенденты на звание вида спорта улучшают умственное здоровье, киберспорт в том числе.

4. Формирование социальных отношений. Многие поклонники видеоигр формируют прочные социальные связи с игроками, с которыми они никогда не встречаются лично. Организованные киберспортивные команды выводят социальный аспект игр на новый уровень, привнося виртуальный опыт в физическую, социальную сферу.

5. Достижение результатов на соревнованиях всех уровней. Киберспортивные турниры предлагают соревновательные площадки для старшеклассников, студентов и профессиональных игроков. Множество менее элитных лиг проводят организованные онлайн-соревнования для игроков практически любого уровня.

Другие руководящие спортивные органы имеют более широкий взгляд на то, что следует считать спортом. Международный олимпийский комитет (через список ARISF) признает, как шахматы, так и бридж, а также воздушный и автомобильный спорт полноценными видами спорта. Мировая ассоциация международных спортивных федераций (GAISF), крупнейшая и всеобъемлющая спортивная организация, с этим согласна [7].

GAISF признает множество нетрадиционных, неатлетических видов спорта. Среди них: бридж, шахматы и шашки. Участниками этой ассоциации являются организации, занимающиеся самыми разными видами спорта — от таких традиционных вроде тенниса, хоккея с шайбой и американского футбола до менее известных вроде минигольфа, перетягивания каната и езды на собачьих упряжках.

GAISF фактически считается представителем международного спорта. Организация признает как атлетические виды спорта, так и требующие умственной нагрузки или навыков координации, а также моторизованный спорт или спорт с участием животных (поло). Более чем очевидно, что в рамках этого мировоззрения киберспорту место найдется.

Спорт — это досуг. Как для фанатов, болельщиков, так и для участников региональных чемпионатов. Для спортсменов из школьных сборных и членов общественных клубов. Весь смысл в том, как мы проводим свободное время. Профессиональные игроки не считаются. Их спорт — это их работа. Однако под определение досуга попадает и множество иных видов времяпрепровождения, таких как чтение, просмотр телевизора, садоводство и т. д. Большинство из этих видов активности явно не имеют ничего общего с большинством определений спорта [9].

Так что же делает спорт спортом? Следующие качества отличают его от садоводства, чтения и тому подобного:

- Физический атлетизм и/или физическая сноровка и навыки
- Структурированность
- Стандартизированные/согласованные правила
- Соперничество между двумя или более людьми, или командами
- Ведение счета или наличие любой другой системы оценки для определения победителя
- Развлекательный потенциал для зрителей

Еще один аспект этой многогранной дискуссии — отличие спорта от других соревновательных видов активности. Ежегодно по всему миру проводятся бесчисленные соревнования практически по всему, что только можно вообразить. Довольно популярны соревнования по поеданию чего бы то ни было. Катание обручей, выпас овец и детские гонки — такие турниры можно найти в США и других странах. Есть даже лига «камень, ножницы, бумага» [6].

Как решить, что относится к спорту? Обратимся за информацией к каналу ESPN. Ведь, в конце концов, он называет себя «мировым лидером в спорте». Явный эксперт во всем, что касается спорта медиамегаконгломерат владеет правами на освещение самых разных спортивных событий — от футбольных матчей Американской студенческой лиги и Главной лиги бейсбола до турниров по гольфу Мастерс и гонок Формулы-1. ESPN также транслирует международный чемпионат по поеданию хот-догов, организуемый компанией Nathan's Famous 4 июля, который в 2018 году собрал больше зрителей, чем любой стартовый матч Высшей лиги по бейсболу. А еще с 1994 года канал освещает национальный конкурс по орфографии Scripps National Spelling Bee [8].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что ESPN рассматривает правописание и конкурсы по поеданию чего-либо как вид спорта.

Какой в итоге можно сделать вывод? Если рассматривать киберспорт как вид досуга и развивать при этом навыки, то это спорт на равне с шахматами. Если рассматривать киберспорт как развитие тела и духа, физическое самосовершенствование, то это вряд ли можно считать спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Американский словарь английского языка режим доступа: <https://www.ahdictionary.com>.
2. Викисловарь – режим доступа: <https://www.wiktionary.org>.

3. Лексический словарь «merriam-webster» – режим доступа: <https://www.merriam-webster.com>.

4. общероссийский федеральный спортивный телеканал «Матч ТВ»: <https://www.viewsonic.com>.

5. Онлайн-словарь «Dictionary.com» - Режим доступа: <https://www.dictionary.com>.

6. Крамской, С. И. и др. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, М. В. Ковалева А. П. Мельков, В. В. Кравцов, И. В. Куликова, Н. А. Алексеев, И. С. Крамской, Н. Б. Кутергин, Н. А. Груздева, А. П. Коруковец, А. Г. Коровянский, Р. П. Фиоронова, и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015 – 423 с.

7. Краской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко и др.; под ред. С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Издательство БГТУ, 2020. – 148 с.

8. Зайцев В. П. Физическая рекреация в условиях современной цивилизации: монография / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, В. К. Гостищев и др.; под ред. В. П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2012. – 486 с.

9. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Изд. 3. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 249 с

УДК 796.332.063

Лященко Н.Р.

***Научный руководитель: Ковалёва М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

На сегодняшний день футбол является одним из наиболее распространённых видов спорта. Популярность объясняется его доступностью; в России данным видом спорта занимается около 3 млн. человек. Футбол – универсальное средство, он служит в качестве метода воспитания, оздоровления и связующего инструмента между физическими и морально-волевыми качествами в развитии человека. Одним из основных преимуществ футбола является отсутствие специального оборудования, что расширяет возможности занятия футболом, поэтому он доступен для студентов в оздоровительно-рекреативных целях.

Футбол оказывает благоприятное воздействие на здоровье благодаря физической нагрузке, которая характеризуется переменной интенсивностью. Быстрая ходьба, бег, ускоренный темп и прыжки чередуются с резкими остановками и переходами движений в медленный темп. На максимальную активность игроков приходится около 30 %. Установлено, что футболист преодолевает 12-15 километров и совершает примерно 40 рывков за игру. Исследования учёных из Университета Копенгагена выявили положительные последствия занятиями футболом: увеличение мышечной силы, повышение скорости реакции, а также усовершенствование прочности костей и быстрота их регенерации. Для доказательства последнего были проведены исследования среди мужчин и женщин в возрасте от 20 до 45 лет, которые в течение полутора лет обязаны были играть в футбол 3 раза в неделю. Через 8 месяцев эксперимента было установлено, что плотность костей голени испытуемых значительно выше, чем у их сверстников.

При регулярных занятиях футболом наблюдается значительное улучшение здоровья. Благодаря двигательной активности положительному воздействию подвержены органы дыхания, железы внутренней секреции и пищеварительная система. Без внимания не остаётся и нервная система, так как её звенья контролируют активность органов. также расширяются границы периферического зрения, способствующего улучшению быстроты и точности зрительного восприятия. Научно доказано, что при постоянных занятиях уменьшается уровень холестерина в крови, с чем улучшается работа почечных сосудов, кроме этого, нормализуется цикл сна [4]

К сожалению, проблема состояния здоровья у молодёжи является актуальной. Физическая культура – это единственная дисциплина, способная обучить студентов правильному обращению со своим здоровьем. Для физической культуры студента, необходимо у молодёжи развивать мотивацию к ведению здорового образа жизни. Действующим эффективным механизмом, решающим данную проблему, является разработка «Авторской программы здоровья студента», созданная преподавателями физической культуры, врачами и студентами [3].

Внедрение футбола в занятия физической культурой позволит улучшить общее состояние здоровья студента. При помощи разноплановых нагрузок на различные группы мышц укрепится иммунитет и повысится выносливость. Стоит отметить, что футбольная игра способствует координации веса. Помимо улучшения физических навыков и общего состояния организма футбол развивает личностные

качества и снимает стресс. Регулярные занятия обеспечивают хорошее настроение и лечение депрессивного состояния. Игроки учатся взаимодействовать друг с другом в команде, достигать поставленных целей вместе, также развивается самостоятельность действий, выраженная в принятии скорых решений в быстроменяющихся условиях [7].

Как выяснилось, футбол положительно влияет на здоровье, но к нему больше предрасположена мужская половина. Среди женщин, к сожалению, он не такой популярный. Данный вид спорта рекомендуется продвигать среди всех студентов, так как без исключения футбол несёт положительные последствия. Было проведено исследование с целью разработки программы выигрышного позиционирования женского футбола. Результаты исследования показали, что студентки, как парни, так и девушки положительно относятся к женскому футболу, большинство восприняло женский футбол как профессиональный вид спорта на уровне с остальными. Исходя из этого исследования можно сделать вывод о том, что внедрение женского футбола среди студенческой молодёжи увеличит количество интересующихся и желающих заниматься футболом. Заинтересованность у девушек приходит уже в зрелом возрасте, в этом случае для них футбол будет считаться более травмоопасным, так как мышцы и тело в целом не подготовлены к высоким нагрузкам. В связи с этим включение футбола в учебные программы способствует исключению недочёта, девушки, как и мужчины смогут физически развиваться и укреплять своё здоровье [5]

Футбол несложная, но требующая знаний и соблюдения правил, игра, которая является неотъемлемой частью вуза. Целью является пропаганда данного вида спорта, уделение большего количества времени для занятий и доступность, выраженная в понятном объяснении правил и технических вопросов со стороны преподавателей. Сегодня футбол является частью студенческих Спартакиад. Так футбольная команда «Технолог» забрала серебро в областном кубке и показала отличный результат [1]

Для студентов, заинтересовавшихся в футболе, необходимо проводить непосредственно перед игрой специальные упражнения, например, для вратарей на определение оценки ловкости в перемещениях существует упражнение, где игрок из высокой произвольной стойки должен максимально быстро переместиться на 15 метром приставным шагом, затем обежать 3 стойки и финишировать бегом спиной вперед. Существует ещё множество специальных упражнений, которые отличаются от стандартных и также будут

интересны студентам. Обучение технико-тактическим приёмам способствуют повышению технических умений и навыков. Благодаря ряду специальных упражнений студенты смогут достичь высоко уровня подготовленности, что позволит с профессиональной точки зрения, в соревнованиях одержать победу. Также все полученные навыки помогут в сдаче ГТО, так как все необходимые качества развиваются во время игры [2]

Таким образом, футбол – это действенная методика по оздоровлению студентов. Он имеет ряд преимуществ: доступность, популярность, интерес и многое другое. С его помощью уровень студентов, которые ведут нездоровый образ жизни, значительно снизится, а уровень студентов, занимающихся спортом – возрастет. Привлечение молодёжи играть в футбол возможный способ развития спортивной культуры. Футбол сможет отразить личностные качества, развить лидерские способности и умение взаимодействовать в команде, когда сегодня этот навык немаловажен. Сегодня футбол имеет всё меньше ограничений. Он популярен и среди инвалидов. Сегодня существует 6 разновидностей, сформированных по медицинским признакам заболевания. Данная отрасль стремительно набирает обороты и рассматривает вопрос о постройке специального центра для подготовки национальных сборных команд по всем разновидностям инвалидности для участия в международных соревнованиях [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. БЕЗФОРМАТА [Электронный ресурс], 2022 – URL: <https://belgorod.bezformata.com/listnews/tehnologa-vzyali-serebro-v-oblastnom/64833477/> (дата обращения 08.04.2022).

2. Иванов О. Н. Современная технология начальной подготовки спортивного резерва в футболе и мини-футболе / О. Н. Иванов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 189-197.

3. Крамской С. И. Некоторые аспекты социального управления процессом формирования физической культуры студентов / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Г. В. Мусиков // Социально-гуманитарные знания. – 2012. – № 8. – С. 79-84.

4. Мальцев Д. Н. Футбол в вузе: учебное пособие / Д. Н. Мальцев. – Киров: ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России, 2020. – 144 с.

5. Мореев Д. О. Программа выигрышного позиционирования женского футбола среди потенциальных родителей юных спортсменов

/ Д. О. Мореев // Проблемы и перспективы развития спортивного образования науки и практики. – Москва, 2018. – С. 202-211.

6. РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс], 2022 – URL: <https://rfs.ru/football/11/about> (дата обращения 08.04.2022).

7. FOOTBOLNO.RU [Электронный ресурс], 2022 – URL: <https://footbolno.ru/vliyanie-futbola-na-zdorove-cheloveka-polza-i-vred.html> (дата обращения 08.04.2022).

УДК 796.015.644

Макогон О.И.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ СПОРТИВНЫХ НАРУЗОК НА ОРГАНИЗМ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

В течении жизни, организм человека меняется. В рамках этих изменений, состояние и функционирование основных систем организма имеют разные показатели. Так, например, в возрасте 20-25 лет можно наблюдать пиковую форму организма. В промежутке около 25-35 лет человек встречается с наиболее стабильным состоянием. Все функции остаются на одном уровне. И лишь к 40 годам становится заметен процесс старения.

Но такая тенденция сохраняется только при условии наличия необходимых физических нагрузок. К сожалению, исследования показывают, что лишь 20% населения экономически развитых стран испытывают достаточно интенсивные нагрузки. Остальная доля населения имеет крайне негативную тенденцию в вопросе поддержания хорошей физической формы.

Такое положение дел заставляет задуматься на тему влияния нагрузок на организм людей в период 25-40 лет. Ведь именно этот период характеризуется наибольшей производительностью труда и, как следствие, нагрузкой на опорно-двигательный и другие аппараты. Что означает, что пренебрежение в этом деле может привести к крайне негативным последствиям.

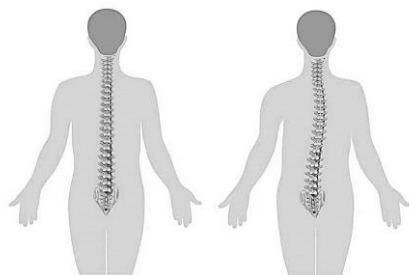


Рис.

Во время обучения в университете, каждый студент проходит курс физической культуры. Что не может сказываться положительно. Однако наиболее важно в рамках прохождения курса – это обрести понимание важности поддержания формы и после завершения обучения.

Статистика говорит, что в возрасте 25-35 лет люди двигаются меньше всего. Однако, систематическая тренировка повышает физический и эмоциональный тонус, иммунологическую реактивность, являясь средством профилактики заболеваний. Кроме того, физическая тренировка позволяет задерживать развитие многих симптомов старения, стабилизирует деятельность эндокринного аппарата.

На практике было выяснено, что именно наличие нагрузки на все системы определяет начало старости. Никак не прожитые годы. Поэтому необходимо понимать, что на рубеже 45 лет будет наиболее четко прослеживаться, какой образ жизни вел человек до этого.

Наукой и повседневной практикой доказано, что даже умеренные занятия физическими упражнениями могут замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в суставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии. По данным Е.Г. Мильнер, уже через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе по часу 5 раз в неделю у занимающихся отмечалось увеличение ПМК на 14% по сравнению с исходным уровнем.

Но кроме общих рассуждений о том, что наличие нагрузок в течение периода зрелости сказывается крайне положительно на здоровье в будущем, нужно и конкретно обозначить некоторые аспекты. Так, если мы говорим о среднестатистическом человеке, то основная нагрузка на ослабленные мышцы и кости приходится в

области позвоночника. На спину происходит наибольшая нагрузка, что приводит к серьезным неврологическим последствиям.

Сегодня неотъемлемой частью дискуссии рядового работника офиса становятся жалобы на «сидячую» работу. Такой род деятельности напрямую сказывается как на мышечном корсете, так и на жировых отложениях. Поскольку малоподвижный образ жизни способствует наращиванию массы жировых клеток за счет мышц.

Говоря о нагрузке на косный аппарат, нельзя не упомянуть о суставах. Они являются одной из наиболее популярных проблемных зон у старших людей. Проблемы с подвижностью, боли в коленях, трудности с работой с тяжелыми предметами и повседневные резкие нагрузки становятся большими проблемами для неподготовленных людей.

Среди рекомендаций для людей зрелого (второй половины) возраста указываются анаэробные нагрузки. При таких нагрузках, потребление кислорода сохраняется в балансе с возможностью его поглощения. Анаэробные упражнения не только положительно сказываются на дыхательной системе, но и на опорно-двигательном аппарате.

Как известно, с возрастом существенно снижается интенсивность окислительных процессов в тканях, что сопровождается развитием гипоксии. Причиной этого является не только ухудшение транспорта доставки кислорода к тканям, но и его использование клетками. Однако организм обладает приспособительными механизмами, собственными средствами борьбы с гипоксией. Эти механизмы совершенствуются в процессе тренировки (повышается активность ферментов, усиливающих окислительные процессы, увеличивается количество циркулирующей крови и изменяется ее состав, замедляется скорость кровотока в тканях, снижается артериальное давление и т.д.) В спортивной практике для повышения устойчивости к гипоксии практикуются тренировки в среднегорье и другие способы гипоксической тренировки.

Ко всему прочему, исследования демонстрируют, что человек, уделявший достаточное количество времени и сил своему образу жизни и физическому развитию, получает на выходе более стойкий к заболеваниям организм. Что очень важно, когда основные функции организма начинают медленно терять свою прочность.

Физиология, как наука, неоднократно демонстрирует пользу наличия нагрузок на мышечный аппарат. Сокращающиеся мышцы их сенсорные рецепторы: растяжения мышц и сухожильные рецепторы Гольджи – это «генераторы нервных импульсов», осуществляющие

подзарядку подкорковых образований мозга так же, как электрический ток подзаряжает аккумулятор. Но если активна подкорка, отлично работает и кора головного мозга – улучшается память, обостряется внимание, лучше осуществляется деятельность. В физиологическом понимании мышечное движение является основой активной жизнедеятельности организма и его устойчивости к неблагоприятным факторам.

Принимая во внимание реалии последних лет, нельзя забывать и про дыхательную систему. Постоянно держащий свой организм в тонусе с помощью физической нагрузки 70-летний человек может обладать такой же способностью поглощать кислород, как и тридцатилетний, существенно снижать уровень холестерина и свертываемости крови, нормализовать артериальное давление, уменьшить типичную для стариков скованность в суставах, обрести раскованность и стабильность эмоционального состояния.

Выводы: по достижении зрелого возраста, начало которого совпадает с окончанием студенческой поры, достаточно подвергать свой организм регулярным анаэробным нагрузкам и упражнениям на спинные группы мышц для поддержания достаточного уровня здоровья на момент среднего возраста ~45 лет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евтых С.А. Развитие физических качеств при помощи средств фитнеса // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVIII Междунар. Науч. Конф., – Белгород. Из-во БГТУ, 2022. – Ч1. –с. 22-31

2. Физиология человека под редакцией профессора В.М. Смирнова. М. «Медицина», 2001 г.

3. Юшкевич Т.П.; Трунова Т.Л. Дозированная ходьба и оздоровительный бег как средства укрепления здоровья человека. Методические рекомендации, Мн., 1992г.; 26 с.

4. Виру А.А. Аэробные упражнения (А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова). М.: ФиС, 1988. 144 с.

УДК 796.921

Мальков А.С.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ ВОДНОГО БАЛАНСА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Задумайтесь: на 60-70% человеческое тело состоит из воды, а мышцы – на все 80-85%! Потеря организмом 1% жидкости снижает работоспособность на 10%. При потере 7-10% – в теле наблюдается торможение работы всех органов и замедление всех обменных процессов. Если нехватка достигнет 20-25% воды, человек погибнет.

Любая активная деятельность, в том числе, и в спортзале усиливает кровообращение, нагревает все органы и ткани и в конечном итоге повышает температуру тела. Чтобы вернуться в прежнее состояние и охладить себя организм начинает активное выделение пота.

Таким образом, во время тренировки средней интенсивности человек, весом 70-80 килограммов, теряет в течении часа от 1 до 2 литров жидкости. Эта потеря приблизительно равна 2%. Некритично, но лишь поначалу! Если продолжать усиленно тренироваться, дефицит жидкости будет нарастать, а вместе с ним возрастет и риск неприятных последствий обезвоживания.

Поэтому вполне логично, что большинство тренеров сходятся в мысли: пить во время тренировки нужно обязательно!

Польза воды

Вода – важнейшая часть тренировочного процесса. Она:

– Участвует в обмене веществ. Даже при потере жидкости в организме, равной 3%, анаболизм замедляется на все 20%. Поэтому если не пить воду в процессе тренинга, о росте мышечной массы можно забыть, как и о сжигании подкожно-жировой прослойки;

– Регулирует температуру тела. Во время тренировки наше тело похоже на мини-печку. И только лишь употребление воды позволяет ему не «закипеть» окончательно;

– Защищает жизненно важные органы. При нехватке жидкости в организме почкам, печени и сердцу приходится не сладко: перекачивать и фильтровать загустевшую кровь гораздо сложнее. Поэтому вовремя сделанный глоток воды уберезет органы от чрезмерной нагрузки;

– Смазывает суставы. Мы много говорим о правильной технике выполнения упражнений, качественных кроссовках для бега и фитнеса, но забываем, что при недостатке воды уменьшается и количество

суставной жидкости. А предупредить боли в коленях или щиколотках, оказывается, так просто – достаточно во время интенсивной тренировки делать перерывы для питья воды.

Интересно: если бы во время тренировки организм не включал процесс выделения пота, температура тела спортсмена за 1 час усиленного тренинга поднялась бы до 46,60С. И лишь, благодаря испарению пота, этого не происходит.

Почувствовать чудотворное действие воды очень просто: каждому спортсмену хорошо знакомо ощущение, когда даже сделать вдох становится тяжело. И только лишь несколько глотков чистой воды позволяет привести себя в чувство.

Хороший тренер каждые 15-20 минут напоминает своим подопечным, что необходимо сделать несколько глотков. И акцентирует внимание на том, что пить нужно медленно, а не взахлеб. Одномоментное поступление в организм большого количества жидкости лишь создаст серьезную нагрузку на почки, и приведет к отекам. 150-250 мл воды за один подход – вполне достаточно.

При силовом тренинге в мышцах накапливается молочная кислота – причина так называемой крепатуры. И вывести ее способна только свежая, очищенная вода.

Появление жажды, пересохшее во время тренировки горло – начальные симптомы обезвоживания. Они говорят о том, что баланс жидкости в организме уже нарушен, и выпить несколько глотков воды стоило еще 15 минут назад. Каждому, кто посещает спортзал, нужно запомнить главное: пить нужно до того, как почувствуете в этом необходимость!

Как пить до и после тренировки?

Иногда жажда настигает спортсмена уже через 5-10 минут после начала занятия. Это говорит о том, что перед походом в зал он не позаботился о своем организме. Существует негласное правило: за 2 часа до тренировки нужно выпить, как минимум, 500 мл воды. Так вы насытите организм жидкостью, защитите мышцы от обезвоживания, и обеспечите себе эффективное занятие.

Нормы потребления жидкости могут варьироваться, в зависимости от:

- Веса тела: логично, что мужчина с массой свыше 100 кг должен выпивать больше жидкости, чем хрупкая девушка, вес которой не превышает 50 кг;
- Интенсивности тренинга;
- Продолжительности тренировки;
- Времени года и температуры воздуха в зале.

После занятий потерю воды организмом обязательно стоит восполнить. Опытные тренеры рекомендуют простую схему:

- Взвесьтесь до тренировки и после нее.
- Рассчитайте разницу в весе. На 90% – это потеря жидкости.
- Восполните ровно половину потерянного веса. Но не сразу, а в течении ближайших 2 часов.

Например, если после посещения тренажерного зала весы показали снижение веса на 1 кг, то выпейте 250 мл воды в течении 20 минут после тренировки. И еще 250 мл на протяжении последующих 2 часов.

Стараясь избежать обезвоживания, многие спортсмены впадают в другую крайность – пьют слишком много. Удивительно, но гипергидратация организма – состояние не менее опасное для здоровья и даже жизни.

Если пить слишком много, кровь становится разбавленной, а вместе с мочой и потом из организма вымывается огромное количество макроэлементов. Возникает острая нехватка натрия – гипонатриемия. Ее симптомы:

- Тошнота и рвота;
- Судороги;
- Слабость вплоть до потери сознания;
- Головокружение и головная боль;
- Спутанность речи.

Чаще всего гипергидратация настигает спортсменов во время соревнований на выносливость. Например, во время марафона или спортивного многоборья. В зоне риска – женщины из-за более низкой массы тела, а также начинающие или плохо подготовленные спортсмены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — СПб., Диамант. 2016;
2. Быстрых В. В. Гигиеническая оценка влияния питьевой воды на здоровье населения // Гигиена и санитария. 2001. № 2. С.20–22
3. Головкин, Н.Г. Биоритмы в спортивной тренировке бегуна / Н.Г. Головкин // Бюллетень научных работ. – Белгород: Изд-во БелГСХА, 2013. – Вып. 35. – С. 123 – 129
4. Неумывакин И. П. Вода – жизнь и здоровье: мифы и реальность. Издательство: Диля. 2015;
5. Замчевская Е.С., Коруковец А.П., Фиронова Р.П., Куроптева А.С. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. в сборнике: физическое воспитание и спорт в высших учебных

заведениях. Сборник статей XVII Международной научной конференции: в 2 ч. Белгород, 2021. С. 142-147.

УДК 796.06

Мамухов А.А.

*Научный руководитель: Свечкарёв В.Г., д-р пед. наук, проф.
Майкопский государственный технологический университет
г. Майкоп, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Слово «культура» означает обработку и уход, т.е. преобразование того, что создано природой, с помощью человека. Это относится и к самому человеку. А культура общества – это духовные и материальные ценности, накопленные людьми. Поэтому можно утверждать, что культура – это деятельность людей и результаты этой деятельности.

Культура – это то, что человек постигает в процессе своей жизни, усвоение культурных ценностей, накопленных поколениями людей.

Уровень культуры человека определяется уровнем его нравственного, физического, интеллектуального уровня. Чем больше разнообразных, умений, навыков у человека, тем выше его культурный уровень. Существует 3 вида культуры: - физическая; духовная; материальная.

– материальная культура – это то, что создано человеком (транспорт, здания, сооружения, спортивная экипировка, медицинское обеспечение и т.д.);

– духовная культура – это мораль и этика (знания о мире, разные науки, художественная культура), она проявляется в знании и соблюдении правил поведения, общежития, достижений науки, представлений и мире и о себе;

– физическая культура – это часть общей культуры, которая способствует воспитанию всесторонне развитой личности. Занимаясь физической культурой, человек повышает свою эрудицию, улучшает телосложение, укрепляет здоровье.

Это такой вид культуры, основа которой составляет двигательная активность, созданная на основе существующих материальных и духовных ценностей, предназначенных для физического совершенствования человека [4, 6].

Эти три вида культуры очень тесно взаимосвязаны. Так в физическую культуру входит часть материальной культуры – это

здания, спортивные площадки, оборудование инвентарь и т.д. Также очень тесная связь между физической и духовной культурой. Они, переплетаясь, составляют общую культуру человека, так как, занимаясь физической культурой, человек воздействует на физиологическую и духовную составляющие своего организма.

Физическая культура – это явление, которое выражается в развитии и улучшении человеком заложенных в нём способностей.

Физическая культура проявляется как одна из составляющих всестороннего развития личности. Она играет большую роль в укреплении здоровья человека, формирует физические и психические способности. Это выражается в развитие двигательных, эстетических и нравственных качеств людей, организация полноценного досуга для населения, профилактика различных заболеваний, воспитание подрастающего поколения страны. Физическая культура в древности возникла и развивалась вместе с общечеловеческой культурой, и всегда является её составной частью. Она является формой самовыражения личности, определяет его отношение к жизни, работе, учёбе, помогает в решении оздоровительных, воспитательных и других задач.

Физическая культура включает в себя разнообразные явления и процессы: физическое состояние, потребности человека, тело человека с его индивидуальными характеристиками. В современном понимании культура означает такие черты личности, как образованность, аккуратность, вежливость, самообладание и т.д.

В основе процесса развития «культуры» лежит развитие двигательных и интеллектуальных способностей человека. Поэтому, физическая культура является важной составной частью общей культуры. Она всегда развивается вместе с материальной и духовной культурой общества [7].

Связь физической и общей культуры объясняется тем, что, занимаясь физическими упражнениями, человек не только совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие свойства личности – волевые, нравственные, эстетические [2, 5].

Физическая культура развивает волевые и нравственные качества человека, в них входят целеустремленность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самообладание, способность преодолевать трудности.

В число эстетических качеств входит умение понимать прекрасное в движениях человеческого тела, умение и желание создавать это прекрасное, например, новые композиции в художественной гимнастике или в фигурном катании, физкультурных парадах и других

массовых мероприятиях, умение оценить красоту современных спортивных сооружений, рекордов и побед.

В процессе занятий физической культурой человек развивает интеллектуальные и творческие способности, познает свои двигательные возможности, знакомится с другими людьми и разными видами спорта. Занятия спортом влияют не только на мышечно-двигательную систему человека, но и на психику, поведение, мораль, то есть на его духовную сущность. Они повышают физическую выносливость, улучшают настроение, защищают от болезней, учат побеждать и проигрывать.

Сущность современной физической культуры – в возможностях изменять природу человека через развитие естественных сил организма, через повышение культурного уровня его личности [1], чтобы эта личность была способна реализовать себя в профессиональной и любой другой деятельности.

В основе физической культуры находится деятельность в форме выполнения различных физических упражнений, позволяющих эффективно формировать все необходимые двигательные способности [3], качественно улучшать состояние здоровья и увеличивать работоспособность. Основные цели современной физической культуры – здоровье, спортивные достижения, повышение культуры и воспитанности человека. Если заниматься физической культурой с детства, то у человека вырабатывается дисциплина, целеустремленность, что помогает сформироваться гармонично становление личности.

Итак, физическую культуру нужно всегда рассматривать как особый род культурной деятельности человека [8], результаты которой полезны и для отдельных людей, но и для общества в целом.

В системе современного образования физическая культура оказывает большое воспитательное, оздоровительное, общекультурное влияние на молодежь.

По данным опросов большинство девушек начинают заниматься физической культурой, чтобы укрепить здоровье, сформировать красивую фигуру, получать заряд энергии и хорошее настроение. Парни – для усиления силовой подготовки, формирования красивой фигуры, улучшения физического развития. У каждого свои цели и каждый может выбрать свой путь к ценностям, предлагаемым физической культурой и повышению своего культурного уровня.

Сегодня общество заинтересовано в том, чтобы молодые люди росли здоровыми и морально и физически, поэтому так много стали говорить о здоровом образе жизни. Это понятие касается всех сторон

жизни человека, и физическая культура играет решающую роль в реализации оздоровительных и воспитательных задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашхамахов К.И. Козлов Р.С., Иващенко Т.А. Оздоровительная гимнастика в секции по общей физической подготовке. Майкоп, 2016.

2. Белоус Л.К. Уджуху И.А., Галюнко Т.Э. Физические упражнения и спорт во время беременности. В сборнике: Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых. 2016. С. 23-26.

3. Гучетль И.Н. Иващенко Т.А., Манченко Т.В., Двойникова Е.С. Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни на основе концепции педагогического стимулирования: социокультурный анализ // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2021. № 1 (13). С. 102-110.

4. Свечкарёв В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // Научные Известия. 2020. № 18. С. 57-61.

5. Свечкарёв В.Г. Физическая культура. Майкоп, 2014.

6. Свечкарёв В.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Учебное пособие. Майкоп, 2019.

7. Свечкарёв В.Г. Управление в сфере физической культуры и спорта // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 316-320.

8. Свечкарев В.Г., Черкесов Ю.Т. Оздоровительная направленность тренировочного процесса при использовании машин адаптивного воздействия // Теория и практика физической культуры. 2005. № 12. С. 26.

УДК 614

Манькова Ю.В.

Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук

Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ МИФИ, г. Дмитровград, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПРИЧИНЫ ЕГО УХУДШЕНИЯ

Целью данной работы является рассмотрение причин ухудшения здоровья современного человека и факторов риска.

В статье рассмотрены следующие задачи:

- Изучить теоретический материал по данной теме;
- Выявить причины ухудшения здоровья человека;
- Определить основные факторы риска для здоровья студента.
- Провести опрос среди студентов ДИТИ НИЯУ МИФИ и проанализировать их отношение к собственному здоровью.

Здоровье – одна из фундаментальных и важнейших ценностей в жизни каждого человека. Это многомерный феномен, который включает в себя взаимозависимые социальные, физические и ментальные подходы. Независимо от того, как мы понимаем это определение, оно постоянно рассматривается как человеческое качество, это позитивная ценность, к которой каждый должен стремиться. Такая ценность в существовании данного индивида является важным компонентом принятия решений, на основе которого осуществляется отбор моделей поведения и компонентов образа жизни, если она занимает высокое место в иерархии ценностей для отдельных индивидов или социальных групп.

В современном мире люди очень часто подвергаются негативным воздействиям со стороны окружающей среды, борются с вредными привычками и приспосабливаются к новым условиям жизни. Крепкое здоровье обеспечивает гармоничное развитие личности, способность к труду, что несомненно является главной человеческой потребностью.

По общему мнению, термин «здоровье» носит накопительный характер. Каждый индивид должен иметь представление о человеческом теле, работе органов и систем. Знать особенности своего психологического состояния, уметь корректировать свои физические и умственные способности.

Здоровье – главная потребность современного человека, определяющая работоспособность организма и обеспечивающая гармоничное развитие его личности, понимание окружающего мира, самоутверждение и человеческое счастье.

Здоровье человека является результатом комплексного взаимодействия социальных, экологических и биологических факторов. Главную роль в состоянии здоровья играют следующие факторы:

1. образ жизни (50%);
2. наследственность + генетические мутации (20%);
3. климат, экология (20%);
4. система здравоохранения + личная медицинская активность (10%)

Основные причины низкого уровня здоровья населения:

1. Нездоровый образ жизни;

2. Психоэмоциональное напряжение и хронический стресс;
3. Неблагоприятная экологическая обстановка;
4. Несоблюдение санитарно-гигиенических норм на рабочих местах и в быту.

Факторы риска ухудшения здоровья студенческой молодежи и заболеваний включают поведенческие, социальные, биологические, генетические, экологические и климатические факторы, которые повышают вероятность ухудшения здоровья, возникновения и развития заболеваний [2].

Выделяют следующие факторы риска ухудшения здоровья студенческой молодежи:

1. Поведенческие (курение, употребление наркотиков, алкоголизм, неправильное питание, отсутствие физической активности и т.д.). Девиантное поведение – это широко распространенное понятие, подразумевающее нарушение норм поведения, а также разрушающее здоровье человека. Человек, имеющий вредные привычки, испытывает истощение всех резервов человеческого организма, что приводит не только к приобретению различных заболеваний, но и преждевременному старению.

2. Физиологические и генетические (наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, перенесенные травмы и заболевания). На физиологические факторы риска, которые тесно связаны с организмом и биологическими особенностями его устройства, воздействуют наследственность, образ жизни и многие другие факторы [3].

3. Социальные и психологические (длительные негативные эмоции, преобразующиеся в стресс, психологические перегрузки, отсутствие гармонии в отношениях с социумом и т. д.). В современном мире широкое распространение получили стрессы и депрессии, связанные в большей степени с переменами в жизни человека: смена места учебы или работы, психоэмоциональное перенапряжение, обусловленное большим объемом работы, отсутствие физической деятельности, нарушение режима труда и отдыха, которые оказывают различное воздействие на организм в зависимости от степени переутомления и нагрузок.

4. Факторы риска, связанные с загрязнением окружающей природной среды (атмосферы, воды, почвы), продуктов питания. Факторы риска, связанные с окружающей средой, охватывают широкий круг явлений, таких как социальные, экономические, культурные и

политические факторы, а также факторы физического, химического и биологического характера.

Любой из факторов риска вреден сам по себе, но особенно вредно их сочетание. Если же присутствуют одновременно несколько, то расплата в виде тех или иных заболеваний последует быстро и неотвратно. Поэтому, зная о том, какие существуют факторы риска для здоровья и стараясь свести их до минимума, каждый из нас может собственными руками продлить себе жизнь и оградить от появления множества неприятных заболеваний.

Каждый из перечисленных выше факторов риска вреден сам по себе, но их комплексное взаимодействие в разы опаснее, а сочетание некоторых из них может привести к смертельным заболеваниям, быстрому и необратимому старению организма. Именно поэтому следует задуматься о том, что каждый способен своими усилиями продлить свою жизнь и уберечь свой организм от появления многих заболеваний.

В рамках изучения данной темы был проведён опрос среди студентов ДИТИ НИЯУ МИФИ. Объём выборки: 50 студентов ДИТИ НИЯУ МИФИ (молодёжь в возрасте от 17 до 22 лет). Метод проведения опроса: беседа, анкетирование. В приведённой ниже таблице отображены результаты проведённого опроса.

Таблица – Результаты опроса

Вопросы, задаваемые в процессе анкетирования	Ответили «да»	Ответили «затрудняюсь ответить»	Ответили «нет»
Вы можете сказать о том, что Ваше здоровье – отличное/хорошее?	64%	16%	20%
Задумываетесь ли Вы о правильности своего образа жизни?	58%	14%	28%
Вы пытаетесь укрепить Ваше здоровье?	18%	0%	82%
Вы хорошо знакомы с причинами ухудшения здоровья человека?	86%	6%	8%
Вы хорошо знакомы с факторами риска ухудшения здоровья человека?	74%	14%	12%
Вы правильно питаетесь?	4%	18%	78%
Вы часто занимаетесь спортом?	20%	40%	40%

Вы хорошо знакомы с проблемой «вредных привычек» среди молодежи?	84%	4%	12%
Есть ли среди близких Вам людей (друзья, члены семьи, родственники) те, кто имеют вредные привычки?	78%	4%	18%
Большинство ваших друзей имеет вредные привычки?	54%	6%	40%
Вы имеете вредные привычки?	76%	8%	16%
Собираетесь ли Вы в будущем отказаться от вредных привычек (если таковые имеются) для улучшения своего здоровья?	50%	21%	29%

По результатам проведённого опроса можно сделать следующие выводы:

1. из 50 опрошенных студентов 29 человек (58%) задумываются о правильности своего образа жизни и только 9 человек (18%) пытаются укрепить свое здоровье, в том числе 2 человека (4%) правильно питаются и 10 человек (20%) ведут активный образ жизни;

2. у большинства опрошенных в окружении имеются люди с вредными привычками;

3. 38 человек (76%) имеют вредные привычки и только 19 из них (50%) планируют избавиться от них в будущем.

К сожалению, забота о здоровье становится одним из приоритетов для человека, чаще всего тогда, когда оно безвозвратно уходит и заявляет о своем уходе различными болезнями.

Впрочем, существует способ сохранить здоровье на долгие годы. Такой способ хорошо известен – это профилактика, основой которой является здоровый образ жизни [4]. Профилактика важна как для людей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, так и для лиц, обремененных любыми хроническими заболеваниями. Профилактические меры позволяют предупредить не только развитие заболеваний, но и снизить количество обострений и предотвратить осложнения уже имеющихся болезней.

Каждый человек волен сделать свой выбор: получать удовольствие от совершенствования своих духовных и физических качеств, укреплять свое здоровье и создавать условия для благополучной жизни или получать удовольствие от нездорового образа жизни и уничтожать свой организм.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. М.: ВАКО, 2008. 207с.
2. Игнатьева Л.П. Факторы, влияющие на здоровье: учебное пособие. Иркутск: ИГМУ, 2014. 33 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005. 531 с.
4. Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни. М.: НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. 75 с.

УДК 611

Манькова Ю.В.

*Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук
Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ
МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА: АНАТОМИЧЕСКИХ, МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ, БИОХИМИЧЕСКИХ. ЕДИНСТВО ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Целью данной работы является рассмотрение особенностей различных функций организма, а также выявление целостности его функциональных систем.

- В статье рассмотрены следующие задачи:
- Изучить теоретический материал по данной теме;
- Выявить особенности функций организма;

Определить, в чём заключается единство функциональных систем организма.

Организм человека – единое целое. Со своей сложной анатомией, физиологическими и духовными характеристиками человек представляет собой высшую ступень эволюции органического мира.

Для всех организмов характерной особенностью является то, что их структуры организованы определенным образом. Эволюция многоклеточных организмов привела к дифференциации клеток: возникли клетки разнообразных размеров, форм, структур и функций. Из одинаково дифференцированных клеток образуются ткани, характерное свойство которых – структурное объединение,

морфологическая и функциональная общность и взаимодействие клеток [1].

Эта целостная система имеет различные основные уровни структурной организации. Каждый уровень организации имеет свои особенности:

1. Химический уровень – это самый простой уровень в структурной иерархии. Химический уровень включает в себя мельчайшие строительные блоки материи, атомы, которые объединяются в молекулы, такие как вода. В свою очередь, молекулы объединяются в оргanelлы – внутренние органы клетки.

2. Клеточный уровень. Клеточный уровень состоит из мельчайшей единицы живой материи, клетки. Отдельные клетки могут иметь некоторые общие функции, но сильно различаются по размеру и форме. Каждый тип клеток выполняет ряд уникальных задач в человеческом организме. Например, на уровне макромолекул и доклеточных структур энергообмен означает изменение пространственной структуры и электронной плотности под воздействием pH, электрического поля или температуры. На уровне клетки энергообмен следует рассматривать как метаболизм, совокупность процессов клеточного дыхания, окисления жиров и углеводов, синтеза и хранения макроэргических соединений, выведения продуктов метаболизма за пределы клетки.

3. Тканевый уровень. Ткани представляют собой группы схожих клеток, которые имеют общую функцию. Ткань должна содержать два различных типа клеток. Четыре основных типа тканей у человека включают эпителий, соединительную, мышечную и нервную ткани.

4. Органный уровень. Орган представляет собой структуру, состоящую как минимум из двух различных типов тканей, которые выполняют определенную функцию в организме. В качестве примера можно привести мозг, желудок и печень. На этом уровне зарождаются сложные функции.

5. Системный уровень. Один или несколько органов работают в унисон для достижения общей цели. Например, сердце и кровеносные сосуды работают вместе и циркулируют кровь по всему телу, насыщая клетки кислородом и питательными веществами. Помимо сердечно-сосудистой системы, другими системами органов тела являются целостная, скелетная, нервная, мышечная, эндокринная, дыхательная, лимфатическая, пищеварительная, мочевыделительная и репродуктивная системы.

6. Организменный уровень. Организменный представляет собой самый высокий уровень организации. Он представляет собой совокупность всех структурных уровней, работающих вместе.

В таблице представлены особенности анатомических, морфологических, физиологических и биохимических функций организма.

Таблица – Особенности функций организма

Название характеристики	Описание	Основные функции
Анатомическая	Анатомия включает скелет человека (кости туловища, кости головы (черепа), кости верхних конечностей, кости нижних конечностей), костные связки (костные связки туловища, костные связки туловища и головы, костные связки верхней конечности, костные связки нижней конечности), мышцы человека (спины, голова, шея, грудь и живот), внутренние органы (пищеварительная система, дыхательная система, репродуктивная система), сердечно-сосудистая система (сердце, перикард, артерии шеи и головы, артерии	<ol style="list-style-type: none"> 1. моторно-механическая (измельчение, перемещение, выделение пищи); 2. секреторная (выработка ферментов, пищеварительных соков, слюны и желчи); 3. всасывающая (усвоение белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и воды); 4. выделительная (выведение непереваренных остатков пищи, избытка определенных ионов, солей, в составе которых содержатся тяжёлые металлы); 5. опорная (фиксация мышц и внутренних органов); 6. защитная (защита жизненно важных органов); 7. двигательная (обеспечение простых движений, двигательных действий, двигательной деятельности); 8. рессорная (смягчение толчков и сотрясений); 9. участие в поддержании жизненно важных процессов, таких как: минеральный обмен, кровообращение, кровоток и т.д.

	<p>верхних и нижних конечностей), нервная система (спинной мозг, головной мозг, черепные нервы), органы восприятия (органы зрения, слуха и равновесия).</p>	
<p>Морфологическая</p>	<p>Морфология – это изучение как внешней структуры (форма, структура, цвет) организма, так и его составных частей, так и внутренней структуры живого организма. Морфология человека включает такие отдельные науки, как анатомия, эмбриология, гистология и цитология. Эмбриология – это наука, которая занимается изучением этапов и особенностей развития эмбриона. Гистология – это отрасль биологии, которая</p>	<p>1. систематическая, изучающая организм по системам (скелетная, мышечная, сердечно-сосудистая и т.п.); 2. топографическая, рассматривающая на основе известных фактов систематической анатомии пространственные взаимоотношения структур в отдельных частях тела; 3. возрастная, изучающая изменения в строении тела и его частей в процессе субъективного развития организма; 4. сравнительная, исследующая структурные изменения похожих органов у различных животных одного вида; 5. функциональная, т.е. структуры отдельных частей тела рассматриваются с точки зрения выполняемых ими функций.</p>

	<p>занимается изучением строения тканей живых организмов. Цитология – это отрасль биологии, которая занимается изучением живых клеток, их органонидов, структуры и функций, а также процессов размножения, старения и гибели клеток.</p>	
Физиологическая	<p>Физиология – это изучение функций живых организмов, их взаимосвязей, регуляции и адаптации к окружающей среде, их возникновения и развития в процессе индивидуальной эволюции [2].</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. обмен веществ и энергии; 2. рост и развитие (онтогенез, пропорции тела); 3. способность к приспособлению; 4. раздражимость; 5. возбудимость; 6. репродукция; 7. ритмичность; 8. дискретность; 9. 9) единство химического состава.
Биохимическая	<p>Биохимические процессы организма основаны на молекулярной структуре вещества, атомы которого взаимосвязаны между собой различными связями.</p>	<p>Биохимические функции в живой материи делятся на две части:</p> <p>1) биохимическая функция, зависящая от питания, дыхания и размножения организмов.</p> <p>2) биохимическая функция, отвечающая за разложение мертвых организмов, т.е. разрушение тела живой материи и переход ее в косное состояние.</p>

	<p>При определенных условиях, которые позволяют протекание химических реакций, молекулы веществ меняют свои составные части (атомы или ионы). Комбинация атомов и молекул дает начало тысячам новообразованных химических веществ.</p>	
--	--	--

Невозможно представить человеческий организм как совокупность отдельных органов и систем, выполняющих свои функции и не находящихся под влиянием функций, связанных с ними. Наш организм – это уникальная цельная система, составляющие которой являются наиболее совершенной и гармоничной конструкцией из всех, что природа смогла создать.

Органы и системы организма настолько тесно взаимосвязаны и взаимозависимы, что патологические изменения в одном из них не могут не влиять на другие, что приводит к нарушению нормальной деятельности организма в целом.

Организм – самостоятельно существующая единица органического мира. Он представляет собой открытую саморегулирующуюся систему, отвечающую как единое целое на изменения внешней среды [3].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005. 531 с.
2. Шмидт Р., Тевса Г. Физиология человека. М.: Мир, 1996. 654 с.
3. Булатова, Т.А. Основы физиологии: дистанц. образование. Томск: ТПУ, 1998. 113 с.

Манькова Ю.В.

Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук

Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ

МИФИ, г. Дмитровград, Россия

ЗАКАЛИВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Целью данной работы является рассмотрение влияния закаливания на организм человека, органы тела и общее состояние.

В статье рассмотрены следующие задачи:

– Изучить влияние закаливания на разные органы тела человека;

– Изучить положительный эффект закаливания.

– Провести исследование зависимости между степенью закалённости и уровнем здоровья студентов, которые тренируются регулярно или не занимаются спортом.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональное питание, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, психоэмоциональную устойчивость, а также закаливание.

Целительные свойства холодной воды стали применять ещё наши предки. Первые письменные упоминания о процедуре закаливания датируются 2500 годом до н.э. Особенно было распространено в Древней Греции и Риме, где существовал культ тела.

Обычаи древних народов дали основу появления современного закаливания. Позже, образовались целые комплексы упражнений, которые были направлены на укрепление организма путем принятия холодных ванн.

Закаливание – комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Закаливающие процедуры оказывают положительное влияние на сосуды, тонизируют и укрепляют, а значит, помогают предотвратить сосудистые заболевания, считающиеся одной из главных причин смертности населения.

Во время закаливания кровеносные сосуды укрепляются, получают способность быстро адаптироваться к внешним изменениям. Они меняют свой тонус, исходя из потребностей человеческого

организма в определённый момент. Контролируют теплоотдачу, испарение жидкости, активность потовых желёз, питание и кровоснабжение мышечных тканей.

Кроме того, все виды закаливающих процедур приводят в норму работу периферической и центральной нервной системы, усиливают устойчивость к инфекциям, нормализуют кровообращение и артериальное давление, способствуют повышению скорости метаболизма, увеличивают работоспособность.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их [1].

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закалённый человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо практически для любого человека, то есть им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития.

Отказаться от закаливающих процедур рекомендуют в следующих ситуациях:

1. если организм поражён вирусом или находится на стадии выздоровления. Ослабленный организм может отреагировать на нагрузки крайне негативно, даже если раньше закаливание проходило регулярно.

2. людям, страдающим кожными заболеваниями, низким уровнем гемоглобина в крови, противопоказано принятие солнечных ванн. Кроме того, находиться на солнце продолжительное время нельзя при патологиях сердца и сосудов, а также открытой форме туберкулеза.

3. не следует привлекать к закаливанию детей, когда они только начинают ходить в школу или детский сад. Их организм ещё приспособляется к новой среде и нагружать его дополнительно не нужно.

После продолжительного перерыва между закаливающими мероприятиями необходимо возвращаться в строй с помощью максимально низких нагрузок, плавно переходя к более интенсивным.

Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд

фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах [2].

Регулярное закаливание приводит к адаптации всех систем организма и укрепляет эндокринную и иммунную системы.

Для эффективного закаливания нужно соблюдать ряд правил:

1. систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов

2. постепенное увеличение дозы раздражающего действия

3. учёт возрастных и индивидуальных особенностей организма человека

4. все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закалённые люди меньше болеют, легче переносят заболевания.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

В рамках изучения данной темы было проведено исследование зависимости между степенью закалённости и уровнем здоровья студентов, которые тренируются регулярно или не занимаются спортом. Метод исследования: анкетирование по таблицам, предложенным профессором Я.С. Вайнбаумом (1986). По результатам анкетирования были вычислены средние арифметические, которые представлены в таблице.

Таблица – Результаты исследования

Исследуемые параметры	Студенты, регулярно занимающиеся спортом	Студенты, не занимающиеся спортом
Оценка степени закаленности	1,013 ± 0,140	3,732 ± 0,410
Оценка степени здоровья	0,310 ± 0,070	2,178 ± 0,153

Во второй строке таблицы оцениваются закаливающие процедуры: воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе с разным интервалом времени и водные процедуры. При ответе на вопросы опрашиваемый набирал определенное количество баллов.

В третьей строке таблицы определялась степень здоровья студентов. Предлагаемая схема количественной оценки здоровья выделяет три степени. При первой степени здоровья (0-1 балл) человек не нуждается в специальных рекомендациях. При второй степени здоровья (1-3 балла) необходима консультация у специалиста. При третьей степени (более 3 баллов) необходимо углубленное медобследование.

По результатам исследования можно сделать вывод, что закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Специфика того или иного метода закаливания и сопровождающих его физических упражнений требует особой формы одежды.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной [3].

Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание – доступное всем средство укрепления здоровья. Но приступать к закаливающим мероприятиям следует грамотно. В противном случае вместо пользы можно получить массу проблем, избавиться от которых впоследствии будет непросто [4].

В заключение можно сказать, что для современности характерны широкие возможности повышения уровня здоровья человека. Закаливание является одним из эффективных способов укрепления иммунитета. Нет возрастного предела для закаливающих процедур. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма и тонизирует его. Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости.

Помните одно важное правило: основная роль закаливания – предупредить болезнь, а не вылечить её, ведь любое профилактическое средство направлено на предотвращение чего-либо.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпина Е.В. Повышение иммунитета. Профилактика простудных заболеваний. Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019. С. 17-20.
2. Гоголан М. Как повысить иммунитет и навсегда забыть о болезнях. Можно не болеть. М.: Астрель, 2013. 131 с.
3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2004. 195 с.
4. Маршак, М.Е. Физиологические основы закаливания организма человека. Москва, 1965. 150 с.

УДК 796.062

Мартынова Ю.Ю.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Физическая культура играет важную составляющую общей жизнедеятельности человека. Благодаря постоянной нагрузке можно не только смоделировать своё тело, но и повысить функциональные возможности организма, замедлить развитие хронических заболеваний и т.п.

На современном этапе общественного развития инновационная деятельность в области физической культуры и спорта является важнейшим элементом повышения эффективности физического воспитания, позволяющим добиться прогрессивного социально-экономического эффекта и повысить уровень жизни населения. Большое значение инноваций в области физической культуры делает актуальным изучение их характеристик [2].

Под инновацией принято понимать внедряемое или внедренное новшество, которое позволяет повысить продуктивность и результативность процессов, улучшить качества деятельности за счет использования новых имеющихся методов, идей, приемов и способов.

Инновация – это продукт определенной формы инновационной деятельности. В процессе его применения меняется управленческая деятельность, что приводит к изменению продукта и технологии.

Инновационный менеджмент наиболее эффективен, когда он мотивирован внешними экономическими факторами.

Одну из лидирующих позиций в сфере физической культуры и спорта занимает инновационная деятельность, так как она ориентируется на реформацию спортивных организаций под воздействием инновационных процессов, в целях удовлетворения общественных потребностей [4].

Инновационный подход вносит значительный вклад в развитие образования и мотивации в современном обществе и позволяет нейтрализовать причины, по которым граждане редко занимаются спортом или полностью игнорируют их.

На (рисунке 1). представим основные причины, оказывающие влияние на регулярные занятия физической культурой.



Рис.1. Причины, препятствующие занятию физической культурой и спортом [1]

Специфика применения инноваций находится в прямой зависимости от группы спортивной аудиторий, на которую оказывается воздействие [5]:

1. Профессиональные спортсмены. Большая часть инноваций в спортивной сфере направлена на улучшение подготовки большого

количества спортсменов и достижение высоких результатов. Эта категория заинтересована в создании крупных учебных центров, оснащенных своевременно обновляемыми технологиями для удовлетворения растущей потребности в обучении;

2. Аудитория, которая пытается повысить собственную привлекательность за счет физической культуры. Данная группа заинтересована в спортивном питании, различных тренажёрах и эффективных способах тренировок.

3. Обучающиеся. Для этой группы приоритетную роль играют здоровьесберегающие технологии и личностно-ориентированный подход, которые позволяют развивать индивидуальные способности учащихся и повышать осведомленность о важности физической активности.

Внедрение инновационных технологий в преподавание физической культуры и спорта является одним из приоритетов модернизации образования, поскольку при сохранении комплексного подхода это эффективное средство не только для физического, но и для нравственного, интеллектуального и эстетического развития учащихся.

Инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта, предполагает использование принципа междисциплинарности. Инновации в данной отрасли реализуются по следующим направлениям (рисунок 2):



Рис. 2. Примеры инноваций в сфере физической культуры и спорта [4]

Многие зарубежные компании занимаются разработкой инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта. В частности, компания Nike разработала и внедрила Nike HyperAdapt 1.0 – адаптивная система шнуровки, также, было разработано мобильное приложение Nike+, позволяющее составить план тренировок, отслеживать их эффективность и др.

Разработка инноваций в различных сферах, сопряженных с физической культурой и спортом, активно ведутся и в России.

Ярким примером проекта инновационного центра Олимпийского комитета России является «SCANME» – диагностический набор для оценки функциональных показателей организма человека и разработки программы рекомендаций по тренировочным нагрузкам, тренировочным площадкам, восстановительным процедурам и питанию. Данное устройство позволяет заменить функциональный диагностический кабинет, а именно: биоимпедансный анализатор, пульсоксиметр, генератор гипоксии, велотренажер, спирометр, электрокардиограф, биохимический анализатор крови, тонометр, динамометр, модули для оценки психологического состояния, скорости реакции, опорно-двигательного аппарата [3].

Из этого можно сделать вывод, что сфера физической культуры и спорта обладает большим инновационным потенциалом. Инновации в профессиональном спорте и классические тренировочные программы демонстрируют высокую эффективность, что благотворно сказывается на тренировочных условиях всех групп.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов М.В., Чеперко А.С. Инновации в мире физической культуры и спорта // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018. С. 251 – 257.

2. Инновации в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] URL: https://otherreferats.allbest.ru/sport/01080317_0.html (дата обращения на сайт: 12.04.2022)

3. Разуваев А.А. Инновационные технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] URL: <https://multiurok.ru/files/innovatsionnye-tekhnologii-v-fizicheskoi-kulture-2.html> (дата обращения на сайт: 12.04.2022)

4. Степанов И.Э. Инновации в сфере физической культуры и спорта // StudNet. 2021. № 12. С. 75-78.

5. Ульянова, И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. — 2019. № 10.1 (90.1). С. 42-49.

УДК 796.07

Маслова О.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека – очень хрупкая система, требующая непрерывного контроля и поддержки. Какой вид спорта больше всего положительно влияет на здоровье человека? Этот вопрос интересует и большинство родителей, которые решают, куда отдать своего ребёнка, и самих взрослых, собирающихся заняться спортом для своего здоровья с максимальной выгодой. Ведь, как оказалось, далеко не все виды спорта одинаково полезны, какие-то из них значительно оздоравливают, а какие-то из них могут нанести даже больше вреда, чем пользы.

Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей, а ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем.

Ученые выяснили, что далеко не все виды спорта оказывают одинаково положительный эффект. Исследователи пришли к выводу, что наиболее полезными видами спорта являются плавание, езда на велосипеде, гольф, теннис, баскетбол, бадминтон, бег, аэробика.

Первое место в общем топе полезных видов спорта занимает теннис! По мнению ученых, занятия теннисом способны продлить жизнь человека на 9 лет и 7 месяцев. Так как при низкой вероятности получения физических травм имеется почти гарантированный шанс перейти на совершенно новый уровень здоровья тела человека. Этот вид спорта не только популярен у студентов, но и у президентов, он очень полезен для физического и психологического здоровья. Во время занятий большим теннисом задействованы почти все группы мышц. Это позволяет добиться красивой гармонично развитой фигуры.

Теннис положительно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы. За счет постоянного поступления кислорода ко всем системам и органам человека, развивается дыхательная система. Как и другие виды спорта, теннис способствует укреплению иммунитета, воспитывает выносливость организма. Данный вид спорта оказывает благоприятное действие на всю нервную систему, помогает справиться с психологическим и физическим напряжением. Играя в теннис регулярно, можно забыть про проблемы с лишним весом. Наконец, этот вид спорта повышает скорость реакции, развивает внимание, вестибулярный аппарат и улучшается координация движений.

Плавание, безусловно, так же один из самых полезных и безопасных видов спорта. Положительный эффект оказывается на различные системы организма - дыхательную, костно-мышечную, сердечно-сосудистую, иммунную и нервную.

Постоянные занятия в бассейне помогают повышению силы дыхательных мышц, а также заметно увеличивают их тонус. В плавании не обойтись без правильного и натренированного дыхания, это помогает увеличиваться жизненному объему легких и их вентиляции. Если человек занимается плаванием на регулярной основе, в результате у него увеличивается мощность сердца. Под этим понятием специалисты понимают объем крови, который сердце способно вытолкнуть за один цикл своей деятельности. Во время плавания задействованными оказываются практически все мышцы нашего тела. Их равномерная работа способствует формированию гармоничной и привлекательной фигуры.

За счет плавания в тонус приходит вся нервная система, процессы торможения и возбуждения уравниваются, кровоснабжение мозга улучшается. Так как организм становится более устойчивым к низким температурам, которая способствует закаливанию, укрепляется иммунная система. Значит, человек реже простужается и заболевает. При плавании состав крови меняется настолько, что сопротивляемость инфекции увеличивается в разы.

Езда на велосипеде - еще одно занятие, которое положительно сказывается на всех без исключения системах человеческого организма. Больше всего, конечно, оказываются задействованы мышцы спины и ног. Ритмичные и монотонные кручения педалей хорошо укрепляют ягодицы, бедра, икроножные мышцы и поясницу. Именно поэтому существует мнение, что это один из самых полезных видов спорта для мужчин. Велоспорт не меньше плавания и бега оказывает положительное влияние на дыхательную систему, укрепляет сердце. К

тому же велосипедный спорт позволяет избавиться от многих проблем, с которыми с возрастом приходится сталкиваться практически каждому человеку. Например, это варикоз. Регулярные велосипедные прогулки поддерживают профилактику этого заболевания. Избавиться от него удастся за счет того, что при нажатии на педали частота сердечных сокращений начинает расти. В результате ток крови ускоряется по артериям и венам. За счет этого происходит большое уменьшение кровяных застоев в сосудах, из-за которых и образуется варикоз. Также ликвидируется одна из основных причин вегетососудистой дистонии - это гиподинамия.

Полезным спортом является и аэробика. Хотя многие вообще не считают аэробику за спорт. Следует признать, что во многом она, действительно, больше походит на перечень упражнений для поддержания физической формы. Тем не менее, если заниматься ими стабильно, польза будет практически такая же, как от плавания или тенниса. Аэробику точно не назовешь опасным видом спорта. Главное воздействие аэробики оказывается на кардиореспираторную систему человека, позволяет значительно развить резервную мощность сердца. Эффект натренированного организма отображается в увеличении частоты сердечных сокращений в минуту. За счет этого увеличивается время, в которое сердце остается в расслабленном состоянии. Это происходит, когда оно получает кровь и аорты, насыщенную кислородом. В аэробике большое количество физической нагрузки, чтобы не задыхаться при выполнении упражнений, нужно уметь правильно дышать, засчёт таких тренировок становится крепче дыхательная система. Дыхательный аппарат начинает эффективнее усваивать кислород, что обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток нашего организма.

Следующий полезный вид спорта – бег. Если ежедневно бегать по 5-7 километров, то уже через пару месяцев нормализуется осанка. А также восстановится иммунная система, улучшится работка желудка. Бег оказывает положительное влияние и на сосуды, они становятся более прочными и менее подверженными болезням. Бег вообще полезен для профилактики ССЗ, болезней дыхательной и эндокринной системы.

У людей, которые предпочитают ежедневный бег медленно стареют мышцы, а также пропорционально развивается мускулатура.

Регулярные пробежки на свежем воздухе способствуют укреплению сердца, активной работе мозга, насыщению организма кислородом, повышению настроения, заряжают энергией. Кроме того, регулярные пробежки способствуют значительному снижению веса,

они запускают метаболизм в организме, а, следовательно, налаживают обмен веществ.

Баскетбол - сам по себе этот вид спорта считается занимательным и зрелищным.

Баскетбол развивает ловкость, укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений. Регулярные занятия этим динамичным видом спорта, значительно повышают выносливость, оказывают влияние на иммунную систему, укрепляют защитные свойства организма, тренирует дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких и благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Полезна эта игра и для глаз. Так как приходится внимательно следить за мячом и игроками, переводя взгляд с близких предметов на дальние - все это укрепляет глазные мышцы и развивает периферическое зрение.

Гольф – этот вид спорта полезен для умственного здоровья, ведь игроку приходится продумывать сложнейшие стратегии.

За одну игру приходится сделать минимум 9000 шагов, а это хорошая кардионагрузка. Также этот вид спорта полезен для полных людей. Ведь такие физические нагрузки способствуют естественному сбросу веса. Если увлечься гольфом, то можно точно забыть о бессоннице, гипертонии.

Традиционно гольф считается хобби для миллионеров. В действительности же такое мнение оправдано лишь частично. Этот спорт вполне доступен для обычных граждан. Занятия проходят на свежем воздухе, что способствует выработке в организме витамина D. Игроку в гольф приходится преодолевать немалые расстояния, ещё и всё время нося с собой мешок за плечами с необходимым инвентарём. Такая ходьба развивает опорно-двигательный аппарат. За один раунд участники сжигают до 350 килокалорий и преодолевает дистанцию от 6 до 8 километров. К концу игры гольфист может пройти столько, сколько пробежит за матч футболист. И конечно, гольф менее травмоопасен. Занимаясь этим спортом можно научиться лучше контролировать свои эмоциями и преодолевать разного вида трудности.

Ещё один вид спорта – бадминтон. Очень подвижная и интенсивная игра. В этой игре не обойтись без скорости движений и быстрой реакции, благодаря этому разрабатываются и укрепляются все группы мышц. Бадминтон полезен не только для физического развития и координации. Ученые доказали, что и наибольший положительный эффект этот вид спорта оказывает на зрение. Необходимость постоянно следить за воланчиком - лучшая тренировка для глаз!

Таким образом, выводы таковы, что все вышеперечисленные виды спорта полезны для человека.

Хочешь быть высоким – занимайся баскетболом.

Хочешь быть выносливым – бегай.

Хочешь стать стратегом – занимайся гольфом, так же этот вид спорта подойдёт для любителей природы.

Хочешь иметь красивую фигуру – поможет теннис, он улучшит координацию движений и скорость реакции.

Плавание укрепит дыхательную систему и иммунитет.

Велоспорт укрепит мышцы ног и спины, ликвидирует варикоз и гиподинамия.

Аэробика развивает кардиореспираторную систему.

Бадминтон укрепит зрение.

Следует также сказать, что, хотя «полезность» некоторых спортивных дисциплин находится под вопросом, это вовсе не означает, что они могут нанести человеку вред (если, конечно, речь не идет о травмах).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кокоева Ю.В. Внедрение фитнес технологий в учебный процесс студентов технического вуза // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта, 2020. С. 104 – 105

2. Кокоева Ю.В. Роль здоровьесберегающих технологий в развитии конкурентоспособности студентов вуза // В сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях, 2019. С. 368 – 374

3. Кузнецов В.В. Спорт - основной фактор научного познания резервных возможностей человека // Теория и практика физ. культуры. 2017, № 3, с. 45-48

4. Матвеев Л.П. Теория спорта как наука и учебная дисциплина // Теория и практика физ. культуры. 2018, № 3, с. 62-67.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2015. -304 с.

6. Пилоян Р.А. Методология познания спорта и оптимизация управления им // Теория и практика физ. культуры. 2016, № 4, с. 22-26.

7. Самые полезные виды спорта. - [Электронный ресурс]. Режим доступа:

УДК 796.03

Маслова О.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Спорт - это физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры. Но это не только действенные методы физического развития человека, укрепления его здоровья, но и контакт с людьми, проведения различного досуга. Спорт, как правило, оказывает влияние на авторитет человека и его позицию в обществе, работоспособность, на приоритеты в жизни. Спорт - это проявление своего собственного «я»! Ведь благодаря ему появляется много возможностей развиваться и утверждаться.

Физическая культура соединяет в себе три аспекта личности человека:

- здоровая моральная ориентация в образе жизни;
- наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками);
- интерес к повседневным занятиям физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

В нравственном воспитании занятия спортом оказывают влияние на развитие таких достойных качеств личности, как коммуникативность, общительность, самодисциплина, трудолюбие, интерес к творчеству. Как всем известно, в спорте бывают не только победы, но и поражения, а это вырабатывает у человека умение делать выводы, извлекать ценные уроки и тем самым формировать предпосылки для самосовершенствования, сочувствия, повышенное чувство долга и ответственности перед командой, тренерами, страной и всем обществом, понимание собственной чести и достоинства, честность в ведении спортивной борьбы — такие характеристики становятся присуще молодым людям в процессе занятий спортом.

В аналитическом представлении спорт, спортивная деятельность представляется разнообразием творческого поиска в овладении техникой, тактикой, контролем над своими эмоциями и физическим самочувствием соответственно определяющимся чисто спортивным, а значит, социальным, общественным положениям. Все это содействует формированию таких характерных черт гармонично зрелого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в особой мере способствуют межкультурный характер и коммуникабельность в сфере спорта.

В художественном отношении основное в занятиях спортом - это познание красоты телосложения и движения, выражение этой красоты, нескончаемых духовных и физических возможностей человека.

Так как в спорте необходимо прикладывать много усилий, работая над собой, то это способствует развитию волевых качеств. Ведь, преодолевая жизненные трудности, пересиливая себя, человек формирует силу воли. Эта проявление силы воли в частой повседневной борьбе с самим собой формирует объективные условия для создания жизненно важных волевых качеств человека — усердия, настойчивости, целеустремленности, смелости и решительности, надёжности, самообладания и инициативности.

Довольно продолжительный период жизни человека охватывают активные занятия спортом. Безусловно, этот период особенно важен, так как именно в это время происходит формирование индивида как личности.

При этом необходимо подчеркнуть, что организация спортивной деятельности в нынешнее время не может оставаться бесконтрольной, а должна строиться на разумном, гуманистически направленном, едином педагогическом регулировании этой деятельностью.

Если не брать во внимание таких требований спортивный коллектив далеко не всегда развивает благоприятную жизненную сторону личности. Часто в таких случаях приходится сталкиваться с эгоцентрическими настроениями и корпоративной моралью, когда спортивные педагоги пытаются воспитать в первую очередь спортсмена, а не человека.

Нельзя сказать, что какие-то виды спорта менее положительно влияют на развитие человека, а какие-то более. В спорте множество видов, и по большому счёту все они могут положительно влиять на формирование личности, во многом это зависит и от самого спортсмена, от того как он воспринимает свой вид спорта и какие цели перед собой ставит изначально.

В ряду многочисленных видов спорта следует отметить многоборные и игровые. Первые из них становятся сейчас всё более популярны, вторые привлекают как коллективизмом, так и тем, что в играх физические параметры во многом формируются за счет потребности в разных положениях и совершенствования (постоянного, как например, в баскетболе) правил состязаний.

В частности, ценно то, что в спортивных играх помимо достижения сиюминутных целей - конкретного результата в виде очков, победы в соревнованиях, - спортсмен добивается гораздо большего: обучаем действиям в определенных жизненных или моделируемых ситуациях. Можно сказать, что они имеют непосредственно педагогическое, воспитательное значение. В этом смысле они представляют собой одно из ключевых методов развития общей, в том числе физической, культуры человека.

В спортивной деятельности можно выделить несколько функций, имеющих влияние на формирование личности человека:

- когнитивную;
- медийную;
- эстетическую;
- регулятивную;
- социализирующую;
- вырабатывающую удовольствие;
- коммуникативную;
- образовательную;
- семиотическую;
- рекреационно-оздоровительную.

Спорт тесно связан с соревнованиями, которые помогают быть уверенными в себе и своих силах, повышает самооценку. Ведь у каждого человека, в том числе и у спортсмена, существует потребность оценивать себя и свои способности. Все наши действия постоянно кем-то оцениваются. Из этого у человека складывается определённая самооценка по поводу себя. Повышение самооценки, как правило, воздействует на жизненные стремления и достижение цели, результативность действий, качество и практичность человеческой деятельности. И как спортсмен может это проявить? Конечно, с помощью соревнований. Получается, что спортивный результат является фундаментом самооценки спортсмена.

Также спортивная деятельность оказывает влияние на развитие интеллектуальных возможностей человека. Это формируется в период творческого поиска усвоения техникой и тактикой, способностью контролировать свои эмоции, уметь отыскать решение в короткий срок

и принимать их. Люди, регулярно тренирующиеся, являются более активными и продуктивными работниками, так как спорт вырабатывает в мозге исполнительные функции. Тренировки способствуют выработке серотонина и увеличивают приток кислорода к головному мозгу, что в свою очередь формирует способность мыслить ясно и творчески. Регулярные тренировки повышают болевой порок и организуют структуру мозга, помогая ему бороться с усталостью. Следовательно, у человека всё это отпечатывается в его голове, и на подсознательном уровне выражается в его действиях и поступках в социальных ситуациях.

Но очень скорый рост в спортивных достижениях может быть опасен. Во-первых, случается так, что спортсмен-новичок не всегда осознаёт, что без упорного труда не достичь высокого уровня в спорте. Когда ему все даётся без затруднений, он не анализирует это, не закаляет свою волю. А ведь главный метод воспитания силы воли – преодоление трудных и всё усложняющихся препятствий на пути к поставленной цели. Умение порождать необходимое волевое усилие формируется с самого начала спортивной биографии. Во – вторых, скоротечные успехи, могут привести к утрате самокритичности.

Волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Спорт формирует самокритичность и здравость критики.

Также спорт формирует волю. Спорт не только усиливает мускулы, но и вырабатывает силу духа. Спорт оказывает воздействие и на внутренний мир человека таким образом, что в нем не остается места на вредные привычки, на пагубные мысли и мотивы.

Помимо всех перечисленных качеств, спорт оказывает большое влияние и на психологию человека. Дело в том, что, когда человек занимается физическими упражнениями в его организме вырабатывается дофамин, эндостимуляторы, которые провоцируют эйфорию, радость. Так же спорт нормализует сон, так как высокие физические нагрузки отнимают достаточно много энергии. У людей, регулярно занимающихся спортом, пониженное выделение кортизола – «гормона стресса» – в ответ на стрессовый фактор. Ещё у спортсменов возникает неосознанное чувство защищённости, когда после тренировки, спортсмен чувствует себя мощнее, сильнее и увереннее. Кроме того, спорт – прямой путь к эмоциональной стабильности, уменьшению тревожностей, формированию когнитивной гибкости.

Подводя итоги, можно сказать, что спорт развивает у человека массу положительных качеств во многих сферах жизни. Вырабатываются такие качества, как общительность, трудолюбие, уверенность в себе, в своих силах, оптимизм, избавляет от интереса к вредным привычкам. Постоянные физические упражнения приносят удовольствие на нейрофизическом уровне. Учёные утверждают, что спортсмены чувствуют себя более счастливыми людьми.

В итоге хотелось бы отметить, что спорт - это прежде всего коммуникационная сфера, которая ведёт к самосовершенствованию и самореализации. Тренировки тесно связаны с преодолением своих слабостей, закаляет характер человека. Спорт – способ повысить свою стрессоустойчивость, поддерживать прекрасное самочувствие. Так же физические упражнения увеличивают выносливость, гибкость, внимательность и силу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кокоева Ю.В. Внедрение фитнес технологий в учебный процесс студентов технического вуза // в сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта, 2020. С. 104 – 105

2. Кокоева Ю.В. Роль здоровьесберегающих технологий в развитии конкурентоспособности студентов вуза // в сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях, 2019. С. 368 – 374

3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Курамшина // М.: Советский спорт. - 2019.

4. Теория и методика физического воспитания: учебник, Издательство: Феникс, 2018 г., 384с.

5. Психология личности спортсмена, Издательство: Советский спорт, 2017 г., 116с.

6. 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.

7. Физическое воспитание, Издательство: Феникс, 2019 г., 380с.

8. Влияние спорта на формирование личности человека. - [Электронный ресурс]. Режим доступа:

УДК 796.921

Матяш Р.В.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Лыжный спорт – это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя гонки на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт и др.

Лыжник - человек, занимающийся лыжным спортом, передвижением с использованием лыж и выполнением иных задач, для которых необходимы лыжи. В широком смысле – любой человек, передвигающийся на лыжах.

Лето – это базовый тренировочный период для лыжников. Он называется базовым именно потому, что это база, фундамент, на котором будут строиться тренировки последующих периодов. Поэтому в течение лета основная часть ваших тренировок должны быть от низкоинтенсивных до умеренной интенсивности, с одной трудной тренировкой в неделю, а также с обязательными силовыми тренировками.

Идеальная летняя или межсезонная тренировка включает в себя следующие факторы подготовки:

- мышечная память;
- выносливость;
- сила;
- баланс.

Лыжники катаются на лыжах даже без снега. Поскольку беговые лыжи стали олимпийским видом спорта с профессиональными спортсменами, была необходимость тренироваться независимо от погодных условий - и особенно летом.

Обучение на засушливых землях привело к появлению ряда новых видов спортивного оборудования для удовлетворения потребностей заядлых лыжников, некоторые лучше, некоторые хуже. И хотя многие

не считают это равнозначным катанию на лыжах по пересеченной местности, но они являются законной альтернативой лыжному спорту, особенно в странах Северной Европы. Один из них - катание на роликах.

Использование роликовых лыж на самом деле очень похоже на беговые лыжи, поэтому очень помогает вашему телу запомнить точно те движения, которые он совершил в прошлом сезоне, чтобы сделать то же самое в следующем.

Лыжероллеры – средство для передвижения по твердой поверхности, имитирующее лыжи.

Современные лыжероллеры делают из алюминия и каучука, благодаря чему они легче и удобнее своих предков. Длина лыж зависит от их типа – как и беговые лыжи, лыжероллеры бывают классического хода и конькового.

Классические модели чаще используются лыжниками для тренировок в летнее время. У них более длинная рама (рама – это сама лыжа), от 70 до 100 см. Колеса – толстые, но небольшого диаметра, что дает им повышенную устойчивость. Еще одна отличительная черта классических лыжероллеров – у них на одном из двух колес стоит храповый механизм, который блокирует движение назад, чтобы вы могли оттолкнуться.

Катание на лыжероллерах помогает спортсменам держать свои навыки в форме. У роликовых лыж такой же баланс. К тому же большинство техник можно использовать с зимы таким же образом, только с более легким снаряжением. Таким образом, можно поддерживать свой уровень производительности в течение всего года.

Другая популярная альтернатива – лыжная машина. Эти внутренние заменители лыж похожи на эллиптические машины, которые точно имитируют движения лыжников.

Если ваша единственная цель – сохранить расписание тренировок летом, то это отличный выбор для всеобъемлющей, полной тренировки тела с тем же уровнем интенсивности, что и на снегу.

Также спортсменам поддерживать сбалансированность своего тела в межсезонье, так необходимого для удерживания равновесия на заснеженной местности и беспрепятственного маневрирования по склонам.

Хороший способ удерживать баланс – заниматься на балансовой доске, которая является отличным способом получить острый баланс, а также укрепить мышцы нижней части тела. Упражнения на таком виде оборудования включают: балансирование на двух ногах и одной, приседания, дриблинг и другие.

Балансирование – необходимое условие для хорошего катания на лыжах.

Межсезонье – не только отличный способ оставаться в форме, но и улучшить «взрывные» движения, поработать над мышечной силой.

Упражнения, которые научат мышцы реагировать быстро и с большей силой известны как плиометрические упражнения. Плиометрические тренировки могут включать в себя легкие, быстрые прыжки, хлопающие толчки, задние легкие с поднятием колена и т.д. Исследования доказали, что плиометрические упражнения могут наращивать мышцы, улучшают спортивные показатели, сжигают калории и, следовательно, жир, и увеличивают скорость и мощность.

Прогулка в обычном темпе – отличный способ научить мышцы ног переносить технику для катания на лыжах. Когда мы идем быстрее, мы тренируем мышцы ног для классической ходьбы. Для того, чтобы прогулка была больше похожа на классическую ходьбу, нужно пройтись по горнолыжному маршруту.

Скандинавская ходьба (или лыжная ходьба) – это классическая ходьба на земле, которая помогает освоить классическую ходьбу. Также во время занятия можно использовать лыжные палки. Лыжные палки не только имитируют позицию на лыжах во время прогулок, они также уменьшают толчок, который негативно влияет на лодыжки и колени, когда человек спускается с горы.

Многие профессиональные лыжники, которые усердно занимаются на в межсезонье и лето, считают, что прогулки в гору тренируют тело более лучшим образом, чем бег. Обычно все начинается с простой прогулки на в течение более короткого времени, а затем добавляются вариации, и увеличивается продолжительность упражнения.

Бег – классическая тренировка на мышцы ног для ходьбы по снегу и отличный способ тонировать тело и подготовить его к лыжам без использования дополнительного оборудования.

Скольжение является очень важным фактором для лыжников, и бег не помогает в этом аспекте. Кроме того, во время бега нет проблем с захватом или поддержанием равновесия. Но такие условия можно вызвать, если пыгается бегать в гору.

При беге в гору необходимо сосредоточиться на переносе веса с одной стороны на другую и отталкиваться передней частью стопы. Некоторые лыжники, проходящие тренировки, предпочитают использовать лыжные палки, когда бегут, чтобы подражать горнолыжной позе и использовать одинаковые мышцы тела.

На лыжах наше тело работает иным образом. Оно движется в разных направлениях, поэтому чтобы без травм кататься в зимний сезон спортсмены должны усердно готовиться и в теплое время года.

Есть 6 способов подготовиться к катанию на лыжах в летний период:

1. Катание на лыжероллерах. Это хорошо развивает мышечную память, выносливость и равновесие;

2. Тренировка на лыжном тренажере. Укрепляет мышечную память и развивает выносливость;

3. Использование балансовой доски. Помогает тренировать баланс тела;

4. Плиометрические упражнения. Повышают прочность мышечной ткани;

5. Скандинавская ходьба. Развивает выносливость;

6. Бег классический и в гору. Улучшают выносливость и балансировку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко А.И. Оздоровительный эффект занятий на свежем воздухе в зимний период со студентами специального учебного отделения / И. А. Амельченко, Л. С. Машковская, В. К. Евсеева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: VIII междунар. науч. Конф. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012. - С. 3-6.;

2. Воронов Н.А. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ В МЕЖСЕЗОНЬЕ //Синергия Наук. – 2018. – №. 26. – С. 551-558;

3. Залесова, О.В. Подготовка лыжников в межсезонье / О. В. Залесова, Д. В. Ворончихин // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник статей Всероссийского круглого стола, Орел, 25 июня 2020 года / Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2020. – С. 61-64;

4. Зеленин Л.А., Канаев Ю.С. Тренажерные устройства в лыжной подготовке // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №4 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trenazhernye-ustroystva-v-lyzhnoy-podgotovke-1> (дата обращения: 12.02.2022);

5. Сбитнева О.А. Особенности использования различных методов и средств в процессе подготовки лыжников-гонщиков //

Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №9-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-razlichnyh-metodov-i-sredstv-v-protssesse-podgotovki-lyzhnikov-gonschikov> (дата обращения: 12.02.2022).

УДК 7.105:193.094

Маховицкий В.Г.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Сила - это умение человека преодолеть внешнее воздействие или противостоять ему мышечным усилием напряжения. Для сравнения силы людей разной массы используются понятия силы «абсолютная» и «относительная» [1].

Абсолютная сила - максимальная сила, проявляемая индивидуумом в любом движении, независимо от массы своего тела. Относительная сила - это взаимосвязь максимальной силы в каком-то движении к весу индивида.

К видам особых силовых тренировок относятся:

1. Упражнения с использованием предметов: штанги, набора «блинов» разных весов, различных гантелей и др.

2. Упражнения, где мышечное напряжение возникает за счет собственного веса: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лежа или на брусьях, а также ударные упражнения с повышением инерции: прыжки с высоты 25-70 см с моментальным последующим выбросом вверх.

3. Физические упражнения с помощью тренажеров общего вида (например, силовая скамья, силовая станция и др.).

4. Статические упражнения в режиме изометрических, в которых мышечная напряженность создается усилиями с помощью внешнего предмета: различных упоров, удержаний, поддержания, противодействия, и так далее. После изометрического упражнения необходимо выполнять упражнения для небольшого расслабления.

5. Физические упражнения с помощью сопротивления пружинным предметам эспандера, резиновых жгутов, упругих мячей и так далее.

В зависимости от степени выбора воздействия на группы мышц силовые тренировки делятся на:

– локальные - с усиленной работой около 1-3 рабочих мышц;
– региональные - с преимущественной работой около 2-3 рабочих мышц;

– тотальные или общего воздействия - с одновременной или последовательной активностью функционирования всех мышц кора [5].

В первые комплексы следует включить до 10-12 занятий, которые по возможности охватывают все основные группы мышц. В каждой группе обязательно должны быть предусмотрены упражнения, направленные на мышцы-антагонисты: такие как мышцы передних и задних поверхностей тела, бицепсы-трицепсы, грудные мышцы и др.

Важно помнить о том, что напряжение, выполняемое до отказа, эффективно при 12–15 повторениях. С учетом того, что организм быстро адаптируется к однообразной физической нагрузке, нужно изменять упражнения, менять нагрузки, их объемы, интенсивности. Тренировка должна приносить удовольствие и радость [4].

Развитие силы необходимо для укрепления мышц, связок и сухожилий. Причем и женщинам, и мужчинам. Таким образом, увеличив свои силовые возможности, они способны и увеличить мышцы [3].

Более того, упражнения на силу способствуют преодолению «плато» - периода застоя, в котором мышцы отказываются развиваться. При добавлении разнообразия в привычную тренировочную рутину можно сдвинуться с мертвых мест и продолжать рост. На уровне силы работают атлеты и других спортивных дисциплин. Кроме того, это качество пригодится и в повседневной жизни.

В фитнес-центрах используются такие упражнения для силы:

1. Жим штанги стоя с груди (сила плеч и трицепсов).
2. Жим штанги лежа узким хватом (трицепс).
3. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением (весь плечевой пояс).
4. Тяга штанги в наклоне (широчайшие, бицепсы и предплечья).
5. Наклоны со штангой на плечах (мышцы-разгибатели спины).
6. Приседания со штангой на груди (мышцы ног и верхний плечевой пояс).

Рассмотрим программу тренировки для развития силы. В большинстве случаев применяется принцип тренировки полного тела, всего организма, и он может быть разным.

В то же время особенность этого занятия заключается в выборе одного главного движения, на котором необходимо поставить рекорд силы, а другие упражнения применяются для того, чтобы добиться порабощения мышц, а также для проработки других частей организма.

К примеру, можем применить следующую схему:

Тренировка 1:

1. Приседания со штангой: неделя 1 – 3 подхода по 8 повторений; неделя 2 – 3×8; неделя 3 – 3×10; неделя 4 – 3×12; неделя 5 – 3×12.

2. Приседания со штангой на груди: 2-3 подхода по 8-10 повторений.

3. Наклоны со штангой на плечах: 2-3 подхода по 6-8 повторений.

4. Подъем ног в висе с утяжелителями на ногах: 3 подхода по 12-20 повторений.

Тренировка 2:

1. Жим штанги лежа: неделя 1 – 3×8; неделя 2 – 4×5; неделя 3 – 3×8; неделя 4 – 3×10; неделя 5 – 2×15.

2. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением: 3 подхода по 10-12 повторений.

3. Тяга штанги в наклоне 3 подхода по 8-10 повторений.

4. Подтягивания узким обратным хватом: с дополнительным отягощением 3 подхода по 8-10 повторений.

5. Гиперэкстензия с весом: 3 подхода по 12-18 повторений.

Тренировка 3:

1. Становая тяга: неделя 1 – 2×8; неделя 2 – 2×10; неделя 3 – 3×10; неделя 4 – 3×12; неделя 5 – 2×15.

2. Жим штанги стоя с груди: 3 подхода по 8-10 повторений.

3. Жим штанги лежа узким хватом: 3 подхода по 8-12 повторений

4. Скручивания на римском стуле с дополнительным отягощением: 3 подхода по 10-20 повторений.

Длительность программы – 5 недель.

Периодичность – 3 тренировки в неделю.

Этот принцип тренировки используют все спортсмены, стремящиеся к гармоничному росту и развитию физических качеств.

Работа на предельном весе до отказа – это повышенная риска травматизации. При тренировке на силу нельзя выполнять подход к мышечному отказу. И главное подобрать вес с умом!

Таким образом, при выполнении объемных нагрузок количество подходов 3-5, рабочий вес подбирают с запасом от 1-3 повторов.

Важнейшее место перед силовыми тренировками занимает гимнастика.

Выделяют два вида разминки:

1) Общая разминка обычно состоит из выполнения низкоинтенсивных кардио и легкой динамической растяжки мышц, которые будут получать нагрузку. Она длится обычно от 5 до 10 минут.

2) Специальная гимнастика - подготовка мышц и связок к выполнению конкретных силовых упражнений [2].

Во время силовых тренировок необходимо придерживаться определенного режима питания. В процессе приема пищи вы получите порцию белка, жира, углеводов и витаминов, которые необходимы для нормального функционирования организма [3].

Как правило, правильное питание является залогом успеха и тем, кто стремится к увеличению мышечной массы, и тем, кто стремится к похудению. Именно грамотное составление рациона помогает в ближайшие сроки добиться поставленной цели.

Чтобы начать, нужно выбрать цель тренировки. Если вы хотите подкачаться, то подойдет питание белковое, если вы хотите похудеть, то низкокалорийные диеты необходимы. Нужно настраивать себя на то, что есть всё подряд в любое время суток будет невозможно. Одним из главных принципов правильного питания является регулирование приема пищи.

Лучше всегда есть дробно, маленькими порциями. Прием пищи должен быть сбалансирован. Для зарядки энергией на протяжении всего дня рекомендуется употребление сложных углеводов и белков.

Спортсмен тратит огромную энергию на тренировки. Организм нуждается в том, чтобы что-то ее восполнило. Таким образом, в рационе должны содержаться полезные тяжелые углеводы, такие как: бурый рис, овсяная крупа, брокколи, шпинат, цельнозерновой хлеб.

Также организм нуждается в достаточном количестве белков – они являются источником восстановления, роста и укрепления мышц. Лучшие белковые продукты: курица, индейка, белая рыба, соевые продукты, яичные белки, молочные продукты.

Рекомендуется исключить следующие продукты из рациона полностью: хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, алкоголь, фаст-фуд: бургеры, картофель-фри и другие жареные блюда, сладкие воды и газировки; кофеин, крепкий черный чай, соусы, купленные в магазине, жирную и острую пищу, колбасную продукцию, консервы и копчености.

Независимо от цели тренировки, правильная диета выполняет следующую функцию: нормализует метаболизм; содержание холестерина и сахара в организме; уменьшает жировую прослойку, укрепляет корсет мышц, повышает мощь и гибкость.

Составьте для себя расписание, в котором будет содержаться время приема пищи и постарайтесь следовать ему неукоснительно. Интервал между приемами пищи должен быть 3-4 часа, таким способом

вы сможете контролировать ощущение голода одновременно и не передать.

Разрешается организовывать разгрузочные дни. В течение них вы можете включить в рацион любимую «запрещенную» пищу. Однако не стоит злоупотреблять этим. Устраивайте подобные «праздники» для желудка не реже чем раз в 15-20 дней.

Резюмирую, что всё зависит от личности, от мотивации и желаний. Если вы выполните все рекомендации диеты и регулярно занимаетесь, исключите вредные продукты из рациона, результаты не заставят себя ждать долго.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аринова К.И. / Силовая подготовка / Методическая разработка. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/01/silovaya-podgotovka>.
2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.
3. Новиков В. / Как правильно питаться во время тренировок?- URL:<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2811560.html>
4. Мальков А.П., Фиронова Р.П. Еще один аспект в физической тренировке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. С. 203 – 206.
5. Пушкарь А. / Тренировка на силу: особенности и главные рекомендации к занятиям. – URL: <https://musclefit.info/silovaya-trenirovka/>

УДК 666.94:621.926

Мацукова М.Н.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Плавание – это уникальный вид спорта, которым может заниматься каждый вне зависимости от возраста. При систематических

тренировках укрепляются все группы мышц, оказывается благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, повышается сила, скорость, выносливость и координация движений. поэтому плавание является одним из наиболее эффективных способов оздоровления.

К средствам оздоровительного плавания относят специальные упражнения, которые нацелены на восстановление физической работоспособности человека, коррекцию нарушений, возникших в результате заболеваний, а также после травм или перенесенных операций. Специальные средства дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков. Плавание имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение [4].

Оздоровительно-гигиеническое значение лечебного плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм занимающихся, но и в благоприятном воздействии воды на человека. Вода действует обезболивающе и оказывает массирующее влияние, таким образом улучшает питание кожи, повышает её эластичность [3].

Лечебное значение плавания заключается в комплексном исправлении нарушений опорно-двигательного аппарата. В воде снижается действие асимметричной нагрузки на позвоночник и межпозвоночные диски. Создаются благоприятные условия для коррекции позвоночника, так как горизонтальное положение тела уменьшает искривление. Плавание позволяет давать умеренную физическую нагрузку, которая обеспечивает комплексную профилактику развития патологий опорно-двигательного аппарата и возвращает подвижность суставам [1].

Основные задачи, решаемые на плавательных занятиях, заключаются в следующем:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тела позвонков и восстановления правильного положения тела;
- исправление деформации;
- воспитание осанки;
- улучшение координации движений;
- повышение силы и тонуса мышц.

При нарушениях осанки применяются специальные упражнения, основная направленность которых – освоение навыка правильной осанки, вытяжение позвоночника, укрепление мускулатуры туловища в

разгрузочных для позвоночника исходных положениях, коррекция имеющихся нарушений. Специальные и модульные упражнения: для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях, на растяжение и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, воспроизводящие технику способов плавания [2].

Особенно важным моментом для лиц с искривлением позвоночника является контроль за стабилизацией позвоночника в положении коррекции при выполнении упражнений. При подборе упражнений необходимо исходить из принципа, что при всех нарушениях показаны только симметричные движения. При плавании подборе плавательных упражнений нужно учитывать форму спины:

- сутулость, круглая спина (брассом на спине с удлиненной паузой скольжения);
- кругловогнутая спина (кролем на спине с гребком двумя руками одновременно);
- плоская плавания спина (упражнения баттерфляем);
- плосковогнутая спина (брассом на груди с движением руками с узким гребком, ногами – кролем);
- асимметричная осанка (чередование брассом на спине с удлиненной паузой скольжения).

При сколиозе определяется методика лечебного плавания корпуса для каждой степени сколиоза.

Для I степени используют только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, кроль на груди для ног, проплывание скоростных участков под контролем функциональных проб.

При сколиозе II–III степени задача коррекции деформации идет вызывает необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в технике «брасс на груди» должно занимать 40 – 50 % времени. Это значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника.

Для II–III степени подбирается исходное положение коррекции персонально в зависимости от типа сколиоза. Так, при грудном типе сколиоза с вершиной на 8–9 грудном позвонке для снижения компрессии с вогнутой стороны дуги применяют асимметричные первоначальные положения для плечевого пояса: рука с вогнутой стороны сколиоза выносится при плавании вперед (при стоянии – вверх). При поясничном типе (вершина дуги на 2–3-м поясничных позвонках) и грудопоясничном типе (вершина дуги на 12-м грудном или 1-м поясничном позвонках) сколиоза для коррекции дуги могут быть

использованы асимметрические исходные положения для тазового пояса [1].

Необходимо помнить, что при проблемах с позвоночником следует использовать стиль плавания «брасс» с затяжной паузой скольжения; главным отличием этого стиля является то, что вслед за гребком руками и толчком ногами идет скольжение. При статическом напряжении мышц туловища происходит предельное выпрямление и растяжение позвоночника. При таком стиле плечевой пояс находится параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению. Движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. Возможности увеличения подвижности позвоночника и вращательных движений корпуса и таза в этом стиле допустимы в малом количестве, потому что при сколиозе это нежелательно [3].

Плавание – это уникальный вид физических упражнений, относящийся к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Оно считается одним из самых эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека в любом возрасте.

Оздоровительным плаванием занимаются и в бассейне на территории белгородского государственного университета имени Владимира Георгиевича Шухова, который создан по современным технологиям. Посетить бассейн может каждый желающий, как в целях оздоровления, так и отдыха. Посетителям предлагается ряд программ, таких как:

- аквааэробика;
- оздоровительное плавание;
- обучение взрослых и детей плаванию.

Во время занятий физкультурой студенты с удовольствием посещают бассейн, чтобы укрепить свое здоровье и расслабить мышцы. Бассейн включает 4 дорожки по 25 метров, это позволяет равномерно распределить полезную площадь бассейна и проводить одновременно несколько тренировок [5]. На каждом сеансе присутствует квалифицированный тренер, который помогает правильно выполнять упражнения, которые могут улучшить здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бронников П.В. Оздоровительная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] <https://www.sportacadem.ru>

2. Величко Т.И. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у студентов. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2015. 56 с.

3. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

4. Меньшуткина Т.Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта, 2002. 127 с.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796.41

Медведев Б.Р.

Научный руководитель: Бухало Б.Ю., ст. преп.

*Белгородский технологический государственный университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время проблема развития физических качеств, обучающихся высших учебных заведений имеют особую актуальность и представляет научный интерес по ряду причин. Главной из таких причин можно назвать быстрое изменение экологических, экономических и информационных условий жизни общества и в особенности молодого поколения.

Объемы информации, обрабатываемые студентами, постоянно растут, а количество движение уменьшается, что приводит к общему ослаблению здоровья и гиподинамии. Труд студента становится все более напряженным, а малоподвижный образ жизни способствует возникновению хронических заболеваний, делает студента склонным к психическим стрессам.

В данных условиях необходимо сформировать способы решения возникших проблем. Среди возможных способов стоит выделить популяризацию здорового образа жизни среди студентов: ведение культурных работ по отказу от вредных привычек, организацию

активного отдыха и другое. Но важнейшую роль среди путей решения проблемы играет физкультура и спорт.

Организация занятий спортом в высших учебных заведениях выражается в плановых занятиях физической культурой. Одной из эффективных систем физических упражнений является атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика -это система физических упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения. [1]

Развитие атлетической гимнастики имеет длинную многовековую историю, она начинается в 4 веке до н.э. в Древней Греции, когда были разработаны специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры.

В современном мире атлетическая гимнастика не теряет своей популярности. Особую роль она играет в организации физической подготовки студентов высших учебных заведений.

Основные причины этого раскрываются во влиянии атлетической гимнастики на организм, а именно:

- повышение аэробных и анаэробных способностей организма
- формирование пропорциональной фигуры
- укрепление опорно- двигательного аппарата
- развитие силовых качеств
- увеличение жизненной емкости легких [2]

Действительно, еженедельные занятия атлетической гимнастикой способствуют значительному укреплению здоровья и развитию физических возможностей организма студентов. В первую очередь стоит отметить влияние упражнений с отягощениями на опорно-двигательный аппарат:

- увеличение поперечника диафизов трубчатых костей
- гипертрофия скелетной мускулатуры [3]

Особые изменения происходят в мышечной системе человека: Симпатический отдел нервной системы, иннервирующий мышечную ткань, регулирует в ней обмен веществ, приспособляя ее к мышечным волокнам, в результате чего происходит рост мышечной массы.

Научные исследования показывают существенное влияние упражнений с отягощениями на возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающихся, улучшаются показатели ударного и минутного объема крови.

Гимнастические упражнения с отягощениями обеспечивают адаптацию дыхательной системы к возрастающим нагрузкам, за счет

чего дыхание углубляется, становится более ритмичным, также возрастает кислородная емкость крови.

Нельзя не упомянуть укрепление костной системы студента:

- повышается метаболизм в поперечнополосатой мышечной ткани
- развивается локомоторная функция

Касательно организации занятий атлетической гимнастикой, необходимо определить начальный уровень подготовки обучающихся, для составления базового курса упражнений.

Проводившиеся в других исследованиях опросы студентов позволяют выделить несколько групп обучающихся:

1. группа:

- Не имеющие опыта занятий спортом ранее (21,5%)

У данной группы студентов уровень физического развития, как правило, низкий, а также наблюдаются проблемы с осанкой, сколиоз, в следствии слабости мышечного каркаса.

Для данной группы студентов необходимо выбирать упражнения базовые, способные нагрузить несколько суставов, комплексно воздействующие на организм, способные вовлечь как можно больше мышечных групп. При работе со штангой и гантелями следует выбирать минимальный вес, но ориентироваться на постепенное его увеличение.

2. группа:

- Занимающиеся различными видами спорта ранее, но не имеющие опыта в атлетической гимнастике (60,5%)

Для данной группы характерен довольно высокий уровень физического развития. Большинству занимающихся этой группы возможно назначение комплекса упражнений среднего уровня и даже комплекса для опытных атлетов, но с корректировкой техники выполнения при необходимости. [6]

3. группа:

- Имеющие опыт в атлетической гимнастике

Этой группе студентов характерен как высокий уровень физического развития, так и владение правильной техникой выполнения упражнений. Функции преподавателя при работе с данной группой сводятся к контролю за прогрессом в тренировках. Стоит отметить, что при прохождении некоторого времени за который студенты этой группы отточат до совершенства технику выполнения возможен переход к самостоятельным тренировкам и тренировкам в свободное от учебы время в соответствующей секции при университете. [4]

Для предотвращения травматизма, соблюдения безопасности тренировок и укреплению здоровья обучающихся следует учитывать следующие условия занятий:

- разминка и заминка являются обязательной частью любой тренировки

- при работе со свободными отягощениями следует использовать специальную экипировку (бинты, пояс и др.)

- обязательно соблюдение сроков восстановления организма от крайней тренировки до следующей

- упражнения необходимо выполнять с соблюдением техники и в подходящей для этого форме одежды [5]

В заключении стоит отметить, что атлетическая гимнастика является не только средством развития физических качеств и укрепления организма, но и хорошим отдыхом после напряженной учебы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мамбетов З.Ж. «Атлетическая гимнастика» (учебное пособие), 2010 г. – 89 с.

2. Данилова Е.Н. «Особенности организации занятий студентов атлетической гимнастикой» (статья), 2018 г.

3. Остапенко Л.А., Шубов В.М. «Атлетическая гимнастика» - М.Знание, 1986. – 96 с.

4. Фохтин В.Г. «Атлетическая гимнастика без снарядов» - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.

5. Крамской С.И. «Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко – Белгород: Изд – во БГТУ, 2015. -391 с.

6. Крамской С.И. «Технологии формирования здорового образа жизни студентов» / С.И. Крамской, В. П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. – Белгород: БГТУ им В.Г. Шухова, 2012. -191 с.

Медведев Б.Р.

*Научный руководитель: Бухало Б.Ю., ст. преп.
Белгородский технологический государственный университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В СОВРЕМЕННОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

В статье описано влияние баскетбола на здоровье и физическое развитие студентов

В настоящее время высшие учебные заведения своей задачей ставят не только подготовку студентов по конкретной специальности, но во многом всестороннее развитие личности. Важнейшее значение в этом имеет общее физическое развитие.

В современной действительности наблюдается масштабное развитие информационных технологий: молодые люди имеют доступ ко всей информации мира прямо внутри мобильных устройств, имеют возможность дистанционного общения через социальные сети и т. д. Все это может снижать уровень физической активности молодого юноши или девушки. Именно поэтому особое внимание высших учебных заведений должно быть обращено на включение в учебный процесс занятий по физическому воспитанию и спорту.

Среди множества способов развития физических навыков одним из самых эффективных являются спортивные игры. Действительно, практически в каждом высшем учебном заведении России существуют баскетбольные команды, а игра в баскетбол между студентами во время занятий в спортивном зале – повсеместное явление. Этому способствует множество причин. Для понимания этих причин необходимо всестороннее рассмотрение влияния занятий баскетболом на общее физическое развитие студентов.

Баскетбол – динамичная и интенсивная игра, требующая от играющих как индивидуальных навыков, так и командной сплоченности, с экономической точки зрения баскетбол доступная игра, а его воздействие на организм имеет комплексный эффект. [1]

Правила баскетбола не отличаются сложностью и понятны каждому:

– в баскетболе играют две команды, команда состоит из 12 человек, 5 из которых играют в поле, а остальные являются игроками на замену

– матч разделен на 4 части – тайма, длительность которых составляет 10 минут

– между таймами предусмотрены короткие перерывы

– заброшенный в корзину мяч приносит команде очки, но количество очков зависит от дистанции, с которой бросок совершен, за одно попадание команда может заработать от одного до трех очков.

– если в основное время не выявляется победителя, то назначается дополнительное время продолжить, и так пока не определится победитель в игре.

Существует также два запрещающих правила:

– игроку атакующей команды запрещается находиться в штрафной зоне дольше трех секунд, это правило носит название «правило трех секунд»

– игроку запрещается делать более двух шагов с мячом, после них он обязан произвести бросок или отдать пас, это правило называется «правило двух шагов»

Состав команд по тактическим действиям и положениям подразделяют:

– разыгрывающий защитник

– атакующий защитник

– легкий форвард

– тяжелый форвард

– центровый

Стоит отметить, позиции игроков достаточно условны и номинальны, игроки могут выделять собственные роли на площадке, появляющиеся как синтез вышеперечисленных, например, баскетболист Леброна Джеймс выделил собственное положение – поинт-форвард (разыгрывающий форвард)

Рассмотрение лучше всего начать с кратких фактов об игровом процессе: за время матча играющий пробегает около четырех километров и делает не менее 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. [2]

Одной из целей физического развития студентов является развитие основных физических качеств, как критериев определения общей физической подготовленности. Из – за особенности игрового процесса студенты развивают как минимум 3 важных физических качества:

1. Физическое качество – ловкость:

Под ловкостью понимают способность быстро и точно выполнять сложные по координации движения. [3]

Это самое общее определение, поскольку ловкость -- комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Хотя ловкость и является комплексным понятием именно приведенное выше определение лучше всего подходит в данном описании.

2. Физическое - быстрота:

Быстротой называют способность выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Это качество особенно важно развивать студентам с высоким ростом, ведь как правило от природы людям такой комплекции достается меньше быстроты. [3]

3. Физическое качество – прыгучесть:

Прыгучестью называют способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при определении вертикального и горизонтального расстояний.

Как известно, сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного сустава. Соответственно, игра в баскетбол способна укрепить эти мышцы и суставы. [6]

Указанные выше качества можно отнести скорее к специальным физическим качествам, которые развивает баскетбол. Не стоит забывать и о общих физических качествах, развиваемых игрой. К ним можно отнести:

- повышается выносливость и улучшается качество дыхания
- улучшается зрение и работа нервной системы
- развиваются кисти рук, мышцы спины и ног [4]

Помимо чисто физических качеств баскетбол развивает у студентов тактическое мышление, в следствии того что игрок вынужден подстраиваться под быстроменяющуюся игровую обстановку, анализировать и принимать решения. [5]

В заключении следует отметить, баскетбол способствуют и нравственному развитию, становлению командного самосознания, спортивной этики, дисциплинированности, учит уважать как своих партнеров, так и команду противника и просто является отличным отдыхом. Игра помогает отвлечься от напряженной умственной деятельности и служит хорошей эмоциональной разрядкой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Леньшина, М. В. Структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в юношеском баскетболе: учеб. -метод. пособие / М.В. Леньшина, А.В. Сысоев, Р.И. Андрианова. — Воронеж: Научная книга, 2014.
2. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте (учебное пособие), 2017.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта //учебник/ЖК Холодов. -10-е изд., испр. -М.: Академия. – 2014.
4. Шаймарданова Л.Ш. Игра баскетбол. его влияние на здоровье человека. //статья
5. Крамской С.И. «Инновационные походы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амелеченко – Белгород: Изд – во БГТУ, 2015. -391 с.
6. Крамской С.И. «Технологии формирования здорового образа жизни студентов» / С.И. Крамской, В. П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. – Белгород: БГТУ им В.Г. Шухова, 2012. -191 с.

УДК796.011.2

Медведева В.В.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., канд. пед. наук, проф.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Сейчас возрастает значимость профессионально прикладной физической подготовки (далее ППФП) студентов высшего учебного заведения как наиболее действенного средства, которое повышает эффективность труда.

Физическая культура является обязательным предметом для изучения в любом вузе. Эта дисциплина является одним из средств, которое формирует личность, развитию в разных направлениях и

которое, укрепляет физическое и психофизиологическое состояние студентов.

Для наиболее полного раскрытия темы статьи определим значение профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП). «ППФП - это одно из направлений в физической культуре, которое формирует и улучшает качества и свойства личности, имеющее немаловажное значение для определенной специальности» [5].

ППФП решает следующие задачи:

1. Помогает сформировать двигательные умения и навыки, способствующие повысить трудоспособность студентов на работе сообразно выбранной будущей деятельности.

2. Воспитывает физические и психические качества у студентов, которые понадобятся им в повседневной жизни, а также при исполнении профессиональных обязательств.

Делает студентов более физически подготовленными, что может в дальнейшем уменьшить опасность травматизма, который может быть получен при выполнении трудовых операций.

Учит знаниям практического назначения по выбранной студентами специальности, которые понадобятся им для успешного овладения будущей рабочей деятельностью.

Способствует быстрому обучению студентов специальности и качественному овладению выбранной профессией.

Цель ППФП заключается в предоставлении будущим экспертам в своей профессии всех нужных им знаний и умений прикладного характера, способствующих осознанно и систематично воспользоваться в любой момент всеми средствами физической культуры, которые были получены в процессе обучения для того, чтобы будущие специалисты были готовы к различным жизненным трудностям и смогли реализовать потребность в безопасности себя и окружающих его людей [3].

Мы выяснили, что заключается в определении профессионально-прикладной физической подготовки, выявили задачи, которые она решает, раскрыли ее цель, остается рассмотреть основные средства ППФП студентов.

Для того, чтобы верно подобрать необходимые средства для ППФП, важно, чтобы подбор проводился с учетом особенностей учебного процесса и будущей профессии студентов.

Выделяют следующие средства ППФП:

- прикладные физические упражнения;
- прикладные виды спорта;

– вспомогательные средства, которые обеспечивают качество учебного процесса ППФП.

Основное превосходство физических упражнений, над другими видами деятельности в качестве ППФП состоит в том, что с помощью них возможно создать подобные ситуации, которые могут возникнуть при выполнении работы. К примеру, когда на уроках физической культуры разделяют студентов на команды, это эмоционально закаливает их, создает чувство работы в коллективе и развивает необходимые нравственные качества.

Почти во всех трудах, где изучают содержание ППФП, показывают, что основная роль общей и специальной выносливости содержится в сохранении высокой трудоспособности в течение всего рабочего дня.

Важным средством ППФП считается овладение прикладными видами спорта, такими, которые позволяют получить определенные физические качества и умения в течение занятий физической культурой, которые имеют полное совпадение с профессиональными задачами специальности, которую выбрал студент. В частности, ППФП студентов экономического профиля акцентируется внимание на физических упражнениях, которые помогут снизить влияние травм, полученных при выполнении трудовой деятельности за счет увеличения силы, быстроты и ловкости. Необходимыми компонентами ППФП экономистов разных профилей являются теоретические, двигательные, руководительские навыки и умения, а также по мимо этого психические. Для совершенствования вышеперечисленных качеств необходимы занятия спортом и выполнение различных физических упражнений на регулярной основе. Также любому экономисту необходимы способность управлять своими чувствами и эмоциями, самообладание, а также сосредоточенное внимание.

При учете особенностей разных профессий и особых характеристик отдельного студента, для каждого учащегося требуется свой набор средств ППФП. Выясним основные особенности различных видов спорта. Любой спорт способствует улучшению конкретных качеств человека, а именно физических и психических. Виды спорта считаются профессионально-прикладными, когда данные качества и умения совпадают с профессиональной деятельностью студента. Например, такой вид спорта, как гимнастика применяют для улучшения качеств координации движений, эмоциональной устойчивости и для стабилизации нервной системы. Во время занятий по плаванию улучшаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, появляется устойчивость к переменам температуры, нарастается общая

выносливость. Подвижные игры помогают изменить в лучшую сторону зрительный и слуховой анализаторы, развивают ловкость, быстроту реакции, переключение внимания и эмоциональную устойчивость. Бег и лыжный спорт, особенно на свежем воздухе формирует навык выносливости, а также устойчивости к изменяющимся температурам. Занятие спортивным ориентированием помогает быстро ориентироваться в незнакомых местах, а также создает высокую способность к работе в различных негативных климатических условиях.

Прикладные виды спорта считаются одним из способов определения всего комплекса ППФП студентов, из-за маленькой направленности охватывающей задачи подготовки студента к выбранной профессии.

Вспомогательными средствами ППФП, которые обеспечивают качество учебного процесса, считаются различные тренажеры, макеты. С их помощью можно создавать конкретные ситуации, которые могут определять профессиональную деятельность студентов при поступлении на работу [1].

Прикладные знания – это информация, нужная для будущей профессии, которую получают студенты, приобретаемая в результате постоянных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, в частности профессионально-прикладных.

Прикладные знания создаются благодаря изучению студентами информацией, которая готовит учащихся к правильному применению средств физической культуры и спорта при выполнении трудовой деятельности или отдыха для противодействия утомления, при изменяющихся условий как производственного характера, так и бытового.

Изучение прикладных физических качеств человека начинается с их совершенствования, а именно развитие быстроты, силы, выносливости и ловкости для профессионально-прикладной физической подготовки. В начале занятия можно наблюдать одновременное изменение всех представленных выше физических качеств, что имеет прямую связь с положительным переносом. При повышении степени физической нагрузки величина эффекта переноса становится меньше, поэтому необходим наиболее тщательный метод, который поможет в выборе специальных упражнений. Кроме того, берется во внимание возможность формирования воздействия на следующие двигательные качества: темп движений в отсутствии нагрузок, выносливость и т.д. Наиболее эффективный метод

тренировки, развивающий прикладные физические качества, считается комплексный.

Наблюдается прямая связь между двигательными качествами на пике их изменений, она заключается в том, что фактически изменение одного из них останавливает изменение другого, однако характер и уровень данного воздействия находятся в зависимости от используемых средств, величины нагрузок при подготовке и от особенностей некоторых двигательных качеств студентов. Отсюда делаем вывод, что переносом тренированности необходимо управлять при помощи хорошо продуманного и испробанного на практике подбора количества, напряженности и характера разминочных и специальных упражнений. Если в результате тренировок наблюдается отсутствие системности, значит степень развития двигательных качеств начинает снижаться. Первая утрачивается скорость, значительно медленнее - сила, а потом и выносливость. Понимая принцип этого положения, студенты начинают проявлять значительный интерес к проведению самостоятельных тренировок для укрепления профессионально-прикладных качеств в период и после обучения.

Установлено, что общая физическая подготовка создает хорошую основу для успешной профессиональной деятельности, и лишь, косвенно проявляя в ней следующие факторы: степень физической тренированности, состояние здоровья и приспособления к условиям труда.

У каждой профессии есть свои особенности и требования к психофизической подготовке специалистов.

Важную роль в профессиональной подготовке будущего специалиста-экономиста играет физическая культура, так как она осуществляет следующие задачи: развитие психологических и физических качеств, которые необходимы в трудовой деятельности и способность организовывать свое свободное время для выполнения определенных физических упражнений.

По характеру труда все профессии можно разделить на следующие группы: физические, умственные или исполнительские, творческие.

В основном профессия экономиста входит в группу умственных, так как в ней полностью или частично исключается физический труд. Однако сейчас набирает обороты профессия экономическая безопасность, где как раз – таки можно выбрать направление деятельности и пойти, например, в МВД, где физическая подготовка играет важную роль или же пойти, работать на предприятие, где активная деятельность будет отсутствовать.

Умственный труд особенно без перерывов зачастую связан со следующими факторами, отрицательно воздействующими на человека: утомление, длительное отсутствие движений, изменение в худшую сторону эффективности кровообращения головного мозга, нервно-психическое напряжение, негативные эмоции и др.

Опишем признаки, которые характеризуют профессиональную деятельность специалистов, занимающихся умственным трудом:

– в течении большого промежутка времени отсутствие изменений в рабочей позе, которая характеризуется напряженностью в шейном отделе, а именно больше всего находятся в напряжении мышцы шеи и плечевого пояса;

– монотонные движения;

– однообразность работы, которая требует сосредоточения внимания на одном объекте и перенапряжение зрительного нерва.

Описанные признаки приводят к моментальному переутомлению организма, падению качества производительности труда, появлению частых ошибок в работе и все это усиливается нервно-эмоциональным перенапряжением, которое еще больше увеличивает психическое и физическое состояние утомления, что в итоге способствует возникновению различных болезней. Поэтому на протяжении рабочего дня необходимо делать небольшие перерывы или переключаться на другие виды деятельности.

В (таблице) представлены внешние признаки, по которым можно определить степень переутомления.

Таблица – Внешние признаки переутомления при умственной деятельности студентов (по С. А. Косилу) [2]

Объект наблюдения	Степень утомления		
	Слабое	Существенное	Сильное
Положение тела	Не возможно сидеть в одном и том же положении	Частая смена положения тела, повороты головы в разные стороны, поддержание головы руками	Хочется положить голову на стол, потянуться, откинуться на спинку стула
Концентрация внимания	Единичные случаи отвлечения от работы	Рассеянное внимание, постоянное отвлечение на посторонние звуки	Ослабленное внимание, появление реакции на новые

			раздражающие факторы
Интерес к новой информации	Повышенный интерес, возникновение вопросов	Слабый интерес, нет вопросов	Отсутствие интереса, лень
Движения	Четкие	Неуверенные, заторможенные	Беспокойные движения рук, пальцев, ног

По перечисленным признакам далее можно судить о том, что вы находитесь в состоянии утомления: снижение веса, нарушение пищеварительных процессов, изменение частоты сердцебиения и артериального давления, повышенное потоотделение, выраженная реакция кожи на механические раздражители, снижение сопротивляемости организма инфекциям, заболеваниям и т.п.

Для того, чтобы снизить утомление и улучшить мозговое кровообращение необходимо при первых его признаках выполнять представленный ниже комплекс упражнений.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, которые можно выполнять прямо на своем рабочем месте:

1. Упражнение 1: И. п. – сидя, положить руки на колени;

- 1 – наклонить голову в правую сторону;
- 2 – наклонить вперед;
- 3 – наклонить назад;
- 4 – вернуться в и. п.

2. Упражнение 2: И. п. – в положении сидя, опустить руки на колени;

- 1 – наклонить голову на левое плечо;
- 2 – поднять голову;
- 3 – наклонить голову как можно ниже на правое плечо;
- 4 – вернуться в и. п.

3. Упражнение 3: И. п. – в положении сидя, опустить руки на колени;

- 1 – наклонить голову налево;
- 2 – переместить голову назад;
- 3 – переместить голову вправо;
- 4 – переместить голову вперед.

– Вращение головой в другую сторону.

4. Упражнение 4: И. п. – сидя, руки поставить на пояс.

- 1-2 – повернуть голову налево;

– 3-4 – вернуться в и. п.

– Повороты головы вправо.

5. Упражнение 5: И. п. – в положении сидя, руки соединить за головой, при этом локти развести в стороны;

– 1-2 – с помощью рук наклонить голову вперед;

– 3-4 – вернуться в и. п.

– 5-6 – с помощью рук наклонить голову назад, прогнуться;

– 7-8 – вернуться в и. п.

6. Упражнение 6: И. п. – в положении сидя, левую ладонь положить на левое ухо. Плавно давить левой ладонью на голову, при этом стремиться наклонить ее к левому плечу. Те же движения только в другую сторону (6-8 с. в каждую сторону).

7. Упражнение 7: И. п. – в положении сидя, подбородок положить на ладони.

1 – напрягая мышцы шеи, надавить головой на ладони, стараясь наклонить голову вперед (6-8 с);

2 – расслабиться (10 с).

Упражнение 8: И. п. – в положении сидя, выполнить массаж самому себе затылочной части головы и шеи. Движения нужно делать сверху вниз в направлении к плечам [4].

Выдающийся русский ученый И. М. Сеченов, проводя исследования, выявил, что восстановление работоспособности происходит намного быстрее при активном отдыхе, т.е. когда во время перерыва человек делает какие-либо физические упражнения, нежели чем при пассивном. Это открытие и стало основными рекомендациями для того, чтобы применять активную деятельность для стабилизации, обновления и повышения уровня умственной и физической работоспособности. Необходимо также отметить, что таким действием обладают только определенным образом подобранные физические упражнения, которые будут подходить для каждого человека индивидуально.

Делая вывод из вышеперечисленного можно сказать, что основной задачей прохождения программы вуза должно быть не только создание профессионала в будущей профессии, но и обязательно формирование у него знаний и умений, которые помогут ему соблюдать здоровый образ жизни на высоком уровне с учетом особенностей выбранной специальности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бельшева А. С., Иванова С. Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 5 (май). – С. 85 – 90. – [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2016/16099.htm>. (дата обращения: 20.03.22)

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

3. Кутейников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, её задачи и средства / В. А. Кутейников, А. А. Анохина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 471-472.

4. Матухно, Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 97 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019 – 140 с.

6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 7.092

Мигулина А.А.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Олимпийские игры – это самое масштабное соревновательное движение, объединяющее множество людей, равнодушных к спорту. История Олимпийских игр берет свое начало еще в Древней Греции, и до сих пор это событие, несомненно, остается наиболее значимым и

обсуждаемым явлением в мире спорта, чего нельзя сказать о Паралимпийских играх. На сегодняшний день паралимпийский спорт развивается достаточно активно, хотя его история началась сравнительно недавно.

Свое начало паралимпийское движение, известное как спортивное движение инвалидов, получило благодаря разработке нового режима лечения людей с травмами спинного мозга. После Второй мировой войны спорт для инвалидов шагнул вперед, чему способствовали труды Людвиг Гуттмана. Он утвердил спорт как средство физической, психологической и социальной реабилитации людей с повреждением позвоночника [1].

Важная роль паралимпийского движения – объединение людей с ограниченными возможностями, внедрение через спорт идеи равенства, привлечение большего числа инвалидов к занятию спортом. Сам факт появления, развития и поддержки паралимпийского движения говорит о том, что современное общество является социально активным, равнодушным к проблемам самых различных социальных групп [2].

Возрождение Олимпийских игр после долгой паузы произошло в 1896 году благодаря французскому общественному деятелю Пьеру де Кубертену. Если говорить о Паралимпийских играх, то их история началась значительно позже. В 1948 году Людвигом Гуттманом были основаны и проведены первые Сток-Мандевильские игры, которые прошли одновременно с Олимпийскими играми в Великобритании. В них приняли участие парализованные в ходе военных действий военнослужащие, которые показали свое мастерство в стрельбе из лука. Это событие стало началом паралимпийского движения. Игры стали проводиться ежегодно, возможностью участия в них стали интересоваться все больше людей из разных стран. Так появилась необходимость в создании международной организации, которая занималась бы координацией начавшегося паралимпийского движения.

В 1956 году уже созданная международная федерация Сток-Мандевильских игр тесно сотрудничала с Международным олимпийским комитетом и была удостоена награды за воплощение в жизнь олимпийских идеалов гуманизма [3].

Так, прошедшие в 1960 году в Риме (Италия) значительно расширившиеся по составу участников очередные Сток-Мандевильские игры считаются первыми в современной истории Паралимпийскими играми. Они были проведены через несколько недель после Олимпийских игр и объединили 400 участников-паралимпийцев из 23 стран. С тех пор Олимпийские игры инвалидов стали проводиться также раз в 4 года в странах, принимавших Олимпийские игры [3]. Первые

Олимпийские игры людей с ограниченными возможностями по зимним видам спорта были проведены в 1976 году в Швейцарии (г. Эрншёльдсвик) Термин «Паралимпийские игры» стал официальным в 1988 году.

С каждым годом Паралимпийское движение не только привлекало к себе участников из новых стран, но и расширяло список видов спорта, представленных на играх. Так, первые спортивные состязания паралимпийцев были представлены одним видом спорта – стрельбой из лука. Паралимпийские игры по летним видам спорта 1960 года, впервые признанные официальными, позволяли спортсменам показать свои умения уже в ряде видов спорта, таких как легкая атлетика, плавание, настольный теннис, баскетбол и фехтование на колясках, дартчери – сочетание стрельбы из лука и дартса, не относящееся на сегодняшний день к официальной программе Паралимпийских игр. Первые Паралимпийские игры по зимним видам спорта 1976 года включали в свою программу следующие виды спорта: горнолыжный спорт и лыжные гонки.

Современная программа Паралимпийских игр включает в себя уже 22 летних и 7 зимних дисциплин. Новейшие научные разработки и стремительное развитие медицины позволяют сейчас спортсменам с ограниченными возможностями проявить себя даже в таких видах спорта, как параканое, регби, кёрлинг, гребля и многих других [4]. Несомненно, активная пропаганда паралимпийского движения, вовлечение в спорт все большего количества участников с самыми различными нарушениями здоровья подталкивает современную науку и медицину к разработке и внедрению различных приспособлений, методик, позволяющих расширять горизонты спорта.

Паралимпийские игры, как и Олимпийские, имеют собственную символику. Первый логотип был создан к Паралимпийским играм по летним видам спорта 1988 года в Сеуле. Современный паралимпийский символ, утвержденный в 2003 году к играм в Пекине, состоит из трех «agitos», что в переводе с латинского означает «движение» (см рис. 1). Полусферы красного, синего и зеленого цветов символизируют соответственно дух, тело и разум. Эмблема призывает людей с ограниченными возможностями двигаться вперед, не останавливаясь на достигнутом и верить в себя.

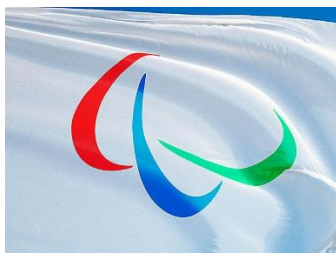


Рис. 1 Современный символ Паралимпийских игр

Российские спортсмены впервые приняли участие в Паралимпийских играх по летним видам спорта 1988 года. Паралимпийцы завоевали множество наград в состязаниях по легкой атлетике и плаванию. На каждых последующих международных соревнованиях российский паралимпийский спорт расширял свои границы. На сегодняшний день наши паралимпийцы готовы показать своё мастерство практически во всех представленных в официальной программе видах спорта [5, 6].

Таким образом, на сегодняшний день паралимпийское движение активно поддерживается нашим государством, так как оно, несомненно, заинтересовано в популяризации спорта во всех его проявлениях. Для людей с ограниченными возможностями паралимпийское движение – это возможность показать себя в различных видах спорта, объединиться с единомышленниками и укрепить свой дух.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Давидян Н.М. История Паралимпийских игр // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. С. 882-890.
2. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Социальная составляющая функционирования кафедры физического воспитания и спорта (На примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2019. С. 6-13.
3. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Паралимпийский комитет России» // URL: https://paralymp.ru/paralympic_games/ (Дата обращения: 07.03.2022 г.)
4. Колсанов А.В., Чаплыгин С.С., Захаров А.В., Кшнякин П.А. Современные возможности формирования тренировочного процесса спортсменов паралимпийских видов спорта // StudNet. 2020. С. 719-728.
5. Чикина В.А., Бекетов В.Е. История государственной политики относительно параолимпийского спорта в России // Здоровье – основа

человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. С. 723-726.

6. Цуканова Е.Г., Германов Г.Н., Якимович В.С. Историография развития терминологии в олимпийском и паралимпийском движении // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. С. 386-394.

УДК 7.092

Мигулина А.А.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТ

Одной из наиболее значимых современных проблем в социальной сфере жизни является снижение здоровья граждан. Основная причина, влияющая на возникновение и стабильность этой негативной тенденции – снижение двигательной активности населения. Особенно остро этот вопрос стоит среди молодежи, студентов высших и профессиональных образовательных учреждений. Большинство представителей современной молодежи не соответствуют разработанным возрастным нормам физического развития, функциональной тренированности и здоровья. К сожалению, данная проблема уже достаточно долго стоит в ряду нерешенных, так как молодежь не мотивирована к развитию своих функциональных навыков и увеличению двигательной активности.

Государство заинтересовано в молодежи, ведущей здоровый образ жизни. Только человек, ежедневно выполняющий определенную норму двигательной активности, старающийся не злоупотреблять вредными привычками и разносторонне поддерживающий свое физическое развитие в оптимальном состоянии сможет продлить способность активно двигаться, участвовать в трудовой и общественной деятельности. Особое внимание уделяется молодежи, так как здоровье молодежи – это будущее страны. Государство не способно самостоятельно в полной мере решить данную проблему, так как практических часов, отведенных в ВУЗах на занятия физической культурой и спортом, всегда будет недостаточно [1]. Важно стимулировать вовлечение студентов в занятие физической культурой во внеучебное свободное время, то есть самостоятельно или посещая различные спортивные секции.

По статистическим данным только треть студентов вузов выполняют ежедневную норму двигательной активности, а в экзаменационный период этот показатель снижается еще более значительно. Большинство исследователей, занимающихся изучением вопросов, относящихся к сфере развития физической культуры, считают, что оптимальным недельным показателем двигательной активности молодых людей считается 8-10 часов [2].

Одним из препятствий, мешающих повышению уровня двигательной активности студентов различных образовательных учреждений, считается недостаточная эффективность организационной составляющей физического воспитания. Ряд специалистов предлагают скорректировать содержание занятий, объем, интенсивность и специфику нагрузок. А именно, предлагается выделять этапы развития физической формы и навыков по семестрам, в которых занятия следует организовывать в соответствии с индивидуальным уровнем аэробной выносливости студентов.

Другим компонентом, повышающим двигательную активность студентов, является внедрение в проведение занятий по физической культуре большего количества элементов на основе различных видов спорта. Данный метод положительно влияет на укрепление здоровья учащихся, а также дополнительно развивает координацию и повышает степень сосредоточенности.

Современная система образования практически неотделима от дистанционных методов обучения, которые в той или иной степени сопровождают очное обучение или заменяют его полностью в связи с различными обстоятельствами, в том числе эпидемиологической обстановкой. Студенты тесно взаимодействуют с интернет технологиями и пользуются социальными сетями. Данная особенность может быть использована для стимулирования повышения двигательной активности молодежи через дистанционные формы взаимодействия и общего повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Интернет-технологии позволяют корректно акцентировать внимание на основном содержании темы занятия и качественно и разнообразно подавать информацию обучающимся при помощи текстовых файлов, изображений, видеоматериала, ведения онлайн-трансляции и т.д. [3].

Исследователи считают, что данное направление имеет большой потенциал для повышения уровня двигательной активности студентов, однако эта область еще недостаточно изучена. Также стоит выделить существующие негативные воздействия, а именно изменение психологической сферы обучающихся, связанное с несоблюдением

режимов труда, информационным и эмоциональным перенасыщением учебными и воспитательными материалами.

Стоит отметить, что большое влияние на уровень физической активности оказывает мотивированность к собственному совершенствованию. Достижение успеха в физкультурной деятельности или спорте подталкивает к дальнейшему развитию навыков и умений. В рамках высших учебных заведений предлагается внедрение рейтинга физкультурных достижений среди всех студентов, что способствует возникновению соревновательного духа, повышению социализации и укреплению здоровья студентов.

Двигательная активность студентов тесно связана с режимом питания. Человек, не придерживающийся основ правильного питания, чаще всего более склонен к различным заболеваниям и развитию ожирения. Данное обстоятельство в сумме с пониженной двигательной активностью увеличивает риски развития острых и хронических заболеваний. В связи с этим некоторые исследователи считают, что одной из составляющих зачета или экзаменационной оценки по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен быть показатель индекса массы тела студента. Однако данный подход не является универсальным для всех студентов [2].

Немаловажную роль в решении данного вопроса все же решает поддержка государства. Одним из ключевых показателей, влияющих на заинтересованность студентов в регулярном занятии физической культурой и спортом, является наличие современной спортивной инфраструктуры и возможность расширения физкультурно-спортивных услуг на территории образовательного учреждения [4]. Введенный в стране комплекс «Готов к труду и обороне», направленный на популяризацию здорового образа жизни, к сожалению, не стал толчком к развитию массового спорта.

Таким образом, для повышения активности и укрепления здоровья молодежи следует придерживаться следующих принципов физического воспитания:

- организационная работа
- развитие спортивной базы
- развитие массового спортивного движения
- поддержка спорта высших достижений
- информационно-пропагандистская деятельность
- обеспечение высших и профессиональных учебных заведений квалифицированными кадрами
- научно-методическое обеспечение

— мониторинг эффективности современного состояния учебно-воспитательного процесса [5].

Таким образом, в наше время остро стоит вопрос поддержания и укрепления здоровья молодежи через привлечение к массовому спорту, ведению здорового образа жизни, повышению двигательной активности при помощи стимулирующих воздействий со стороны высших и профессиональных учебных заведений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беланов А.Э., Федюкин А.В., Федюкина В.Г. Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физкультурном образовании // Научные междисциплинарные исследования. 2020. С. 259-264.

2. Шепляков А.С., Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. С. 67-73.

3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Вопросы использования электронной системы обучения в вузе на современном этапе // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №1. С. 147-151.

4. Мальцева Н.А., Шредер А.Ю., Салугин Ф.В., Сахацкая М.А., Коренкова Н.А. Развитие студенческого спорта в образовательных организациях высшего и профессионального образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №11. С. 274-278.

5. Филоненко Р.Ю. Современные тенденции развития студенческого спорта и подготовка спортивного резерва // Вестник науки и образования. 2021. С. 113-116.

УДК 796.015.686

Минникова М.Е.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Для всех людей на планете Земля главной ценностью является здоровье. Здоровье – это то, без чего не сможет существовать человек.

А физическое воспитание – неотъемлемая часть жизни общества, которая занимает важную роль как в учебе, так и на работе. Спорт не только делает человека физически сильнее, но и развивает выносливость организма, помогает бороться с различными болезнями. Так, Аристотель сказал: «Жизнь требует движения ... Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное бездействие». Прививать человеку любовь к спорту и здоровому образу жизни, является главной проблемой человечества. Но только хорошо спланированные меры помогут человеку уменьшить пагубное воздействие окружающей среды.

Болезнь – это нарушение правильной работоспособности организма, вызванное различными пороками развития, наследственности и действием повреждающих факторов. Во время болезни человек чувствует себя плохо, вследствие чего его трудоспособность уменьшается. Все заболевания делятся на инфекционные и неинфекционные [4].

Инфекционные заболевания преследуют человека на протяжении всей его жизни. Главной особенностью инфекционных заболеваний является наличие строго специфического возбудителя. Второй особенностью таких болезней можно назвать то, что организм является переносчиком этого заболевания. Инфекционные заболевания передаются через воздушно-капельные пути, через прикосновения и даже через укусы кровососущих насекомых. А вот в случае с неинфекционными болезнями, причина их образования не всегда известна. В основном на это могут повлиять: наследственность, образ жизни человека и факторы окружающей среды.

Любое заболевание поражает весь организм, но при ряде заболеваний, особенно поражается один орган или группа органов. Почему же некоторые люди болеют чаще других и почему один человек переносит болезнь хуже, чем другой? Всё это может зависеть от иммунитета человека, общего физического состояния и даже от питания. Учёными доказано, что люди, которые занимаются спортом и закаливанием на постоянной основе болеют реже других. Также существует ряд факторов, которые усиливают негативное влияние окружающей среды: переохлаждение или перегрев организма, сильный или постоянный бытовой шум, вредные привычки, неправильное питание. Помимо этих факторов, состояние организма может ухудшиться из-за физической и умственной перегрузки, из-за недостаточного времени сна и из-за слабого иммунитета [3].

Несмотря на огромное разнообразие заболеваний, начальный период многих из них характеризуется общими компенсаторными и защитными функциями организма.

Одна из защитных реакций организма - боль, которая может служить сигналом бедствия, сообщением о нарушении работы в той или иной части тела. Боль - охранник здоровья, крик больного органа о помощи. Болевые сигналы заставляют человека принимать любые меры для сохранения здоровья [1].

Повышение температуры – одна из защитных реакций организма, при которой вирусы и бактерии начинают погибать быстрее. Именно поэтому врачи не рекомендуют к употреблению жаропонижающие средства если температура человека менее 38°C, а также если нет выраженных нарушений общего состояния. Но в случае, если температура повышается ещё больше, то это может оказывать негативное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы. В этом случае следует принять жаропонижающие средства и согласовать дальнейшее лечение с врачом.

Антропометрические измерения дают возможность установить степень и особенности физического развития, степень его пола и возраста, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под влиянием физических упражнений и различных видов спорта. Эти измерения необходимо проводить периодически в одно и то же время суток в соответствии с общепринятыми методами с использованием специальных стандартных проверенных инструментов. Обследования и самоконтроль измеряют рост в положении стоя и сидя, вес, окружность груди, жизненную емкость легких, силу руки сильнейшей руки, силу осанки [7].

Показатели самоконтроля условно можно разделить на 2 категории – субъективные и объективные. К субъективным признакам относятся здоровье, сон, аппетит, интеллектуальная и физическая работоспособность, положительные и негативные эмоции. Самочувствие после тренировки должно быть бодрым, настроение хорошим, у человека, занимающегося спортом, не должно быть головных болей, усталости и переутомления. При появлении дискомфорта необходимо прервать занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

При постоянных занятиях спортом сон у человека должен быть хорошим, с быстрым засыпанием и бодрым пробуждением. Нагрузки, которые используются в тренировках, должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности. Аппетит так же, как и сон, должен быть хорошим, но не следует принимать пищу после 30-60

минут после тренировки, стоит подождать. Для утоления жажды следует выпить минеральной воды или чая. В случае, если сон, аппетит или общее состояние ухудшаются, то следует уменьшить или прекратить тренировки [5].

Для наблюдения за своим здоровьем и самочувствием следует вести дневник самоконтроля. Дневник самоконтроля предназначен для учета самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных тестов физической подготовленности. На основе анализа дневника самоконтроля можно сделать выводы о своей физической подготовленности.

Систематическое ведение дневника позволяет человеку определить эффективность занятий, средств и методов, оптимальное составление плана по величине и интенсивности физических нагрузок. В дневнике нужно зафиксировать случаи нарушения режима и то, как они отображаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным признакам самоконтроля относят: мониторинг частоты сердечных сокращений (пульса), АД, дыхания, емкости легких, веса, силы мышц и спортивных результатов.

Было обнаружено, что пульс является надежным признаком тренированности. Оценку пульсовой реакции на физическую нагрузку можно провести путем сравнения данных ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, то есть установить процент ускорения пульса. Частота пульса в состоянии покоя принимается за 100%, разница в частоте до и после нагрузки – за X., например, пульс до начала нагрузки равнялся 84 ударам в минуту, а после – 132 ударам. После расчетов выясняем, что частота сердечных сокращений увеличилась на 57% [5].

Но во внимании нуждается не только пульс. Желательно, если возможно, также необходимо определять артериальное давление до и после тренировки. В начале нагрузки максимальное давление увеличивается, затем стабилизируется на определенном уровне. После прекращения физических нагрузок (первые 10-15 минут) давление падает ниже исходного уровня, но затем возвращается к исходному. Самое низкое давление при легкой или умеренной нагрузке никак не меняется, но при интенсивной тяжелой работе немного увеличивается.

Кроме того, очень важно оценить функцию дыхания. Следует иметь в виду, что при выполнении физических нагрузок быстро возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, что повышает роль дыхательной системы. О частоте упражнений можно судить по количеству физической активности. В норме частота дыхания

взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Существенным признаком функции дыхания является жизненная емкость легких – количество воздуха, выходящего во время максимального выдоха, сделанного после максимального вдоха. Его величина, измеренная в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовки. В среднем это 3,5-5 л для мужчин и 2,5-4 л для девочек.

Анализ реакции сердечно-сосудистой системы проводят по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), который в покое для взрослого мужчины составляет 70-75 ударов в минуту, для девочки – 75-80. У физически тренированных людей частота пульса значительно реже – 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов – 40-50 ударов, что свидетельствует об экономной работе сердца.

Среди моих одногруппников был проведён опрос «Как вы следите за своим самочувствием?»

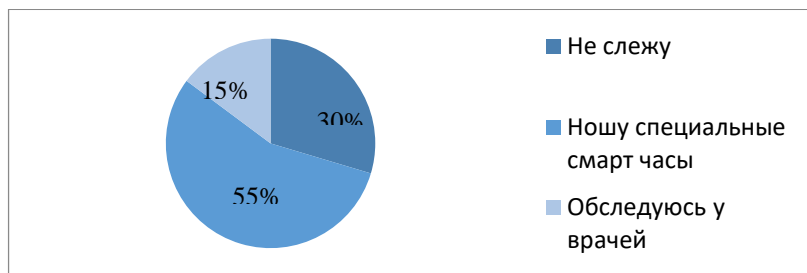


Рис. 1 Характеристика контроля самочувствия студентами

Из данной диаграммы мы можем сделать вывод о том, что большинство опрошенных беспокоятся о своём здоровье (70%) и лишь 30% не следят за своим самочувствием. В 55% случаев мои сверстники используют для этого смарт часы, в которых есть все необходимые для этого функции: тренировки (в данной функции будет зафиксирована вся ваша физическая нагрузка), пульс, сатурация (уровень кислорода в крови., эта функция будет полезна не только во время тренировок, но и во время болезни COVID-19), активность (шагомер), сон (отслеживается время вашего сна и его фазы), уровень стресса организма, дыхательные упражнения. Студентам, которые не следят за своим самочувствием я задала вопрос «Не собираетесь ли вы приобрести хотя бы смарт часы для отслеживания своего здоровья», на что 75% из них дали положительный ответ. Результаты данного опроса напоминают нам, что здоровье – это главная ценность человека и главная проблема общества.

Самоконтроль может помочь тем, кто занимается физическими упражнениями и спортом, лучше узнать себя, научить следить за своим здоровьем, привить грамотное и осмысленное отношение к физическому воспитанию.

Отличным помощником в самоконтроле являются новые технологии, которые помогают нам отслеживать все необходимые показатели не вручную, а автоматически, что значительно облегчает задачу, но помогает так же эффективно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов. Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999. 284 с.
2. Агаджанян Н.А. Познай себя, человек. М.: Изд-во АГМА, 1995. 179 с.
3. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: Изд-во Знание, 1990. 320 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2010. 444 с.
5. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.
6. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1980. 97 с.
7. Леони Д. Берте Р. Анатомия физиология человека в цифрах. М.: Изд-во КРОН - ПРЕСС, 1995. 201 с.
8. Рютина Л.Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов. М.: Изд-во ИрГУПС, 2016. 128 с.
9. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.
10. Хуббиева Ш.З., Намозовой С.Ш. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. 220 с.

Митюков А.Е.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ТАКТИКА И ПЛАН ТРЕНИРОВОК БЕГА НА 3 КМ

Часто студентам нужно сдавать норматив «Бег на 3 км». Многие являются неподготовленными к такому испытанию и не знают, как подготовиться к сдаче. Чтобы научиться пробегать эту дистанцию за требуемое время, необходимо разобраться в правильной технике бега, количестве тренировок в неделю, рационе питания и допустимой нагрузке для сердца, чтобы в дальнейшем не испортить здоровье.

Рассмотрим технику бега (рис. 1). Очень важно положение корпуса – он должен быть ровным, образовывать прямую линию. Голова должна смотреть перед собой; шея прямая, расслабленная. Плечи нужно опустить, руки согнуть под угол больше 90 градусов. Сильно работать руками не следует – это расходует лишние силы организма. Пальцы рук надо согнуть и держать расслабленными. У новичков есть распространенная ошибка – приземление на пятку перед собой. Это неправильно – так теряется скорость, и возникает риск травмирования сустава. Стопа должна приземляться под туловищем. Особое внимание следует уделить выбору обуви. Она должна обладать хорошей амортизацией и, желательно, на подошве иметь резиновые вставки – они увеличивают сцепление с покрытием.

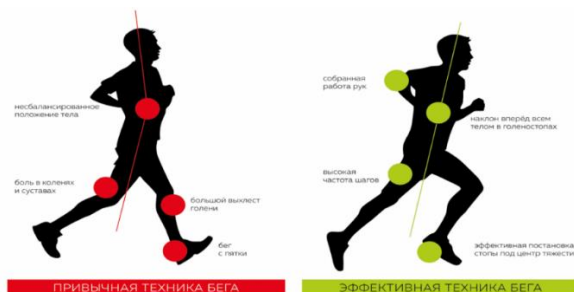


Рис. 1. Правильная техника бега

Тренировки и тактика бега. Если вы до этого не пробегали 3 км, не пытайтесь это сделать на первом же занятии. Нельзя тренироваться в

ущерб здоровью. Все делается постепенно. Сначала попробуйте пробежать сколько сможете, в спокойном темпе, с ЧСС 140 уд/мин. Каждый раз нужно увеличивать расстояние на 100 м. В дальнейшем нужно подойти к медленному кроссу 6 – 8 км с ЧСС 140 уд/мин и темповому бегу 5 – 7 км с ЧСС 165 уд/мин. При беге важно сохранять ровное дыхание. Со временем темп бега увеличится, а дыхание будет оставаться таким же ровным. Тренировки должны быть регулярными, 2 – 3 раза в неделю. Начинаящим следует бежать первую половину дистанции в более медленном темпе, чем вторую. Со временем вы научитесь сохранять постоянный темп на всей дистанции. Для сдачи нормативов существует следующая тактика. Первые 30 м – стартовое ускорение. Следующие 100 м – быстрый бег по инерции. Через 150 м после старта необходимо найти такую крейсерскую скорость, с которой вы сможете пробежать оставшееся расстояние. За 400 м до финиша начинайте ускоряться. Последние 200 м надо пробежать максимально быстро. В крайние метры перед финишем вкладываются все оставшиеся силы. После пробежки нужно провести статическую растяжку – она расслабит мышцы и позволит им быстрее восстановиться.

Рацион питания. Безусловно, для тех, кто занимается бегом, правильная еда очень важна. Вместо 3-х приемов пищи следует делать не менее 5-ти, но с меньшими порциями. Спортсменам рекомендуется употреблять следующие продукты:

- овсянка – она содержит сложные углеводы, которые помогают поддерживать достаточный уровень гликогена;
- яйца – белок является строительным материалом для мышц и помогает их восстанавливать после тренировок;
- куриная грудка – помогает быстро восстанавливать силы и является низкокалорийной;
- телятина – источник креатина, формирует мышцы и обеспечивает энергией;
- бобовые – источник клетчатки и растительного железа;
- зелень – обеспечивает бета-каротином и витаминами;
- овощи и фрукты – содержат много углеводов, ускоряют обмен веществ и устраняют голод;
- цельнозерновой хлеб – содержит больше клетчатки и питательных веществ по сравнению с остальным хлебом;
- лосось – богат омега-3 жирными кислотами.

Нельзя забывать про воду. Ее необходимо пить не менее 2 литров в сутки небольшими порциями.

Допустимая сердечная нагрузка (рис. 2). Чтобы во время бега сердечная мышца не изнашивалась, необходимо следовать формуле:

220 - ваш возраст – максимальная ЧСС, которую нельзя превышать. Виды нагрузок:

- бег трусцой, ЧСС – 120-130 уд/мин. Самая простая нагрузка, от нее не будет ни жиросжигания, ни увеличения мышечной массы. Однако происходит тренировка сердца, улучшается кровоснабжение, и происходит оздоровление организма;

- повышенная ЧСС – 130-145 уд/мин. Это еще не тренировочная пробежка, но уже и не оздоровительная. Желательно несколько минут держать такой темп – организм перестроится на повышенную нагрузку;

- тренировочная ЧСС – до 165 уд/мин. Обычно возникает, когда бегун тренирует выносливость. Долго такой темп поддерживать нельзя;

- высокая ЧСС – 175-180 уд/мин. Возникает у спортсменов при ускорениях. Самим заниматься с такой ЧСС нельзя – можно навредить сердечной мышце. Такие упражнения выполняют только под руководством опытного тренера.

Бег полезен для здоровья, он делает человека здоровым, активным и выносливым. Норма ЧСС при беге – 115-135 уд/мин. Именно в этот момент лучше тренируется сердце и весь организм в целом. Важно не переусердствовать в первое время, чтобы не покалечить здоровье и не бросить тренировки. Занятия должны приносить удовольствие. И тогда покорится не только норматив «Бег на 3 км» – вы сможете достичь других высот в спорте.

Целевая зона	Интенсивность, % от макс. ЧСС	Примерная продолжит.	Тренировочная зона
5 МАКСИМАЛЬНАЯ 	90-100% 171-190 уд/мин	Менее 5 минут	Плюсы: Развивает максимальную спринтерскую скорость Ощущения: Сильная мышечная усталость и тяжелое прерывистое дыхание Рекомендуется для: Опытных хорошо подготовленных спортсменов
4 ТЯЖЕЛАЯ 	80-90% 152-171 уд/мин	2-10 минут	Плюсы: Возрастает анаэробная выносливость Ощущения: Мышечная усталость и затрудненное дыхание Рекомендуется для: Опытных спортсменов
3 СРЕДНЯЯ 	70-80% 133-152 уд/мин	10-40 минут	Плюсы: Улучшается аэробная мощность Ощущения: Легкая мышечная усталость, легкое дыхание, среднее потоотделение Рекомендуется для: Любого человека при стандартных тренировках средней продолжительности
2 ЛЕГКАЯ 	60-70% 114-133 уд/мин	40-80 минут	Плюсы: Укрепляется общая выносливость и облегчается восстановление Ощущения: Легкое дыхание, низкая нагрузка на мышцы, легкое потоотделение Рекомендуется для: Любого человека при частых тренировках
1 ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ 	50-60% 104-114 уд/мин	20-40 минут	Плюсы: Укрепляет здоровье, увеличивает показатель метаболизма, облегчает восстановление Ощущения: Очень слабая нагрузка

*HRmax = максимальное значение ЧСС (220 - возраст). Пример: возраст 30 лет, 220 - 30 = 190 уд/мин

Рис. 2. Допустимая сердечная нагрузка

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. - №2(70) - 2019. – С. 163 - 165.
2. Техника бега на 3 км [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/tekhnika-bega-na-3-km>. – Дата доступа: 14.05.2022.
3. Питание для бегунов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://run-studio.com/blog/pitanie-dlya-begunov>. – Дата доступа: 14.05.2022.
4. Какой пульс должен быть при беге: норма и максимальное значение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/kakoy-puls-dolzhen-byt-pri-bege>. – Дата доступа: 14.05.2022.
5. Режим питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/skolko-raz-v-den-nuzhno-pitatsya>. – Дата доступа: 14.05.2022.

УДК 796.011.1

Михайлов А.Ю.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Адаптивная физическая культура и спорт ежегодно становятся популярными в обществе. Обуславливается это тем, что люди с ограниченными возможностями по двигательной активности (и вообще здоровью в целом) также хотят заниматься спортом и быть активными. Нарушения физического функционала бывают совершенно разнообразными: в области опорно-двигательного аппарата, частичная и полная потеря зрения, дефекты слухового аппарата и прочее. Однако это не должно являться препятствием для занятия спортом. Для такой категории людей разрабатываются специальные правила, условия и

виды спорта, в которых физические недостатки не будут препятствием для соревнований друг с другом. Таким образом данная категория граждан не чувствует себя не полноценными и вполне может реализовать свое желание в занятии физической нагрузкой. Также стоит отметить, что такой специфичный спорт - является реабилитирующим фактором для некоторых категорий нарушений. Как раз-таки это и обуславливает актуальности тематики развития адаптивной физической культуру и спорта. Однако, существуют определенные тонкости, которые связаны с проблемами и дальнейшими перспективами развития такого спорта. Безусловно это нужно учитывать.

Цель - изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном мире.

Адаптивная физическая культура - есть структурированный комплекс условий, который имеет спортивно-оздоровительный характер, целью которого является адаптировать и реабилитировать человека к социальной среде - при этом учитывая его физические недостатки. Ограниченная физическая способность человека жить полноценной жизнью чаще всего приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и так далее). АФК - является своего рода гарантом, который помогает преодолеть такие психологические барьеры.

Сперва появилось адаптивная физическая культура. Она стала весьма популярной в общественных массах, так как была эффективной и улучшала общий физический фон здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, который стал видом АФК. Такой вид спорт дает возможность людям с ОВЗ почувствовать себя полноценными, дать им шанс самореализоваться, ощутить на себе спортивную конкуренцию с другими такими же людьми. Как и в любом другом спорте они могут отслеживать свои спортивные достижения, рост своих силовых показателей и так далее. Такая возможность дает людям шанс чувствовать себя частью полноценного общества, вносить свой вклад в его развитие.

Обращаясь к официальной статистике. Согласно ВОЗ 10 % населения Земли - это инвалиды, что примерно 650 млн. человек. В России официальные статистические данные показывают нам отметку в 14,5 млн. инвалидов. Несмотря на тот факт, что система здравоохранения набирает темпы роста развития, количество инвалидов становится все больше. Однако рост медленный, но имеет постоянную тенденцию. Самое печальное, что инвалидность в большей степени преобладает среди такой категории людей, как дети и

подростки. 85 % - от общего числа новорожденных приходится на детей, которые имеют какие-либо недостатки в развитии в физическом и психологическом плане.

Такие данные обязательно нужно обновлять и следить за ними, так как благодаря им можно понять какую поддержку нужно оказать в развитие адаптивной физической культуры и спорта. Вопрос действительно актуален, потому что затрагивает, как и физическую неполноценность людей, так и психологическую сторону из жизни. Для такой категории людей физическая активность - является жизненно необходимым фактором для дальнейшей жизни. Такая активность прежде всего улучшает процесс реабилитации, повышает эмоциональный и психологический фон, укрепляет здоровье в целом. Люди с ОВЗ нуждаются в психологической помощи и поддержки, которая позволит им стабилизировать их настрой и эмоции. Перед специалистами по АФК стоит задача, а именно, создать комфортную и доброжелательную атмосферу, которая будет способствовать получению удовлетворения от занятий физической нагрузкой.

Данное направление (АФК) имеет постоянную тенденцию к развитию. В качестве примера, приведу Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который был принят в 2007 году. В данном нормативно-правовом акте прописаны нормы, которые направлены на создание в нашей стране специализированных адаптированных учреждений для детей и взрослых. В 2008 году появился еще один закон - «О параолимпийском спорте», который более четко утвердил статус спортсменов-паралимпийцев, а также закрепил данную деятельность на законном уровне. Обращаясь к региональному уровню, то на основании вышеперечисленных законов были разработаны местные нормативные документы, внедрялись и применялись разного рода программы для адаптации инвалидов, ведется активная пропаганда адаптивного спорта. Положительным моментов после вступления в законную силу данных законов стало то, что количество людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, сильно увеличилось.

На данный период времени АФК набирает обороты и развивается во всех направлениях, а именно: происходит модернизация материально-технической базы и развитие кадрового потенциала; все больше и больше российские спортсмены-инвалиды принимают участие в международных соревнования и занимают там призовые места; глубокая проработка методических и доктринальных сторон адаптивной культуры.

Однако, на фоне положительных моментов имеются и проблемы, которые связаны с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

1. Кадровый «голод». Несмотря на то, что государство и общественные объединения всячески пытаются поддержать данное направление, внедрить новые программы, увеличить число курсов, которые повышают квалификацию в этой сфере - специалистов все равно не хватает. Вызвано это тем, что АФК относительно новое направление, которое появилось совсем недавно и только набирает популярность. Важен также тот факт, что слабо развита методологическая база, а также чтобы стать специалистами в области АФК нужны специализированные знания, которые не могут ограничиваться только лишь познаниями общих направлений по физкультуре. Обязательно нужно обладать специальными познаниями в области медицины и психологии. В регионах данная проблема является ключевой.

2. На низком уровне находиться материально-техническая база. Идет тенденция к развитию, но все же она остается на низком уровне. Специализированных учреждений и организаций очень мало. В основном они преобладают в крупных городах, а также идет нехватка специального оборудования. В регионах также остро стоит данная проблема.

3. Система здравоохранения находится также на низком уровне, а именно, нехватка медицинского персонала, которые имеют квалификацию в области работы со спортсменами-инвалидами на предмет определения их к спортивному классу. Медицинский работник-специалист большая редкость, так как не каждый Центр спортивной подготовки может позволить себе такого работника, тем более региональные школы адаптивного спорта.

4. Финансовые резервы и финансовая поддержка. Процесс восстановления спортсменов такого класса (инвалидов) требует качественных фармакологических лекарств, которые должно спонсировать и предоставлять бесплатно государство. Данные финансовые мероприятия не всегда выполняются, так как требует больших ресурсов со стороны федерального бюджета.

5. Планированный подход. Такой подход фактически отсутствует, нет грамотного построенного учебно-тренировочного процесса со спортсменами-инвалидами, а также нет системы отбора одаренных людей.

6. Отсутствие финансово-поощрительного аппарата. Как и в обычном спорте в адаптивном спорте должна присутствовать система

поощрений и премий, которые служили бы мотивацией для дальнейшего занятия спортом - таковая система не предусмотрена.

7. Малое количество доктринальных изучений и трудов. Такой вид спорта требует не только практических действий, но и работы со стороны теоретиков, которые бы изучали и писали об этом в специализированной литературе. Безусловно такие научные материалы пишутся, однако они не так глубоко прорабатывают специфику диагнозов людей с ограниченными возможностями здоровья. Диагнозов масса и их нужно изучать и прорабатывать каждый отдельно. В большей степени ученые касаются проблем в общем плане, не учитывая частные моменты.

Но все же присутствуют и перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на Международной арене спорта.

Так, например, можно выделить следующие перспективы:

– На международном уровне видно, что понемногу начинают включать в программу Параолимпийских игр виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Одно из новшеств - это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди слепых людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Чем сильнее звук в наушниках от выстрела, тем точнее прицел. Это говорит нам о том, что в АФК стали внедрять современные технологии, которые позволят спортсменам-инвалидам принимать участие во всех видах спорта. Также можно отметить, что такое техническое внедрение используется в таких видах спорта, как гандбол и шахматы;

– В России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для инвалидов, а количество людей, которые принимают участие в таком виде спорта достигает 95,8 тысяч человек. Например, в Москве и других субъектах нашей страны существует популярный клуб среди инвалидов-колясочников, который называется «Параплан». Спортсмены-инвалиды прикрепляют свои коляски к парапланам и могут также летать над землей, как и полноценные спортсмены;

– Развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицирующих специалистов в сфере прививания физической культуры детям (подросткам) и взрослым инвалидам;

– Пропаганда параолимпийских игр, также демонстрация в СМИ почетных спортсменов, которые своим примером показывают, что даже при физической неполноценности можно добиться больших успехов в спорте.

Также в последнее время особо заметен тот факт, что отношение к людям с ограниченными возможностями, как в России, так и в других странах стало заметно меняться в лучшую сторону. Работа государства и общественных объединений показывает нам, что инвалидам оказывается всяческая поддержка, для того чтобы они могли жить полноценной жизнью.

По итогу, можно сказать, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Имеются определенные трудности и проблемы, которые негативно влияют на популярность АФК, однако существуют и перспективные моменты. Все же ключевой проблемой развития АФК в России является то, что нужно распространять такой вид спорта и в регионах, уделять этому особое внимание.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в России. становление, развитие, перспективы // Ученые записки. 2006. Вып. 19. С. 15–21.

2. Устинов И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. — Воронеж: ВГИФК, 2016. — С. 462—469.

3. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — № 12. — С. 603-607.

4. Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни // Актуальные проблемы физической подготовки. 2007. № 2. С. 68–72.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и ТЗЗ спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236с.

Михальченко А.В.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

По определению Всемирной организации здравоохранения, диабет является глобальной проблемой 21 века. С каждым десятилетием число людей, болеющих диабетом катастрофически растет. За последние пять лет, число заболевших сахарным диабетом возросло на более чем двадцать процентов. Большинство больных, страдающих от данной патологии, имеют сахарный диабет 2-го типа, который, как правило, является следствием нездорового образа жизни, результатом ожирения и физической инертности.

Главная проблема заболевания сахарным диабетом заключается в том, что организм не справляется с транспортом глюкозы из крови внутрь клеток, из-за чего в крови наблюдается высокий уровень глюкозы и недостаток ее в клетках, которые нуждаются в глюкозе, как в источнике энергии. Именно отсутствие потока глюкозы приводит к тому, что клетки умирают от голода. Наш организм контролирует уровень глюкозы в крови и ее поступления в клетки с помощью двух гормонов: инсулина и глюкагона.

Существует 2 типа диабета: тип 1 и тип 2. Около 10% людей страдают от диабета первого типа, а остальные 90%, имеют второй. При первом типе, организм не вырабатывает достаточное количество инсулина, а при втором типе, организм производит инсулин, но ткани на него не реагируют. Причина игнорирования клеток точно не установлена. Организм обеспечивает нормальное количество инсулина, но клеточные переносчики глюкозы не встраиваются в мембрану, для транспортировки глюкозы в клетку, что приводит к развитию у этих клеток инсулинорезистентности. Факторами риска развития инсулинорезистентности являются: гипертензия, ожирение, недостаток физической нагрузки.

Считается, что избыток жировой ткани вызывает выработку свободных жирных кислот и так называемых адипокинов, которые являются сигнальными молекулами, способными вызвать воспаление, связанное с резистентностью к инсулину.

Со временем, высокий уровень глюкозы повреждает мелкие кровеносные сосуды, а также сосуды в сетчатке глаза; приводит к расстройству нервной системы; порождает мягкие ткани стопы, что чаще всего приводит к ампутации конечностей. Летальный исход при сахарном диабете, зачастую, происходит из-за блокировки сердечно-сосудистой системы, приводящей к инсульту.

В наше время, вести здоровый образ жизни, является одним из главных способов защитить свой организм от болезни, которая глобально распространилась в нашем мире. Около 90% детей и подростков с сахарным диабетом второго типа. Связано это, с пищевыми привычками, а именно, употреблением большого количества высокоуглеродистой и легко усвояемой пищи и напитков. В газированных напитках, лимонадах и соках находится примерно суточная норма употребления сахара, в некоторых напитках, эти показатели превышают допустимые. Большое значение имеют вредные привычки, а именно, курение и употребление алкоголя, бесконтрольное применение лекарственных препаратов синтетического происхождения, в особенности злоупотребление гормональными средствами и антибиотиками. Для того, чтобы минимизировать риск заболевания сахарным диабетом нужно следить за своим здоровьем, ведь, большая часть людей даже не задумывается о том, что имеют предрасположенность к данному заболеванию.

Во-первых, в рационе должно присутствовать как можно меньше сахара и рафинированных углеводов. Инсулин не воспринимается организмом людей, имеющих предрасположенность к диабету, и, вместо распределения, сахар, получаемый из «вредной» пищи, остается полностью в крови. Поджелудочная, пытаясь восстановить баланс, начинает еще активнее вырабатывать инсулин. Это не приводит к нормализации сахара, а, наоборот, еще больше повышает. Кроме того, количество инсулина начинает зашкаливать. Подобная схема и становится толчком к развитию диабета. Из тридцати семи исследований, проведенных на сегодняшний день, все подтвердили то, что питающиеся быстрыми углеводами люди, на сорок процентов больше подвержены диабету.

Во-вторых, регулярно занятие спортом. Физическая культура и спорт укрепляет и сохраняет здоровье человека, а также снижает риск важнейших социально-значимых заболеваний: диабет 2 типа, рак и гипертония. Именно физическая активность повышает восприимчивость клеток к инсулину, что позволяет поджелудочной железе не вырабатывать этот гормон в больших количествах. Физическая активность уменьшает риск появления сахарного диабета

не только у предрасположенных людей, но и у тех, кто страдает ожирением. Силовые, высокоинтенсивные, а также аэробные тренировки должны быть обязательно включены в жизнь человека. Ученым удалось выяснить, что занятия с высокой интенсивностью повышают чувствительность организма к инсулину на 85%, а с умеренной интенсивностью — на 51%. Максимально полезна двигательная активность с повторяющимися ритмичными движениями, когда мышцы рук, ног, получают идентичные нагрузки (ходьба, бег, фитнес, танцы). Высокую степень важности приобретает систематичность проведения подобных занятий. Нельзя практически не двигаться и предупредить появление диабета. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни.

На основании Профилактического исследования и проверки модификации здорового образа жизни вместе с врачом терапевтом Курской областной многопрофильной клинической больницы, было выявлено положительное влияние физической активности на людей с сахарным диабетом. При осмотре, выяснилось, что больные, которые стараются вести активный образ жизни, меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, а также не имеют значительной массы тела. Более того, наблюдения показали, что уровень глюкозы, при часовой системной тренировке двух парней с сахарным диабетом, снизился примерно на 2.0 ммоль/л у одного парня и на 1.0 ммоль/л у другого. Чувствительность мышц к инсулину осталась повышенной в течение суток.

Исходя из наблюдений, можно подтвердить, что действительно, физические нагрузки улучшают утилизацию глюкозы мышечной тканью, то есть уменьшают показатель инсулинорезистентности при сахарном диабете 2-го типа и снижает потребность в инсулине у больных сахарным диабетом 1-го типа. Можно считать занятие физической активностью вспомогательной сахароснижающей терапией. Вместе с тем, врач предупредил больных, ведущих активный образ жизни, что высокоинтенсивные анаэробные нагрузки, такие как, подъем тяжести, с максимально возможным физическим напряжением, может увеличить уровень глюкозы в крови. Для уменьшения уровня глюкозы в крови, подходят такие нагрузки как, ходьба, бег трусцой, плавание и езда на велосипеде.

Так как сахарный диабет, по мнению многих врачей, является глобальной эпидемией 2022 года, нужно разработать для каждого больного, относящегося к группе риска программу по расширению физической активности с учетом избытка массы тела и сопутствующих

заболеваний. Такие программы могут составлять не только врачи, но и тренеры по лечебной физкультуре.

В середине 20 века, сахарный диабет 1-го типа диагностировали у бразильского футболиста Пеле. Несмотря на болезнь, в свои 17 лет Пеле завоевал свой первый титул чемпиона мира, став самым молодым триумфатором этого турнира и автором гола на мировом первенстве. В дальнейшем бразилец еще дважды становился чемпионом мира, что не удавалось больше никому.

Канадец Бобби Кларк в раннем возрасте заболел сахарным диабетом 1-го типа, но эта проблема не стала преградой для профессиональной карьеры хоккеиста. В 1969 году он был выбран во втором раунде драфта Национальной хоккейной лиги клубом «Филадельфия Флайерз». Впоследствии Бобби Кларк стал капитаном и легендой летчиков, проведя в этой команде все 15 лет профессиональной карьеры, выиграв два Кубка Стэнли и набрав более 1200 очков. Однако первый тренировочный лагерь в «Филадельфии» оказался для молодого хоккеиста тяжелым испытанием из-за болезни. Кларк перенес два сильных диабетических приступа, но ему помог тренер команды Дэйв Льюис, разработавший специальную диету для игрока.

Британец Стив Редгрейв в 2000 году завоевал пятое золото Олимпийских игр с недавно диагностированным сахарным диабетом 2-го типа. Болезнь проявилась из-за генетической предрасположенности. До соревнований Стив Редгрейв прикрепил к внутренней части лодки пакетик с сахаром как спасение на экстренный случай. К счастью он ему не понадобился.

Спорт должен быть частью жизни человека. Во всем мире происходит локальный рост заболеваемости сахарным диабетом второго типа. Физические нагрузки, здоровое питание является неотъемлемой частью профилактики заболевания, которое неуклонно растет по всему миру. По оценкам Международной федерации диабета к 2040 году у одного из десяти взрослых будет выявлен диабет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аметов А.С., Кривошеева А.А. Профилактика развития сахарного диабета типа 2 / Аметов А.С. – Текст: электронный // Эндокринология: новости, мнения, обучение. 2017. №4. С. 14-25 – URL: cyberleninka.ru (дата обращения 29.11.2017). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2. Демидова Т.Ю., Титова В.В. Преимущество физических нагрузок различной интенсивности для пациентов с сахарным диабетом 1 типа их влияние на углеводный обмен / Демидова Т.Ю. – Текст: электронный // Ожирение и метаболизм. – 2020. – Т.17. - №4. – С. 385-392 – URL: cyberleninka.ru (дата обращения 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

3. ВЕБ-МАСТЕРСКАЯ БЕЛ: сайт / 35-я городская клиническая поликлиника. – Минск: ВЕБ-МАСТЕРСКАЯ БЕЛ, 2011 – URL: 35gp.by (дата обращения 26.04.2011). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

4. Д.А. Чечетин. Лечебная физическая культура при сахарном диабете: учебное пособие / Д.А. Чечетин. – 6-е издание, стереотипное. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2013. – 46 с. – Текст: непосредственный.

5. Бикмуллина А.Р., Бикмуллина З.Р. Двигательная активность при сахарном диабете / А.Р. Бикмуллина, З.Р. Бикмуллина. – 4-е издание, стереотипное. – Казань: Казан. ун-т, 2019. – 40 с. – Текст: непосредственный.

6. Крамской С.И., ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ / Крамской С.И., Амельченко И.А., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Ковалева М.В., Румба О.Г., Тулинова Н.А. – Текст: электронный // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – 2021. – №2 – С. 1-3. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46179608_60002572.pdf (дата обращения 12.03.21). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

УДК 796.701.268

Молчанова Е.С.

***Научный руководитель: Гавришова Е.В., канд. пед. наук
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Выносливость – одно из важнейших физических качеств, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Мышечная выносливость – это способность человека неоднократно прилагать усилия и оставаться активным в течение продолжительных периодов времени.

Хотя мышечная выносливость является физической способностью, большая ее часть сводится к психологической стойкости. Тренировка мышечной выносливости требует серьезной решимости, и многие люди думают, что это более сложно для умственного развития, чем тренировка силы.

Есть 4 основных аспекта общей физической подготовки: мышечная сила, мышечная выносливость, гибкость и баланс. Несмотря на то, что мышечная выносливость является одним из основных физических качеств нашего тела, многие люди не уделяют этому особого внимания. Подавляющее большинство людей, которые поднимают тяжести, тренируются на силу и гипертрофию, поэтому их выносливость невелика. Это серьезная ошибка, поскольку тренировка мышечной выносливости улучшит как силу, так и потенциал гипертрофии. Более того, повышение мышечной выносливости дает множество преимуществ.

Для населения в целом тренировка мышечной выносливости важна, потому что она повышает вашу способность выполнять повседневные дела, снижает риск получения травм, укрепляет мышцы, суставы и кости, улучшает баланс, повышает уровень энергии, помогает лучше спать. В целом, тренировка мышечной выносливости может помочь улучшить многие аспекты жизни, особенно силовые тренировки.

Есть два основных способа улучшить мышечную выносливость: аэробная тренировка выносливости и анаэробная тренировка выносливости. Анаэробная выносливость включает в себя последовательное и многократное приложение силы в течение коротких периодов времени (например, приседания с собственным весом в течение примерно 60 секунд), в то время как аэробная выносливость включает в себя способность постоянно прилагать максимальную силу в течение более длительного периода времени (т.е. 40-минутная пробежка).

К аэробным упражнениям относятся бег, плавание, езда на велосипеде, гребля и т.д. Эти упражнения следует выполнять в стабильном и не слишком быстром темпе, чтобы сердце могло снабжать мышцы достаточным количеством кислорода. Это сердечно-сосудистый фитнес, но он также тренирует ваши мышцы, чтобы они не утомлялись аэробно.

Если вы меняете темп и бежите быстрее, затем медленнее, в гору, а затем вниз, вы будете выполнять метод под названием «Фартлек-тренировка» или «Игра на скорость», который добавляет элемент «анаэробности» к вашей аэробной тренировке. Для аэробных

тренировок вы должны стараться вообще не отдыхать во время тренировки.

К анаэробным упражнениям относятся поднятие тяжестей, спринты, тренировки с собственным весом и т.д. Анаэробные упражнения выполняются короткими быстрыми рывками, когда сердце не может снабжать мышцы достаточным количеством кислорода. Анаэробная тренировка улучшит способность ваших мышц выдерживать нагрузку без достаточного количества кислорода, когда вырабатывается молочная кислота.

В этом и заключается истинное значение мышечной выносливости – постоянное производство силы с низкой или средней интенсивностью в течение продолжительных периодов времени.

Существует множество различных методов тренировок для анаэробных упражнений, таких как круговая тренировка, интервальная тренировка, силовая тренировка с малым весом и большим количеством повторений и многое другое. Мы рассмотрим их чуть ниже.

Аэробные и анаэробные упражнения тренируют мышцы на выносливость по-разному. Анаэробные упражнения хороши для краткосрочной выносливости при более высокой интенсивности, в то время как аэробная выносливость хороша для долгосрочной выносливости с более низкой интенсивностью (это помогает поддерживать хороший запас кислорода для мышц, чтобы продолжать работать).

Таким образом, если вы хотите добиться всестороннего улучшения мышечной выносливости, вам понадобится хорошее сочетание анаэробных и аэробных упражнений.

Если все, что вы делаете, это бег для аэробной выносливости, аэробная выносливость нижней части тела будет хорошей, но аэробная выносливость верхней части тела не будет соответствовать аэробной выносливости нижней части тела. Вот почему чередование аэробных упражнений – плавание, гребля, езда на велосипеде, бег – это хорошо.

Чтобы улучшить краткосрочную и силовую мышечную выносливость, вам нужно сосредоточиться на сложных движениях, которые задействуют большие группы мышц, и выполнять подходы на более длительные периоды времени.

Лучшие упражнения на мышечную выносливость с собственным весом: приседания, отжимания, подтягивания, стойки на руках, отжимания с хлопками, выпады

Лучшие упражнения на мышечную выносливость со свободным весом: приседания, становая тяга, жим лежа.

Для основных упражнений отлично подходят как составные изометрические упражнения (т. е. планки и боковые планки), так и изотонические упражнения (подъемы ног, приседания).

Также чтобы повысить мышечную выносливость, то не стоит выполнять только изолирующие упражнения, потому что они малоэффективны. Комплексные упражнения — это все, что необходимо для развития силы и выносливости.

Кардиотренировки – отличный способ улучшить аэробную мышечную выносливость. Лучшее кардио – это бег (на улице), езда на велосипеде, гребля и плавание. Плавание – это действительно здорово, так как оно задействует все ваше тело, а не ездку на велосипеде и бег, которые в основном тренируют медленно сокращающиеся мышечные волокна нижней части тела. Кардио лучше всего выполнять более 30 минут.

Круговая тренировка включает в себя серию упражнений, выполняемых по порядку. Круговая тренировка – это форма повторения на выносливость, поэтому вы будете выполнять движение с достаточно легким весом, чтобы вы могли выполнять упражнения в течение более длительного времени (более 60 секунд). Круговая тренировка с отягощениями или упражнениями с собственным весом – эффективный способ повысить мышечную выносливость.

Круговая тренировка для развития мышечной выносливости не требует максимальной нагрузки, но она будет психологически сложной, так как вам нужно будет выполнять повторения в течение длительного времени. При силовой тренировке вы будете выполнять упражнение в течение 10-20 секунд по сравнению с тренировкой на мышечную выносливость, при которой вы работаете более 1 минуты.

Интервальная тренировка включает в себя чередование высокоинтенсивных упражнений с отдыхом/активным отдыхом. Это улучшит скорость и мышечную выносливость. Высокоинтенсивные интервальные тренировки хороши тем, что они представляют собой хорошее сочетание силовых тренировок и тренировок на выносливость. Вы не станете громоздкими, занимаясь этими тренировками, но сохраните сухую мышечную массу.

Изометрия – еще один эффективный метод развития силы и выносливости. Это также известно, как выносливость к напряжению. Это большая часть тренировочного режима скалолаза. Изометрические упражнения включают в себя удержание положения в течение установленного времени без движения суставов. Изометрия задействует как медленные, так и быстрые мышечные волокна.

Комплексная тренировка – это серия упражнений, каждое из которых выполняется определенное количество раз одно за другим без отдыха, пока вы не закончите последнее упражнение. Комплексная тренировка включает в себя один тренировочный инструмент, который является сложным, но достаточно легким, чтобы не откладывать его на 2-5 минут непрерывных упражнений. Если вы выполняете сложную тренировку, идеальным будет 20-30 минут работы с минимальным отдыхом.

Когда дело доходит до тренировок с отягощениями для повышения мышечной выносливости, вы должны использовать малые веса (примерно 50% от вашего максимального подъема) и выполнять большое количество повторений.

Упражнения с собственным весом также хороши для тренировки выносливости для тех, у кого достаточно сил, чтобы довольно легко справиться с собственным весом. Если вы можете выполнять очень много повторений в упражнениях с собственным весом, таких как приседания с собственным весом или отжимания, то при этом вы будете очень хорошо работать над своей мышечной выносливостью.

Таким образом, выносливость – способность организма человека преодолевать наступающее утомление. Характеризуется она временем выполнения работы определённой интенсивности. По характеру различают эмоциональное, сенсорное (чувствительное), умственное, физическое утомление. Физическое утомление проявляется в разной работе, и соответственно, различают силовую, скоростную, общую (глобальную) выносливость, при которой в работе участвуют 2/3 всех мышц, и местную (локальную). Выносливость определяется свойствами ЦНС и процессами, происходящими в ней при мышечной деятельности, прежде всего энергетическим обменом. Мерилом развития выносливости обычно служит длительный бег.

Чем лучше развита выносливость, чем выше ее уровень, тем позже начинается общее утомление, позже появляется фаза некомпенсированного утомления, успешнее будет происходить борьба организма с утомлением, продолжительнее может быть сама работа.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
2. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. – 152 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Методика развития выносливости /В кн. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина -М. Советский спорт, 2003. – 134 с.

5. Гужаловский А.А., Попов В.П. Воспитание выносливости. Основы воспитания физических способностей. /В кн. Основы теории и методики физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М. Физкультура и спорт, 1986. – 251 с.

6. Крамской С.И., Бондарь Е.А.: Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. //Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова 2008. - 175 с.

УДК 94

Морозов Ф.Г.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическое воспитание существовало с самых ранних стадий человеческого общества в таких простых формах, как передача основных навыков выживания, таких как охота. Позже древние китайская, индийская и египетская цивилизации имели традиции физического воспитания и активности, чаще всего проявлявшиеся в спортивных соревнованиях, военной тактике и тренировках, боевых искусствах.

Однако реальная история физического воспитания заключается в изменении методологий, используемых для передачи физических навыков, и, в меньшей степени, в различных намерениях педагога, и, таким образом, греческое влияние часто считается наиболее фундаментальным в том, как дисциплина просмотрено сегодня.

Древнегреческий акцент на анатомии, физических достижениях и способностях впервые в древнем мире смешался с гуманистическим и научным подходом к балансированию жизни. Первое известное литературное упоминание о спортивных соревнованиях сохранилось в древнегреческом тексте Гомера «Илиада» и в древнегреческой традиции Олимпийских игр, зародившейся в начале восьмого века до н. э. Примерно в 380 г. до н.э. Платон упомянул физическое воспитание в

«Республике», заявив, что необходимы два типа образования: воспитание ума и воспитание тела. Гимнастика была формой физического воспитания, которой обучали в Древней Греции. Мальчики и юноши должны были регулярно заниматься гимнастикой в гимнастическом зале, расположенном в центре Афин. Здоровое тело праздновалось через соревновательную гимнастику и гонки Олимпийских игр. Японская традиция физических упражнений, интегрированных в повседневную жизнь, восходит к бусидо («путь воина»). Отцом современного физического воспитания, каким мы его знаем сегодня, был Фридрих Людвиг Ян. В девятнадцатом веке Ян основал первую гимнастическую школу для детей в Германии. Ярый немецкий националист, Ян считал, что лучшее общество — это то, в котором установлены стандарты физической силы и способностей. Первая гимназия под открытым небом, была открыта Яном в Берлине в 1811 году, и движение Тернферайн (ассоциация гимнастики) быстро распространилось.

Примерно в то же время, но независимо от разработок Яна, шведский учитель Пер Хенрик Линг начал видеть преимущества гимнастики. В 1813 году ему удалось создать Королевский центральный институт гимнастики при сотрудничестве со шведским правительством, которое далеко продвинулось в улучшении физической подготовки. Вскоре этому примеру последовали многие европейские страны, сначала с частными школами, в основном для гимнастики. В начале двадцатого века, с появлением организованных видов спорта, государственные школы по всему миру начали разрабатывать учебные программы по физическому воспитанию.

До того, как физическое воспитание стало популярным в школьной системе, в Европе и Америке начали появляться частные спортивные залы. Первой крытой гимнастикой в Германии, вероятно, была построенная в Гессене в 1852 году Адольфом Шписсом, энтузиастом гимнастики для мальчиков и девочек в школах. В Соединенных Штатах движение Тернера процветало в девятнадцатом и начале двадцатого веков. Первая группа Тернеров была сформирована в Цинциннати в 1848 году. Тернеры построили спортзалы в нескольких городах, включая Цинциннати и Сент-Луис, где проживало большое немецко-американское население. Взрослые и молодежь использовали эти спортивные залы.

В период Мэйдзи (конец девятнадцатого века) Япония импортировала многие иностранные виды спорта. Были учреждены общенациональные спортивные соревнования, особенно на уровне средней школы, которые продолжают в форме национальных

школьных турниров. Однако утвердилась абсолютистская идеология победы, особенно среди учащихся средних школ, которых готовили к военной службе, продвигая националистические идеи и поддерживая развитие военной мощи.

В последние десятилетия девятнадцатого века и в начале двадцатого века Джон Дьюи и его коллеги продвигали прогрессивные идеи образования, бросая вызов традиционному образованию и приводя к реформам, которые включали введение физического воспитания. Педагогические психологи, в том числе Стэнли Г. Холл и Эдвард Торндайк, поддержали акцент Дьюи на активности в обучении, предложив признать детские игры важным аспектом их развития.

Президент Дуайт Д. Эйзенхауэр был первым, кто серьезно рассмотрел общенациональную программу физической подготовки в США. Однако его благонамеренный Президентский совет по фитнесу для молодежи так и не был полностью реализован, и последующему президенту Джону Ф. Кеннеди было предоставлено право представить и поощрять системы государственных школ включать программы физической подготовки в свои учебные планы.

Термин пришел в Россию в 1908-1910 гг. Эти понятие означало: физическое воспитание людей, воспитание и укрепление их здоровья.

Физическая культура как неотъемлемая часть общества превратилась в совокупность норм и знаний, направленных на деятельность человека, его гармоничное развитие, формирование здорового образа жизни.

История развития физической культуры и спорта в России делится на 3 этапа:

5 сентября 1991 г. на V съезде народных депутатов Союза Советских Социалистических Республик был признан статус автономных государств как субъектов международного права. Таким образом, был получен юридический статус для возможности вступления в международные спортивные объединения.

8 декабря 1991 г. руководители России, Белоруссии и Украины объявили о роспуске Союза Советских Социалистических Республик, и одновременно было провозглашено образование СНГ.

Под конец 1991 года вместе со всеми структурами государственного управления физическая культура стала упраздняться

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гребенникова, А. А. Оздоровительный бег, как основное средство укрепления здоровья / А. А. Гребенникова, И. В. Куликова //

Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова: Посвящена 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2018 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 5834-5837.

2. Крамской, С. И. Вопросы формирования стереотипа поведения студентов в технологии оздоровления / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта, тенденции развития в современных условиях: Сборник статей XIV международной научно-практической конференции, Москва, 10–11 июня 2021 года / Редколлегия: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской. – Москва: Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, 2021. – С. 174-179.

3. Михайличенко, С. А. Непрерывное образование в новых экономических условиях. От абитуриента к успешному выпускнику / С. А. Михайличенко, Ю. Ю. Буряк // Содействии профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Белгород, 20 ноября 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 154-159.

УДК 796.011

Морозов Ф.Г.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА И ЗАПРЕТЫ

«Допинг» относится к использованию запрещенных веществ в спортивных соревнованиях. Препараты, улучшающие спортивные результаты — это еще один термин, используемый для обозначения препаратов, которые спортсмены используют для улучшения своих спортивных результатов.

Почему допинг может быть проблемой?

Самая важная причина, по которой допинг имеет большое значение, заключается в том, что многие из этих веществ могут иметь вредные и длительные побочные эффекты, которые могут включать следующее:

В сердечно-сосудистых: нерегулярный сердечный ритм, повышенное кровяное давление, сердечный приступ, внезапная смерть

В центральной нервной системе: бессонница, тревога, депрессия, агрессивное поведение, суицид, головная боль, зависимость с отменой, психоз, тремор, головокружение, инсульт.

В дыхательной системе: носовые кровотечения, синусит.

В гормональной системе: бесплодие, гинекомастия (увеличение груди), уменьшение размера яичек, низкое половое влечение, акромегалия (грубые кости лица, рук и ног), рак.

Вторая проблема больше связана с моральной дилеммой. Эти запрещенные вещества используются для получения нечестного преимущества, что значительно обесценивает дух соперничества.

Как заявило Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), целью антидопинговой программы является защита основного права спортсменов на участие в спорте без допинга и, таким образом, укрепление здоровья, справедливости и равенства для спортсменов во всем мире.

Веществе, запрещенные к использованию

Некоторые препараты запрещены как во время соревнований, так и вне их из-за их свойств, повышающих производительность, в то время как другие запрещены только во время соревнований. Другая причина запрета препарата связана с их способностью маскировать присутствие другого запрещенного препарата во время тестирования.

Каждая организация имеет свой список запрещенных веществ. Дополнительную информацию можно найти на соответствующих веб-сайтах, перечисленных в конце этой статьи.

В целом запрещены следующие классы веществ:

Уличные наркотики, стимуляторы, анаболические стероиды, пептидные гормоны (например, гормон роста человека), алкоголь и бета-блокаторы (только для стрельбы из лука и винтовки), диуретики, антиэстрогены, допинг крови и манипуляции с генами.

Для спортсменов, которым необходим запрещенный препарат по уважительным медицинским причинам, антидопинговые программы предлагают способ запросить разрешение на терапевтическое использование (TUE), чтобы спортсмен мог использовать препарат. Спортсмен должен попросить врача заполнить форму TUE, в которой указывается, что спортсмену необходим препарат для лечения его состояния здоровья, и что альтернативный незапрещенный препарат недоступен или недостаточно лечит его состояние. Разрешение на TUE рассматривается медицинской комиссией, которая либо разрешает

спортсмену принимать препарат, либо отказывает спортсмену в его просьбе.

Важно отметить, что даже некоторые лекарства и добавки, отпускаемые без рецепта (ОТС), либо запрещены, либо содержат запрещенные добавки или загрязняющие вещества. Например, Национальная студенческая спортивная ассоциация (НСАА) запрещает чрезмерное употребление кофеина, определяемое как уровень кофеина в моче выше 15 мкг/мл. WADA запретило использование псевдоэфедрина, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл, хотя этот препарат разрешен NSAА. Есть много других примеров широко используемых лекарств, которые могут быть разрешены одной группой и запрещены другой. В любом случае спортсмен должен тесно сотрудничать с наблюдающей медицинской бригадой, чтобы определить, какие препараты безопасны и разрешены к применению.

Кто проверяет наличие допинга?

Как указывалось, ранее, организации, отслеживающие нарушения допинга, различаются в зависимости от вида спорта. Крупнейшая антидопинговая организация — ВАДА. ВАДА разработало скоординированную всемирную антидопинговую программу, которая применяется к видам спорта, подписавшим обязательство соблюдать Кодекс ВАДА. Кодекс ВАДА описывает их «антидопинговую политику, правила и положения со спортивными организациями и государственными органами по всему миру». Более 660 спортивных организаций подписали Кодекс ВАДА, включая Международный олимпийский и параолимпийский комитеты, все международные федерации олимпийского спорта и национальные олимпийский и параолимпийский комитеты. Практическое применение правил ВАДА осуществляется национальными антидопинговыми агентствами, такими как Антидопинговое агентство США.

Спортсмены, занимающиеся видами спорта, подписавшими кодекс ВАДА, подлежат выборочному тестированию как во время соревнований, так и вне них. Тестирование может проводиться на образцах мочи и/или крови в зависимости от тестируемых веществ. Частота и тип тестирования варьируются в зависимости от вида спорта в зависимости от множества факторов, включая историю применения допинга в спорте, вид спорта (например, выносливость, сила/мощность), принимаемые вещества и продолжительность сезона.

Наказания за нарушение допинга сильно различаются в зависимости от вида спорта. В видах спорта, которые следуют Кодексу ВАДА, одно нарушение может привести к дисквалификации на срок до 2 лет, а второе нарушение может привести к пожизненной

дисквалификации. Наказанием за первое нарушение антидопинговых правил в НФЛ является дисквалификация на четыре игры, в НБА - дисквалификация на 5 игр, а в НХЛ - дисквалификация на 20 игр.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жован, Г. Ф. Обобщение опыта участников образовательного процесса дисциплин физической культуры в дистанционном формате / Г. Ф. Жован, И. В. Куликова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 1. – С. 147-153. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-1-147-153.

2. Шепляков А.С. Питание легкоатлетов / А. С. Шепляков, И. В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 208-212.

3. Е.Д. Егорова, Д. Е. Егоров Вычислительные технологии как фактор сохранения здоровья / Е. Д. Егорова, Д. Е. Егоров // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 6267-6270.

УДК 796.378

Моругина А.В.

Научный руководитель: Попова М.В., ст. преп.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),

г. Ростов-на-Дону, Россия

ОПТИМИЗАЦИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Жизнь человека подразумевает большое количество движения, недостаток которого ведет к проблемам со здоровьем как физическим, так и психическим. Работоспособность человека напрямую зависит от двигательной активности. В данной статье мы рассмотрим значение двигательной активности в жизни человека и последствия отсутствия физической нагрузки для организма.

В жизни человека должно присутствовать большое количество движения, которое необходимо для поддержания правильного функционирования всех систем организма. Недостаток физической активности ведет к проблемам как с физическим здоровьем, так и с психическим.

Уровень двигательной активности современного человека с каждым годом понижается. Это связано с тенденциями по цифровизации общества. Многие работы уходят в digital сферу. Также на производствах человека постепенно заменяют механизмы. В повседневной жизни человека многие действия выполняет не он сам, а бытовая техника, что, с одной стороны, облегчает жизнь, но, с другой стороны, ухудшает состояние человека. Работоспособность человека напрямую зависит от двигательной активности. Возникает следующая цепочка: двигательная активность способствует выделению эндорфинов в мозг человека, которые в дальнейшем понижают уровень стресса и снимают напряжение. Благодаря движению начинают ускоряться окислительно-восстановительные процессы, от которых весь организм человека просыпается и начинает работать. Таким образом, работоспособность человека повышается. Также двигательная активность влияет на состояние органов в процессе старения человека. Доказано, что у пожилых людей, которые занимаются спортом, состояние органов сопоставимо с людьми, которые младше их на 5-7 лет. Сидячий или лежачий образ жизни ведет к атрофии мышц, которую можно предотвратить, если ежедневно уделять время физической активности. Если человек регулярно находится в положениях, которые не требуют мышечной нагрузки, то возвращение к нормальному уровню работоспособности организма будет осложнено из-за нарушения обмена веществ в организме и снижения ЧСС.

Ежедневная нагрузка важна не только взрослым людям, но и детям. Их организм активно развивается и растет. Для того, чтобы организм ребенка правильно сформировался и был устойчив к болезням, нужно уделять некоторое время двигательной активности. Организм взрослого человека рассчитан на ежедневное получение физической нагрузки, недостаток которой ведет к негативным последствиям. При отсутствии достаточного уровня активности в организме постепенно понижаются все функции и уменьшается число работающих мышечных волокон. Это ведет к мышечному голоданию и нарушениям в области сердечно-сосудистой системы: кровоснабжение ухудшается, малейшие сгустки крови могут вызвать серьезные нарушения. Могут также возникнуть тромбы. Мышечное голодание – одна из самых опасных проблем, возникающих из-за недостатка

активности. Оно проявляется в состаренности и слабости мышц в раннем возрасте.

Офисная работа предполагает сидячее положение человека на протяжении длительного промежутка времени: около десяти часов в день. В таком положении определенные мышцы находятся в напряжении и устают в то время, как другие, наоборот, находятся в расслабленном состоянии.

Это приводит к тому, что человек, приходя домой, хочет отдохнуть и находится в лежачем положении. У офисных работников самой частой проблемой являются сложности с позвоночником и органами малого таза. Также встречаются следующие проблемы:

- атрофия мышц ног;
- нарушение работы сердца;
- нарушение работы легких;
- проблемы с мочеполовой системой;
- сокращение капиллярной сети.

Физические упражнения предотвращают вышеперечисленные проблемы. Благодаря им организм избавляется от перенапряжения и стресса. Происходит ускорение газообмена и циркуляции крови.

Физическая активность также помогает организму чувствовать себя лучше в пожилом возрасте, защищая его от таких болезней, как атеросклероз, ишемия и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Также двигательная активность позволяет отдалить процесс старения.

Важность двигательной активности нельзя недооценивать. Однако сложно выделить конкретную группу людей, для которых физическая нагрузка важнее всего. Тем не менее, людям, которые имеют малоподвижный образ жизни, необходимо уделять время двигательной активности, им не обязательно заниматься конкретно физическими упражнениями, тратя на них много времени. Возместить убыток активности можно с помощью прогулок. Однако физические упражнения в большей степени помогают бороться со стрессом и напрямую влияют на продуктивность деятельности человека. Ходьба пешком имеет очень важное значение для наших организмов, так как она представляет собой физическую активность. Однако существует такое понятие, как оздоровительная ходьба. Она имеет отличия от обычной пешей прогулки, так как ее обязательным условием является более скорый темп, правильная постановка стопы и более дальние расстояния прогулки. По сути, мы можем сказать, что оздоровительная ходьба является своеобразной физической тренировкой. В самом начале тренировки не должны быть сильно продолжительными. 30 минут в

день на протяжении первых двух недель будет достаточно. Постепенное увеличение нагрузки приведет к тому, что уровень вашей физической подготовки значительно возрастет и позволит перейти на бег и высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ).

Оптимальное расстояние для оздоровительной ходьбы – 5-7 км в день.

В точности измерения расстояния могут помочь фитнес-трекеры и различные приложения в смартфонах. Они покажут вам также количество сожжённых вами калорий.

Несмотря на огромное количество плюсов, оздоровительная ходьба не требует затраты большого числа калорий, однако это не должно смущать, так как она в любом случае очень эффективна при похудении. Если утром натощак выпить стакан воды и отправиться на занятия оздоровительной ходьбой, то можно значительно увеличить жиросжигающий эффект. Жир будет сожжен за счёт того, что человек голоден. Также очень важен тот факт, что чем больше человек, тем больше жира будет сожжено. Для человека так же полезна утренняя зарядка. Нагрузка такого рода позволяет не только ободрить организм, но и разбудить нервную систему и наладить ее работу. Небольшая утренняя нагрузка позволяет организму прийти в тонус и настроиться на рабочий день. Также полезно проводить зарядку на улице и заканчивать ее обливанием прохладной водой для закаливания. Это избавляет организм от отеков и улучшает кровоток. Легкие упражнения улучшают многие физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость и координацию. Оптимальный уровень физической активности - дело индивидуальное. Чрезмерный или недостаточный уровень активности не даст оздоровительного результата, и это не принесет пользы. Очень важно понимать это, чтобы правильно дозировать нагрузку.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что от движения зависит многое в нашей жизни: начиная от качества сна, заканчивая качеством сделанной работы. Двигаться нужно ежедневно. Это поможет понизить уровень стресса, взбодриться и сконцентрироваться на важных для вас вещах!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. - К., 1989. – 216 с.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993. – 412 с.
3. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. – М., 1990. – 510 с.

4. Гета, Алла Коррекция физического и эмоционального состояния / Алла Гета. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. - 248 с.
5. Михайлов, В. В. Путь к физическому совершенству / В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 217 с.
6. Мурахов И.В. Физическая культура и активное долголетие. – М., 1979. – 396 с.

УДК 796.011.3:616

Мошковская А.А.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Под избыточным весом или ожирением принято понимать заболевание, вызванное обменом веществ в организме, в следствие чего увеличивается масса тела. Чаще всего принято считать, что люди с избыточным весом просто переедают, однако, причин может быть множество, но факт в том, что лишний вес затрудняет функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, повышается уровень утомляемости, снижается работоспособность [1].

На возникновение ожирения оказывает влияние ряд факторов, которые условно можно разделить на внутренние и внешние. Например, проблемы с гормонами, проблемы с щитовидной железой. Также, важным фактором является нервное истощение, снижение физической активности. Принято различать две формы ожирения [3]:

- экзогенное ожирение, связанное с излишним питанием;
- эндогенное ожирение связано с нарушением функций желез внутренней секреции.

В (таблице 1) представим степени ожирения и их характеристики.

Таблица 1 – Степени ожирения [1]

Степень ожирения	Характеристика
I	Избыток массы тела превышает норму на 15-20%
II	Избыток массы тела превышает норму на 21-50%

III	Избыток массы тела превышает норму на 51-100%
IV	Избыток массы тела превышает норму более чем на 100%

Нормой считается, если масса тела не превышает норму более, чем на 10%.

По данным Росстата, более 50% населения страны имеет предрасположенность к лишнему весу. К такому выводу социологи пришли на основании полученных данных. В абсолютном выражении количество больных превышало 2 026,7 млн. человек. Из расчета на 1000 человек ожирением страдает 13,8. Впервые такой диагноз был поставлен 446,7 тыс. граждан. При ожирении 1 степени превышение веса равно 10-30%, второй степени – 30-49%, третьей степени – 50-99%. Рассчитать индекс массы тела можно с помощью онлайн калькулятора [5]. На (рисунке 1). представим антропометрические характеристики между взрослыми

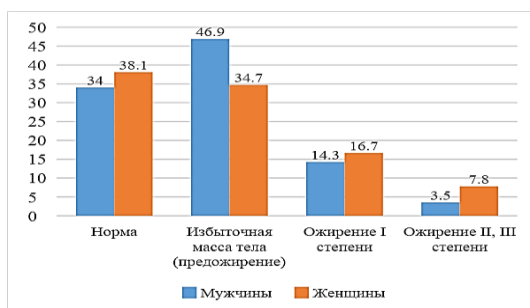


Рис. 1. Распределение населения по антропометрическим характеристикам между взрослыми, % [5]

Последнее свежее исследование проводилось в 20018 году. По его результатам уровень ожирения неуклонно растет. Если в 2017 году данный показатель составлял 1936,3 тыс. чел, то в 2018 году он вырос на 90,4 тыс. чел. и составил 2026,7 тыс. чел. (рис. 2). Данная тенденция к росту может быть вызвана тем, что граждане злоупотребляют солью, сахаром и жирами.

Если говорить о студентах, то во время пар многие покупают перекус и чаще всего это выпечка, газировка или шоколад, при этом многие пренебрегают занятием физической активностью в стенах университета. Получается, что потребление калорий намного выше, чем их затраты.

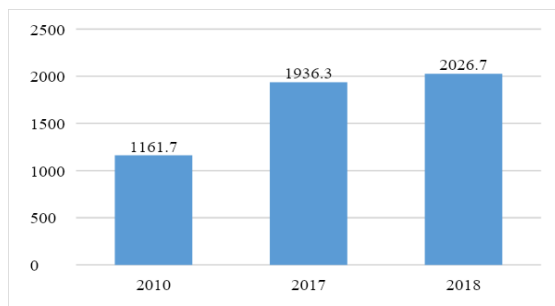


Рис. 2. Степень ожирения граждан РФ 2010-2018, тыс. чел. [5]

Для борьбы с ожирением необходимо постоянно тренироваться. Зачастую граждане с данной проблемой требуют большего внимания со стороны педагогов, тренеров, что вызвано многими заболеваниями.

Очень важно соблюдать правильный режим питания, который вместе с тренировками будет давать действенный результат. Если заниматься, но при этом не контролировать своё питание, то можно ухудшить самочувствие.

Для лучшего эффекта стоит сочетать несколько видов нагрузок в частности кардио нагрузки, которые помогут быстрее сжигать калории и силовые нагрузки, направленные на укрепление мышц и других

Нельзя пробовать высокоинтенсивные интервальные тренировки – они сильно нагружают сердце и причиняют слишком много дискомфорта, поэтому можно надолго забыть о тренировках.

В качестве кардионагрузки можно попробовать скандинавскую ходьбу, езда на велосипеде и т.п.

Начинать нужно с 15-20 минут энергичной ходьбы в день, постепенно увеличивая время до 45-60 минут. Для силовых упражнений необходимо выбирать функциональные многосуставные упражнения [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что для людей с избыточным весом необходим отдельный комплекс упражнений, который не будет вредить их общему состоянию. На занятиях физической культурой нельзя заставлять студентов с лишним весом выполнять такие же нормативы, как у студентов, не страдающих данным заболеванием. Правильный настрой со стороны студента и понимание со стороны педагога не заставят себя ждать. Студенты будут с удовольствием посещать занятия физической культурой, не стесняясь своего тела. Также, хотелось бы отметить, что необходимо прибегать к переменным и равномерным видам тренировок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеева М.В., Гилко В.Н., Хмырова О.А. Организация занятий по физической культуре со студентами с избыточным весом // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 30-34.
2. Замчевская Е.С., Кривцов А.С., Тулинова Н.А. Мотивация студентов к посещению занятий физической культуры в ВУЗе // Научный журнал «Дискурс». 2017. № 3 (5). С. 33-38.
3. Как тренироваться с лишним весом или ожирением [Электронный ресурс] URL: <https://lifehacker.ru/trenirovki-pri-lishnem-vese/> (дата обращения на сайт: 02.04.2022)
4. Копейкина, Е.Н., Балышева Н.В., Ковалева М.В., Богоева М.Д. Дозированная оздоровительная ходьба и бег как средство коррекции состояния кардиореспираторной системы студентов вуза // Наука, образование, общество. 2016. № 1(7). С. 115-123.
5. Статистика ожирения в России [Электронный ресурс] URL: <https://rusind.ru/statistika-ozhireniya-v-rossii.html> (дата обращения на сайт: 02.04.2022)

УДК 796/799

Мухаметзянов Д.А.

Научный руководитель: Хайруллин И.Т., канд. пед. наук, доц.

Казанский государственный энергетический университет,

г. Казань, Россия

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ

На сегодняшний день существует тенденция не поддерживать свой распорядок дня: ложиться и вставать очень поздно, оставлять прием пищи на потом вследствие всего этого у человека отсутствует дисциплина, а это значит, что у него в жизни происходит непонятно что, дела накапливаются и он ничего не успевает.

Актуальность данной темы обусловлена переходом личности на неправильный режим дня и отсутствием спортивной формы тела.

Целью исследования является использование спорта, как средства дисциплинированности личности.

Разберемся с понятием дисциплина. В главную очередь Дисциплина — правила поведения личности, отвечающие принятым в обществе нормам или запросам правил распорядка. Строгое и точное

следование правил, принятых человеком (людьми) к выполнению. В этом смысле говорят о школьной дисциплине, трудовой дисциплине, воинской дисциплине и т.д.

Спорт –это одно из главных средств воспитания движений, активности, их четкости, совершенствования их точной координации, выработки необходимых человеку двигательных физических качеств. Но это не вся его заслуга, так, во время физической активности закаляется его воля, характер, улучшается умение распоряжаться собой, быстро и правильно ориентироваться в различных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно решаться или воздерживаться от риска. Этот набор качеств станет верным помощником в становлении личности, чем раньше они будут приобретены, тем меньше ребенок будет подвержен негативным факторам и станет самостоятельным.

Было решено провести опрос среди знакомых и друзей, которые занимаются спортом в свободное от работы и учебы время. В опросе принимали участие юноши от 16 до 27 лет в количестве 25 человек, результат был не удивительным. 80% опрашиваемых безусловно уверены, что спорт помог им достичь дисциплины в жизни, а соответственно более продуктивно двигаться вверх по жизненной лестнице, 16% опрашиваемых больше склоняются к тому, что спорт скорее помог, чем навредил. Всего лишь один человек – это 4% из опрашиваемых заявил, что спорт никаким образом ему не помог, но этот вывод можно назвать преждевременным так, как он занимается спортом не так давно.



Рис. 1. Количество людей в процентном соотношении кому спорт помог с дисциплиной.

По данным полученным с опроса ВЦИОМ удалось выяснить, что спортом в России занимаются 60% населения, при этом 38% из них тренируются не реже, чем несколько раз в неделю. К тому же доля людей, занимающихся спортом, выросла с 38% до 60% в период с 2006-2018 года, а это очень хорошие показатели.

Большую активность проявляют граждане в возрасте от 18 до 24 лет, они тренируются почти каждый день. Пожилые люди не хотят уступать молодым и активно занимаются спортом.

Все вышеуказанные данные дают нам возможность сделать вывод о том, что спорт в стране развивается и тренирует нашу дисциплину, а вместе с тем и КПД каждого человека, занимающегося спортом. Нужно прививать спорт с детства и получать от него удовольствие, ведь очень приятно чувствовать себя здоровым и сильным!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура и спорт в жизни современного общества: Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онишук. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 26.03.2022)

2. Опрос- сколько человек занимаются спортом <https://ria.ru/amp/20180828/1527330741.html>

3. Влияние физической подготовки на дисциплинированность военнослужащих <https://apni.ru/article/3339-vliyanie-fizicheskoy-podgotovki-na-distsiplin>

4. Спорт как средство развития личности у ребенка <https://scienceforum.ru/2018/article/2018003455>

5. Хайруллин И.Т., Микусов Е.О. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323-326.

6. Хайруллин И.Т., Хузин И.И. Обучение в вузе как важный этап формирования здоровьесберегающих компетенций / в сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. 2019. С. 276-280

Мушенко Д.А.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Все в нашем мире происходит динамично. Жизнь любого из нас богата разными событиями. Но не всегда повседневная рабочая деятельность может обеспечить ту физическую активность, в которой необходима для поддержания человеческого организма в тонусе. Малоподвижный образ жизни, работа с малой подвижностью со временем может приводить человека к большому количеству разнообразных заболеваний. Чтобы избежать негативных последствий, важно подобрать оптимальный вариант физических нагрузок. Бег доступен практически каждому. Вопрос о воздействии бега на организм сегодня актуален, так как он может задействовать практически все группы мышц.

Выносливость является необходимой составляющей бега. Выносливость (человека) — способность организма долговременно совершать какое-либо действие без заметного снижения физической активности, а также ее восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

1. В основном выделяют 4 вида бега:

– Гладкий бег – относится к виду бега, который подразумевает либо проявления скорости, либо проявления скоростной или специальной выносливости. Сюда относятся:

– спринт, т.е. бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200 и 400 м);
– бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м и 1 миль);
– бег на длинные, стайерские дистанции (3000, 5000, 10000 м).
– Есть еще бег на сверхдлинные дистанции (15; 21,0975; 42,195; 100 км) и ультрадлинные дистанции (суточный бег), забеги которых проходят на открытом пространстве. Самыми длинными дистанциями непрерывного бега считаются расстояния 1000 и 1300 миль.

2. Барьерный бег представляет собой выполнение некоторых элементов: бег между препятствиями и преодоление самих препятствий. Препятствия могут быть представлены ямами с водой или барьерами. Все барьеры неподвижно закреплены и обязательны для

всех. Участнику забега необходимо грамотно распределить силы для прохождения определенного расстояния и выстроить план преодоления препятствий: касаясь барьера или перепрыгивая его. Установленные дистанции на 2000 и 3000 м.

3. Эстафетный бег - это вид спорта, при котором в забеге участвует не один спортсмен, а несколько (чаще всего четыре), ключевым моментом является передача эстафетной палочки. Участники могут допускать ошибки, которые считаются нарушением правил. К ним относятся: создание препятствий для соперников, потеря палочки, передача вне разрешенного коридора. К классическим видам эстафет относятся 4x100 м и 4x400 м. Также соревнования могут проводиться на дистанциях 4x200 м, 4x800 м, 4x1500 м.

4. Кроссовый бег проводится в парковой и лесной зоне. Это вид бега по пересеченной местности, который требует выносливости и ловкости. Дистанции: у женщин – 1-4 и 6 км, у мужчин-1-3, 5, 8 и 12 км [2].

Марафонский бег является бегом на сверхдлинную дистанцию, и он достаточно популярен в наше время.

Марафон — дисциплина, входящая в легкую атлетику, представляет собой забег на дистанцию 42 195 метров или 42,195 км. Основной особенностью данного вида бега является поддержание определенного темпа, количества воды и других питательных веществ, которые должны присутствовать в организме человека. На трассе марафонского забега находятся пункты питания с водой, энергетическими напитками, продуктами питания (бананы, сухофрукты и т. п.).

Даже для опытного спортсмена преодоление марафона — тяжёлая физическая нагрузка. Постепенность повышения требований к организму бегунов и бегуний на протяжении всего подготовительного и соревновательного периодов важное условие развития выносливости спортсменов. Постепенность повышения нагрузки необходима как в разминке, так и перед работой в основной части занятий и выступлениями в соревнованиях [4].

Выносливость делится на две группы:

– Общая выносливость необходима каждому человеку, который стремится добиться определенных результатов в спорте.

– Специальная выносливость требуется спортсменам, которые имеют дело с длительными физическими нагрузками. Особенно важно развитие выносливости в беге. Для того чтобы преодолевать длинные дистанции важна не только техника и скорость, но и развитая

выносливость, позволяющая бороться с недостатком кислорода и аэробными нагрузками.

Выносливость развивается в процессе тренировок, когда организм преодолевает утомление определённой степени. При этом он адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. При увеличении двигательной активности, в результате которой и развивается выносливость, возрастают показатели здоровья марафонца [3].

На физиологическом уровне тренировки на выносливость развивают в первую очередь центральные и периферические аэробные компоненты.

Центральные компоненты (адаптация органов и систем организма):

Ударный объём сердца – сердечная мышца становится сильнее и объёмней, пульсовые зоны снижаются, давление нормализуется.

Гемоглобиновая масса и объём крови – при систематических занятиях спортом наблюдается положительный рост обоих показателей.

Периферические компоненты (адаптация мышечных волокон):

- повышается активность и объём аэробных ферментов.
- увеличивается плотность капиллярной сети.
- увеличивается количество миоглобина, который способствует транспортировке кислорода из крови в мышцы.
- происходит рекрутирование мышечных волокон в сторону более экономичных.

Что интересно, развитие всех перечисленных компонентов имеет прямую и обратную корреляцию с развитием выносливости, т.е. они как развиваются с помощью тренировок на выносливость, так и их развитие стимулирует рост выносливости.

Общая выносливость является фундаментом физической работоспособности в целом, играет существенную роль в оптимизации метаболизма, является важным компонентом физического здоровья. Общая выносливость служит базисом для развития специальной выносливости, что является неминуемой ступенью развития любого спортсмена, прежде чем переходить к любому другому виду деятельности более узкой направленности.

Уровень выносливости определяет, какой объём работы в конечном итоге будет сделан, а впоследствии и среднюю интенсивность этой работы. Если вы хотите пробежать большую дистанцию, преодолевать забеги быстрее или с большим комфортом – всё это ограничено вашим текущим уровнем выносливости, и именно её развитие определяет прогресс в беге на длинные дистанции.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Википедия [Электронный ресурс] Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2020 — марафон. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика_%20на%20летних%20Олимпийских_играх_2020_—_марафон_\(мужчины\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика_%20на%20летних%20Олимпийских_играх_2020_—_марафон_(мужчины)) (дата обращения 18.03.2022)
2. Кизько А.П., Забелина Л.Г., Тертычный А.В., Косарев В.А. «Легкая атлетика». Учеб. пособие, Новосибирск, 2018. 156 с.
3. Шепляков А. С. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов / А. С. Шепляков, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. Вып. № 3. С. 67-74.
4. KONONOVTEAMX [Электронный ресурс] Марафонский бег. URL: <http://kononovteam.ru/marathon/> (дата обращения 18.03.2022)

УДК 796.011.3(075.8)

Нагоева С.Х.

Научный руководитель: Свечкарёв В.Г., д-р пед. наук, проф.

Майкопский государственный технологический университет

г. Майкоп, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни в современном мире кажется невозможным. Но это на первый взгляд. Человек, при его загруженности и занятости порой не находит времени для занятий спортом и вести полноценную жизнь и правильно питаться. Но люди пришли к тому, что осознают на сколько это важно, на сколько необходимо для здоровья. Невозможно без спортивных занятий, здорового питания, сохранить здоровье, красивое спортивное телосложение. ЗОЖ оказывает большое влияние на здоровье, правильное развитие человека и продолжительность жизни. При комплексном подходе к здоровому образу жизни положительный результат виден практически с первых дней.

Здоровье – это самая важная потребность любого человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности [2].

Приучение к ЗОЖ начинается с режима дня, личной гигиены, закаливания и правильного питания. Далее постепенно вводятся упражнения для развития физических навыков. В подростковом

периоде человек должен окончательно сделать выбор в пользу ЗОЖ. Только в этом случае у него не возникнет проблем с вредными привычками, разрушающими не только физическое, но и психическое здоровье. Для этого в школах проводятся специальные классные часы и всевозможные мероприятия по борьбе с курением, наркоманией и алкоголизмом.

При этом не нужно забывать, что львиная доля ответственности в этих вопросах ложится на плечи родителей. Именно они должны на собственном примере показать, что здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни. Семья должна следить не только за физическим самочувствием, но и психическим. Обращая внимание на реакции ребенка на влияния из вне. Окружение может негативно влиять на душевное состояние, тем самым провоцируя стрессы, приводящие к психическим расстройством и болезням. Необходимо научить ребенка позитивно воспринимать информацию и правильно выходить из любых сложившихся ситуаций. Так же необходимо прививать любовь к двигательной активности. Физическая культура – это одна из ниш общественной деятельности, которая настроена на улучшение здоровья и продвижение физического потенциала человека.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы, такие как: рациональный режим труда и отдыха, избавление от вредных привычек, оптимальная физическая нагрузка и двигательный режим [1], а также правильное питание и сон.

Очень важно соблюдать распорядок дня, т.е вставать каждый день в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, так же очень важно чередовать умственный труд с физическими упражнениями [3, 5].

Польза от занятий физической культурой и спортом очевидна. Для детей подойдет такое занятие, как плавание. В плавании работают все группы мышц. Кстати, для девушек, дорожащих своей красотой немаловажно. Ведь подтягиваются мышцы, и кожа улучшается в разы из-за увлажнения.

При всем этом физическая культура и спорт выступали как важное средство воспитания. Отсутствие вредных привычек, занятие спортом, укрепление иммунитета, правильное питание — вот единственный правильный подход к жизни. Одна из важнейших задач цивилизационного общества, представляет собой занятие спортом для снятия стрессов. Физическое воспитание и спорт выступают, как важнейшие на современном этапе. Воспитание детей и направление молодежи в нужное русло.

Физическое здоровье - ключевое составляющее качества жизни человека, основа, которая дает человеку возможность жить активно и полноценно в различных видах деятельности. Во второй половине XX века интерес к спорту, к своему здоровью значительно вырос. Успешная деятельность зависит от самого человека.

Физические упражнения покажут положительный результат, если при занятиях соблюдать определённые важнейшие правила. Не мало важно следить за состоянием здоровья, чтобы не причинить себе вред, занимаясь физической культурой.

Закаливание – надёжный щит растущему организму от многих болезней, мощнейшее оздоровительное средство. Оно также позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы и сохранить высокую работоспособность.

Закаливание повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ [4].

На сегодняшний день каждый человек имеет большое количество дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на себя и свои личные дела. В результате, с огромной горой технических проблем просто забывают о себе и своём здоровье.

Люди забывают о правильном питании, следить за сном, а тем более о физических упражнениях. Окружаясь себя кучей дел, человек не бегают по утрам, не ходит в походах, пешком, и это все из-за не правильного распределения времени и целей. Не доводя до плохих изменений в здоровье, нужно продумать ещё раз свои жизненные задачи и цели, выделяюь тем самым время для укрепления своего здоровья.

Занятие массовым спортом, посещение клубов, фитнес залов — это тренд. Большая часть студентов живёт интересной, яркой и насыщенной жизнью. Для этого государством созданы все условия. Отстроены прекрасные залы, дворцы спорта, ледовые арены. Для молодежи это прекрасная возможность найти новых друзей, развить свои способности, занять себя в свободное время. Занятие спортом делает внутреннее сильным, целеустремленным, здоровым. Молодежи прививается культура, полезный досуг, отказ от вредных привычек, поведение в общественных местах, коллективе и оказывается психологическое воздействие на личность. Не мало важное значение имеет соблюдение личной гигиены. Все эти факторы закрепляются у молодых людей, как дисциплина и вообще стиль жизни, и определённые жизненные ценности. Развивается система, а также жизненные цели и ценности. Не обязательно изнуряюще заниматься спортом, но легкие, не вредящие здоровью, щадящие упражнения не

повредят. Очень важно каждому человеку осознано выбирать для себя жизненную позицию, выбрать себе здоровый образ жизни.

Представьте, как идеально можно провести время на природе. Прекрасное время проведения для офисных работников, с сидячим образом жизни. Поход в горы, красивая природа, сон на свежем воздухе. Взяв детей с собой и выехать всей семьей. Так же и для пожилых людей и людей среднего возраста очень полезна пешая ходьба по парковой зоне.

Это формирует дальнейшую жизнь, что не мало важно для здорового образа жизни. Выбирайте здоровый образ жизни, т.к. от здоровья зависит качество жизни человека.

Вывод: Для нормального развития человека и общества в целом, необходимо приучение к здоровому образу жизни. Но нужно понимать, что хороший результат можно получить только при комплексном подходе. Государство должно по максимуму принять участие в создании условий, которые помогут обеспечить людей всеми ресурсами необходимыми для улучшения качества жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иващенко Т.А. Здоровый образ жизни - это основа здоровья и активности / Т.А. Иващенко // в сборнике: XXXVI НЕДЕЛЯ НАУКИ МГТУ. 2018. С. 47-49.

2. Ломакина Е.Д. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа / Е.Д. Ломакина, В.Г. Свечкарёв // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 86-91.

3. Свечкарёв В.Г. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания / В.Г. Свечкарёв, Т.А. Иващенко, Л.К. Белоус, Т.В. Манченко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. № 4. С. 117-125.

4. Свечкарев В.Г. Оздоровительная направленность тренировочного процесса при использовании машин адаптивного воздействия / В.Г. Свечкарев, Ю.Т. Черкесов // Теория и практика физической культуры. 2005. № 12. С. 26.

5. Свечкарёв В.Г. Образ жизни современного человека и тренажёр "правИло" / В.Г. Свечкарев, А.Н. Ларин // В сборнике: Философия образования, психология и педагогика: теоретические и практические аспекты современных исследований. Сборник статей XIX

Международной научно-практической конференции аспирантов. 2016.
С. 460-466.

УДК 666.94:621.926

Найденкова А.А.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МОЗГ И СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

С каждым годом требования от студентов становятся жестче, процесс обучения постоянно меняется, что требует от них более эффективной работы над собой. Проблемы, возникающие в процессе учебной деятельности, связанные с физическим и психическим здоровьем, повышением работоспособности, составлением правильного расписания с учетом учебной нагрузки, имеют особую значимость. Некоторые обучающиеся ведут пассивный образ жизни, имеют вредные привычки, не занимаются спортом, что существенно влияет на их умственные способности и обучение в целом. Малоподвижный образ жизни - страшное зло, одна из основных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а современные студенты проводят в университете много времени за партой, а дома, опять же сидя, за компьютером или у телевизора. Учебная программа, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но ученые полагают, что их явно недостаточно. А вот если обучающийся посещает еще и спортивную секцию, то умственная активность здесь сменяется физической. Поэтому для поддержания своего здоровья, активной работы мозга и развития интеллекта, ученикам необходимо посещать занятия физической культуры, которые выделены в их учебном расписании.

Физические нагрузки укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. К работающим мышцам увеличивается приток крови и поэтому активизируется работа сердца. Важно, чтобы мышечные нагрузки были систематическими. Тогда спорт будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, всестороннему физическому развитию и особенно развитию выносливости, быстроты и силы,

формированию правильных двигательных навыков, которые необходимы для учебной деятельности [1].

Такие виды физических нагрузок как бег и танцы положительно влияют на работу серых клеток. Кардиотренировки активируют процесс создания новых нейронов в участке мозга отвечающем за память и обучаемость, что ни мало важно в процессе обучения студентов. По мимо того что у вас будет постепенно увеличиваться объем запоминаемой информации, упражнения влияют и на формирование памяти. Чем чаще обучающиеся будут уделять внимание спорту, тем легче им будет усвоить и запомнить новую информацию. Дело в том, что у каждого человека есть такой отдел мозга как гиппокамп. Он составляет основу в процессах обучения и памяти. Благодаря ему мы можем строить какие-то логические умозаключения, вставлять пропущенные слова в текст, развивать тему и писать сочинения. Он тесно связан с нашим словарным запасом. Когда мы выполняем аэробные упражнения, гиппокамп увеличивается, так как растет количество его клеток. Соответственно наша вербальная память и способность подбирать слова становятся лучше. Мыслительные способности людей во многом зависят от состояния гиппокамта. Не все могут позволить себе ходить дополнительно в спортивный зал. Но даже обычная ходьба по лестнице способствует росту количества клеток данного отдела мозга. Упражнения не только улучшат ваш мозг, но и смогут защитить его от неизлечимых болезней. Также они могут помочь студентам лучше концентрироваться на заданиях. Спорт – это сочетание физических и эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия спортом дают студенту возможность лучше управлять не только своим телом, но и характером. Недаром, спортивный характер – это выносливость, целеустремлённость и дисциплина [2].

Так немецкие ученые выяснили, что ходьба и езда на велосипеде помогают быстрее запоминать иностранные слова, а это очень важно при изучении иностранных языков. В США провели исследование, в котором изучали как ежедневные тренировки влияют на человека после дня умственной работы. Естественно физическая форма людей улучшилась, но также повысился самоконтроль, что очень важно в студенческие будни, так как обучающиеся часто испытывают стресс. Занятия йогой уменьшают область мозга, которая отвечает за появление стресса, страха и беспокойства, а тренировки в зале-это полноценный способ борьбы с депрессией. Ещё К.Д. Ушинский, великий русский педагог, писал, что «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения» [4].

Занятия спортом меняют наше мышление, способности к обучению и тормозят старение. Люди, которые регулярно тренируются более продуктивные и внимательные работники. То есть уделяя время спорту, студенты смогут развить в себе такие способности, которые пригодятся им в будущем на работе. Спорт способствует выработке серотонина и увеличивают приток кислорода к головному мозгу, что в свою очередь влияет на способность мыслить ясно и творчески. Также физическая активность повышает интеллект. Регулярные тренировки повышают болевой порог или организуют структуру мозга помогая ему бороться с усталостью, тем самым помогая студенту легче справиться с учебными буднями [3].



Рис. 1 Выполнение физических упражнений студентами

Физические упражнения, оказывая сложное и многообразное воздействие на организм, способствуют совершенствованию определённых функций организма, являются самым надёжным фактором укрепления здоровья. Поскольку, основная цель воспитания и образования современной молодёжи остаётся, очевидно, прежней — формирование гармонически развитой личности, то следует признать, что для достижения этой цели немаловажно воспитание у молодого человека осознанного отношения к формированию собственного здоровья, понимание его значимости как общечеловеческой ценности [4-6].

Спорт должен быть неотъемлемой частью жизни человека, который решил заняться саморазвитием. Поэтому студентам следует уделять хотя бы полчаса времени в день для занятия спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура, 2017. - 938 с.
2. Издательство «Физкультура и спорт»: Физкультура и спорт, 2014. - 712 с.

3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Т., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие, 2015, - 464 с.

4. Фукин А.И., Фукина Л.И. Диагностика психического и физического развития юных спортсменов. – Набережные Челны: КамПИ, 2000. – 144 с. – С.72-77.

5. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

6. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации: монография / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, И.А. Амельченко, С.В. Манучарян, М.В. Кудряшов и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. - 175 с.

УДК 796/799

Наумова Л.А.

Научный руководитель: Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.

Московский государственный лингвистический университет,

г. Москва, Россия

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в настоящее время образовательный процесс в вопросах сбережения здоровья не справляется со своей задачей по повышению уровня физического здоровья и воспитания молодёжи. Специалисты фиксируют возрастающее число молодых людей, не соответствующих нормативным параметрам и не выдерживающих существующий темп физических нагрузок.

Целью работы является обоснование необходимости осуществления активной разработки и реализации системы охраны здоровья студентов.

В ходе анализа состояния здоровья различные авторы [3, 4, 5, 6, 8] указывают на тревожную ситуацию роста заболеваемости. Основные

проблемы заключаются в функционировании эндокринной и кардиореспираторной систем.

Не меньшую проблему представляет рост числа психических отклонений, на что указывают [3]. Данный процесс связывают с увлечением современной молодежи цифровыми технологиями. Так у значительной части студентов отмечается признаки развития номофобии, выражающееся в невозможности обходиться без смартфона. При опросе студентов проведенными по разработанным автором анкете выяснилось, что 54% респондентов испытывают чувство тревоги, если забыли телефон дома или он разрядился. Не меньшую тревогу вызывает и проблема зависимости студентов от интернета. При опросе студентов, то они не могут обходиться без интернета по пути в университет или других ситуациях. Основными ресурсами, на которые тратится значительный объем времени были просмотр роликов в Tiktok, не меньший интерес вызывает просмотр страниц социальных сетей, таких как одноклассники, в контакте и т.д.

У студентов наблюдается рост числа хронических заболеваний по причине того, что показатели их физической подготовленности становятся намного ниже, особенно стремительно понижается их выносливость. Данное [2, 3, 4] связывают понижением двигательной активности, увлечение молодежи цифровыми технологиями и различными гаджетами [2,3].

Значимой проблемой является формальный подход современной молодежи к нормам здорового образа жизни, сохранения и укрепления своего физического здоровья и двигательных способностей [7, 8, 9].

В настоящее время проблема состояния здоровья студентов является актуальной для общества и государства, поэтому необходима поддержка на государственном уровне в разработке и внедрении системы охраны здоровья, соответствующей именно данному времени и учитывающей уровень физической подготовки современных студентов. Почти во всех нормативных актах, а также целевых программах и федеральных законах в области укрепления здоровья населения первостепенной должна ставиться задача обеспечения окружающей среды, благоприятной и, что немаловажно, безопасной для здоровья студентов.

Сегодня для отечественного образования необходима целостная концепция программы сбережения здоровья, в которой процесс сохранения и укрепления здоровья формировался бы путём внедрения сберегающих здоровье технологий.

Применение береговых технологий в практике является обязательным условием высшего образования, так как они помогают реализовать принципы здорового образа жизни, формируют у студентов правильное понимание ценности собственного здоровья и тем самым помогают создать условия для формирования здорового общества. Береговые технологии – это образовательные методы, применяемые для сохранения и укрепления здоровья не только студентов, но и преподавателей.

Главным основанием необходимости внедрения развивающих технологий педагогических методик в высшие образовательные учреждения, является резкое одномоментное снижение здоровья детей, подростков и молодых людей, что связано с пренебрежительным отношением к физической культуре всего населения. Поэтому в учебный процесс нужно встроить новую дисциплину с валеологическим направлением.

Существует мнение о негативном влиянии действующей системы обучения на здоровье и развитие студентов. В большинстве ВУЗов преобладает практика формального и поверхностного подхода преподавателей к реализации основных принципов физического воспитания студентов. Большинство преподавателей ориентируют студентов лишь на сдачу зачётов и набор условных баллов для допуска к зачётам, а не на качественное воспитание в молодых людях специальных знаний, умений и навыков в области сбережения своего здоровья и приобщения к нормам здорового образа жизни. Тогда как необходим подход к формированию потребностного отношения к физической культуре, заключающегося в повышении интереса к занятиям физической культуре и совершенствованию своих физических кондиций и состояния здоровья [1, 7, 9, 10]. Не меньшую роль в отношении к физической культуре играет и состояние материально-технической базы. Значительная часть вузов Москвы не имеет стадионов, и студенты круглый год занимаются в спортивном зале, что снижает оздоровительную составляющую данных занятий.

Не меньшую отрицательную роль сыграла и пандемия Covid 19, где студенты вынуждены были заниматься физической культурой в домашних условиях, где недостаточно места для данных занятий, домашние задания, которые подтрунивали над занимающимся и т.д.

Сложившаяся ситуация требует кардинальных изменений в методиках и технологиях преподавания по дисциплине «Физическая культура», ориентированных на самостоятельную работу студентов по формированию и развитию у себя стремления на ведение здорового образа жизни [1, 4, 7, 9, 10].

За основу модернизации учебного процесса можно взять практику, уже существующую в фитнес индустрии и лечебных организациях. Используемая ими программа индивидуализации с учётом исходного состояния здоровья и физической подготовленности показывает, что занятия различными видами спортивной деятельности будут плодотворными лишь при физических нагрузках, индивидуально дозированных для каждого занимающегося.

Ограничение объёма и интенсивности физических упражнений функциональным состоянием студента, а не бездумное сравнение всех и каждого с одним фиксированным шаблоном — этот принцип должен стать основополагающим в программе физического воспитания молодёжи [1, 2, 7, 10].

Таким образом, можно сделать вывод, что для решения проблемы снижения уровня здоровья и физической подготовленности молодых людей нужно менять существующую систему преподавания дисциплины «Физическая культура» в сторону мотивации ведения здорового образа жизни и формирования необходимых условий для получения студентами знаний, навыков и компетенций в вопросах здоровье сбережения.

Так же важно проведение работы по формированию знаний в сфере физической культуры, оздоровления средствами физической культуры, формирования знаний методики самостоятельных занятий физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баченина, Е.А. Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе / Е.А. Баченина, А.Ю. Хачатурян, 2019. С. 67-71

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. – Москва: Гардарики, 2018. – 218 с.

3. Егоров, Д. Е. Проблема состояния физической подготовленности и состояния здоровья современной молодежи / Д. Е. Егоров, Т. И. Шкалина, Л. Т. Показанникова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В двух частях, Белгород, 15 ноября 2019 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. –

Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 240-245.

4. Егоров, Д. Е. Современные тенденции в уровне физической подготовленности молодежи / Д. Е. Егоров, И. Л. Чернев // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 12(26). – С. 126-134.

5. Егоров, Д. Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Егоров Дмитрий Евгеньевич. – Хабаровск, 2000. – 167 с.

6. Иванов, В. Д. Специальные виды туризма: лечебный туризм / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 118–125.

7. Кутергин, Н. Б. Физическое воспитание в вузе в свете современных концептуальных подходов / Н. Б. Кутергин, Д. Е. Егоров // Опыт, проблемы, перспективы и качество высшего инженерного образования: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции по направлению № 5 "роль физической культуры, спорта и здоровьесберегающих технологий в подготовке специалиста", Белгород, 03–04 октября 2006 года / Издательство Белгородского государственного университета им. В.Г. Шухова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2006. – С. 96-98.

8. Марандыкина, О. В. Теоретические аспекты использования нетрадиционных методов оздоровления студентов в образовательном процессе// European Science Forum: сборник статей III международной научно-практической конференции (12 марта 2020 г.) – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2020. – С.47-50.

9. Марандыкина, О.В. Роль физической культуры в продвижении ценностей здорового образа жизни среди студенческой молодежи в современных условиях// Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции (25 марта 2020 г.) – Вологда: ООО «Маркер», 2020. – С.82-83.

10. Марандыкина, О.В. Инновационные образовательные и физкультурно-оздоровительные технологии// Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 января 2022 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2022. – С.268-272.

Невмоленко М.А.

Научный руководитель: Гавришова Е.В., доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

В детстве родители отправляли каждого из нас в разные спортивные секции, прививали нам любовь к спорту и направляли нашу деятельность в «правильное» русло. С самого начала дети пытаются предсказать свое спортивное будущее, не задумываясь о том, как осуществить свою мечту. Их видение будущего сосредоточено только на результатах – стать известным футболистом, побить мировой рекорд по плаванию, выиграть чемпионат Европы/мира со своей командой, но никто не думает о том, как это будет достигнуто и чего это может стоить. Эти инфантильные, а иногда и юношеские мечтания создают определенные трудности в работе с ними, но в то же время они могут быть для них и мощным стимулом к высокой спортивной активности. Задача тренера – воплотить заветную мечту ребенка в реальность, действительную и главное достижимую мечту [2].

На начальном этапе занятий спортом практически у всех наблюдается рассеивание интересов на разные их виды, особенно у детей. В то же время выбор вида спорта часто определяется случайными внешними факторами и обстоятельствами: подражание результатам отца в юности, конкуренция со сверстниками, близость определенной спортивной базы, соревнования, которые проводятся в вашем городе или просто теле-кумиры.

В результате дети начинают заниматься сначала одним видом спорта, через непродолжительный промежуток времени другим, то есть «находят себя», определяют свои склонности и способности методом «проб и ошибок». В детстве мы еще не имеем понимания, что нас интересует и какие дальнейшие перспективы у нас есть в выбранном направлении. При этом они стремятся как можно быстрее добиться хорошего результата, стать чемпионами в своей возрастной группе или регионе, не подозревая, что путь к этому долог и порой тернист [3].

А.В. Шаболтас рассмотрела мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов 10-17 лет и показала, что возрастная динамика формирования мотива проходит через две фазы. Во-первых, это «принятие» общественно постулируемых, одобренных сообществом целей занятий спортом. Второе – формирование отношения к спорту на

основе личных смыслов и интересов: что мотивирует данного спортсмена заниматься спортом.

Структурирование мотивов к спортивной деятельности независимо от возраста начинается после двух-трех лет занятий: у пловцов и гимнастов этот процесс может наблюдаться уже с 10 лет, у ребят, начавших заниматься в более поздний период - в возрасте 13–14 лет.

Этот же автор отмечает и определенную последовательность в развитии мотивов: сначала появляется мечта о победах и всеобщем признании, затем проявляются эмоциональное отношение и преданность своему делу и удовольствие от спортивной деятельности, определенный прагматизм и рациональное отношение к деятельности.

На этапе специализации у спортсмена появляется реальный и постоянный интерес к данному виду спорта, чему способствует как физическое развитие и повышение квалификации, так и осознание того, что выбранный им вид спорта соответствует его склонностям. Целью каждого вида спорта является не только получение удовольствия от самого процесса, но и достижение высоких результатов упорным, усердным и кропотливым трудом. Физическая активность становится почти привычкой, в ней возникает потребность, а ее отсутствие порождает чувство физического и морального дискомфорта.

Возможно, мотивация к занятиям – это еще более сложный вопрос, чем сам тренировочный процесс, и это не пустые слова. Во-первых, спорт больших достижений — это не талант и даже не способности. Это характер и сила воли. Ни один великий спортсмен не добился бы своих спортивных успехов без настойчивости и железной воли: если слово «хочу» заменить словом «надо» и здесь не давать ответов. И хотя великий бразильский футболист Помарио когда-то сказал, что тренировки для слабаков, а сильным они не нужны, эти слова следует воспринимать только как шутку, а не как чистую правду или истину. Чтобы чего-то добиться в спорте, будь то завоевание олимпийских наград или просто достижение цели похудеть, в первую очередь нужно уметь выходить из привычной зоны комфорта. Что посеешь, то и пожнешь [1].

Успех в любом виде спорта приносит спортсмену огромное удовольствие, дает ему почувствовать результат собственного труда и усердия, и чем сложнее и тернистей был этот путь, тем больше будет степень этого удовлетворения. Признание со стороны других людей, которое тоже питает чувство собственного достоинства и самооценку. Человек чувствует себя, как минимум, не таким, как все остальные его ровесники. Любой тренировочный процесс должен быть

разнообразным и вариативным, что наилучшим образом скажется на спортивных результатах [2].

Целеполагание, то есть постановка конкретных целей на данное соревнование или на весь сезон, связано с таким психологическим явлением, как уровень притязаний. Уровень стремления – это мера сложности цели, которую ставит перед собой каждый спортсмен или его команда. Если спортсмены ставят перед собой цели, явно превышающие их возможности, то это говорит о неадекватном завышенном уровне притязаний, если же цель ставится ниже их возможностей, говорят о неадекватном заниженном уровне притязаний. Адекватный уровень амбиций имеет место, когда цель соответствует возможностям спортсменов.

Каждый спортсмен перед своими выступлениями или соревнованиями настраивает себя. Все это делают по-разному: кто-то проводит часы до соревнований в тихом одиночестве, некоторые, наоборот, общаются со своими близкими, друзьями или товарищами, делясь своими переживаниями, другие же проводят дополнительную тренировку перед главным выступлением. Я никогда не был в большом спорте и не сталкивался с такими переживаниями, но моя сестра проходит через это каждый месяц. Она профессиональный пловец и порой с кем-то, как кроме с психологом, невозможно поделиться своими мыслями. Каждый раз перед выходом в бассейн она включает свой любимый музыкальный альбом в телефоне и слушает его. Она так отбрасывает лишние мысли и заряжается энергией перед заплывом. Стратегия рабочая и я сам это проверял в тренажерном зале. Там всегда играет энергичная и ритмичная музыка, возможно даже что-то из легкого металла, это звуковое сопровождение очень мотивирует и помогает мне при занятии спортом. Так и у других спортсменов в точности.

Музыкальное сопровождение повышает эффективность занятия, создает нужный настрой, поддерживает или задает необходимый темпоритм движений. Современные гаджеты позволяют создавать индивидуальные подборки треков, которые можно рассматривать как план тренировок. Музыка для спортивной мотивации - правила:

1. Для беговых и циклических упражнений выберите музыку с темпом, который будет соответствовать частоте сердечных сокращений в запланированной зоне сердечного ритма.

2. Для индивидуальной фитнес-аэробики подойдет танцевальная, рок, поп, диско или маршевая музыка с темпом около 120 ударов в минуту.

3. Для разминки, заминки и растяжки - от адажио до анданте.

4. Пауэрлифтеры и бодибилдеры иногда предпочитают хэви-метал.

Всегда нужно помнить одно золотое правило: для достижения каких-либо результатов в спорте (неважно, профессиональный вы спортсмен или занимаетесь только для здоровья или поддержания формы) нужно уметь многим жертвовать (прогулками с друзьями или второй половинкой, свободным временем). К сожалению, без этого никак. Это непросто, но именно это заставит вас по-настоящему ощутить свои способности на что-либо, развить железную силу воли и твердый характер, без которых в жизни почти ничего неосуществимо. Зато, как приятно осознавать после всех этих прошедших трудностей и неудобств, что ты способен на многое, чем ты думал. Очень здорово по этому поводу было сказано в одной известной песне молодого исполнителя Валентина ДСЛ - Ты спортсмен: "Сидеть в кресле правителя, наверное, круто, но еще круче - чувствовать себя так!"

Желание быть всегда в тонусе, чувствовать в себе море энергии и сил – вот ключ к тому, как заставить самого себя работать над собой. Ведь спортсмены – это та категория людей, которые все без исключения гордятся тем, что делают. Они всегда полны энергии и с оптимизмом смотрят в будущее, ведь им есть к чему стремиться, они всегда знают, чего хотят. Это один из смыслов жизни - жить ради того, что ты делаешь. При этом чувствуешь себя не обычной серой биомассой, а вполне дееспособной, биологически активной личностью, живущей полноценной жизнью [3].

Мечта сбывается только тогда, когда мысль трансформируется в конкретные действия по ее достижению. Поэтому нужно пересилить себя и хотя бы раз попробовать сделать то, с чем якобы не справишься. Это снимет комплекс «ограничения», и укажет путь к успеху. Избегайте общения с людьми, которые не верят или убеждают вас в том, что достижение вашей цели нереально. Не ищите оправданий: если очень хочется, то время на самосовершенствование всегда найдется!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2005. - 238 с.

2. Социальное значение спорта. - URL: <https://vashsport.com/motivaciya-v-sporte> (дата обращения 1.05.2022) – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

3. Крамской С.И. Здоровье формирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие для

студентов, обучающихся по направлению 270100 / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева; БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009. – 153 с.

УДК 7.092

Невмоленко М.А.

Научный руководитель: Федотов Е.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЕРЕХОД СПОРТА ИЗ РЕАЛЬНОСТИ В ВИРТУАЛЬНОСТЬ

Люди всю свою историю развития боролись за жизнь. Во время охоты, распределения добычи, защиты своей семьи или на войне человек должен был обладать хорошей физической силой и ловкостью, чтобы остаться целым и выжить. Людям всегда было необходимо поддерживать и совершенствовать свою физическую форму и кроме этого повышать свои навыки в боях на мечах, стрельбе из лука и метании копья. Помимо жизнедеятельного промысла и борьбы за добычу между племенами, люди стали соревноваться между собой. Например, у древних потомков американских индейцев были очень популярны соревнования по подъему тяжести, бросанию мяча в цель и беге [1].

Многие африканские племена проводили между собой состязания по фехтованию на палках, подобие современных клинков. Таким образом, можно сделать вывод, что история зарождения и развития спорта имеет столь же древние корни, как и в целом вся наша цивилизация.

В основе состязаний первобытных людей лежали инстинкты. Главной мотивацией в развитии своих физических качеств была охота. Ведь от нее зависело дальнейшее будущее племени. В зависимости от изменения природных условий и по мере расселения первобытных людей менялись их спортивные предпочтения. Многие состязания были очень жестоки и происходили из древних ритуалов с обязательными человеческими жертвами. Соревнования древних людей устраивались постоянно и были связаны с определенными событиями в жизни племен: началом или окончанием сезона охоты или сезона урожая, погребением умерших и праздниками [3].

В современном же мире спорт приобрел большую популярность.

Его любят, им занимаются, им живут, все большее количество людей начинает вести здоровый образ жизни, предполагающий регулярные и постоянные занятия спортом. Современные виды спорта дают возможность любому человеку выбрать подходящий для себя вариант физической нагрузки, улучшить свои двигательные навыки, укрепить здоровье, стать более активным и жизнерадостным. Быть спортивным в наше время модно и важно для здоровья [2].

Последние несколько десятилетий как в мировом, так и в российском, спорте можно отметить ряд тенденций. К ним можно отнести значительный прогресс в показателях спортивных рекордов и достижений, современное омоложение и популяризация спорта и его профессиональной составляющей, рост политизации спортивной деятельности, возникновение новых и разнообразных видов физической активности, которые сразу становятся популярными. Новое всегда будет интересно для общества, а все связанное со спортом, в последние годы неизменно привлекает большие массы людей [1].

Но что же делать, если твои физические показатели и генетика не на высшем уровне? По статистике все именитые баскетболисты имеют высокий рост, пловцы – широкоплечи и атлетичны, гандболисты имеют развитый мышечный каркас. Все мы рождаемся с разными физическими данными и от этого не во всем мы равны. Низкорослый мальчик никогда не станет звездой NBA, худощавый парень – борцом. Помимо всего существуют ряд заболеваний и ограничений, с которыми невозможно никак бороться или их исправить. С каждым годом все больше рождается нездоровых и больных детей. Казалось бы, что путь в спорт для них закрыт, но существуют олимпийские игры и соревнования для таких людей – паралимпиады. Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать люди с ограниченными возможностями, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гутмана. В свою очередь он ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психологическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков [3].

Современное общество более лаконично и прогрессивно. Люди готовы пробовать что-то новое и соревноваться друг с другом не только в реальной жизни, но и в интернете. Во «всемирной паутине», как бы странно не казалось, мы все равны. Тут уже неважно кто ты: мастер спорта по боксу или танцор из балета, физически здоровый или родился с определенными ограничениями – у всех равные начальные условия. В

интернете ты можешь быть кем хочешь. Многие люди давно променяли свою реальную жизнь на виртуальную, они живут этим. Казалось бы, что парень без ног, которые он потерял в ужасном ДТП, никогда не сможет ходить или водить машину, но современные игры и технологии позволяют ему заниматься этим виртуально. Люди горят этим и готовы соревноваться между собой по интернету в стрельбе, вождении машины, строительстве и даже в решении каких-то интеллектуальных задач.

В последнее время стали популярны соревнования по компьютерным играм, которые стали приравнять к спортивной деятельности со своими кибератлетами – так стало появляться новое понятие «киберспорт». С момента зарождения киберспорта прошло не так много времени, но дисциплина успела догнать футбол по популярности. Любительские турниры переросли в профессиональные Лиги, а в России и за рубежом регулярно проходят международные соревнования. Крупные встречи организуют на живых стадионах, да и размеры призового фонда свыше 1 миллиона перестали быть редкостью. Первый турнир The International, организованный компанией Valve в августе 2011 г., оживил индустрию. При поддержке разработчиков видеоигр сформировалась Лига из небольших, но регулярных соревнований. Призы были на порядок меньше, но киберспортсмены наконец-то смогли получать постоянный доход [4].

Еще с самого детства родители нам твердили, что игры портят нашу жизнь и тратят наше время впустую. Я бы хотел разобраться подробнее в этом моменте и рассказать о другой стороне медали. Каждая видеоигра – это некая логическая и аналитическая задачка, в которой без особых умственных навыков ничего не добиться. К примеру, в игре Dota 2 существует около 130 персонажей (героев со своими уникальными способностями) и более 250 различных артефактов, которые могут усилить нашего персонажа в показателях силы, интеллекта и ловкости. Для обычного обывателя это просто «разнообразие», но для игроков – это инструмент победы. Многие психологи сравнивают процесс игры в Dota 2 с партией в шахматы, где вы также пытаетесь прочитать следующий ход соперника, выстроить свою стратегию или поймать оппонента в некую ловушку, которую сами и создали для него. Правда в шахматах 16 фигур и не такая большая вариация ходов, но исход един – победа или поражение. Без аналитического мышления или правильного принятия решений в стрессовых ситуациях вы не сможете добиться больших результатов или даже выиграть матч Dota 2 в свою пользу.

Умственная деятельность – это процесс организма, который

осуществляется на протяжении всего дня и порой нам хочется отдохнуть. Для такого досуга есть всемирно известная игра Minecraft, где вы играете за некоего человечка по имени Steve. Вы попадаете в случайно сгенерированный мир, где вам предстоит строить свой дом, заниматься земледелием, ходить на охоту, изучать пещеры, готовить еду и выживать. Также существует творческий режим игры, где вы имеете неограниченные ресурсы для строительства (вам не надо добывать дерево или идти в пещеру в поисках драгоценного металла). Этот режим популярен у ландшафтных дизайнеров, модельеров и строителей, также не стоит забывать и про детей, которые развивают свое пространственное воображение и творчество при постройке различных сооружений.

Возможно в будущем, некоторые игры смогут заменить и службу в армии. Большинство парней, играющих в различные стратегии или симуляторы военных батальонов, хорошо разбираются в военной технике, знают основы тактики ведения боя, изучают тактико-технические характеристики огнестрельного оружия и его вариации. Порой обычный рабочий из офиса, дома в интернете уже может быть снайпером отряда специального отдела быстрого реагирования. В мире же большая часть игр завязаны на FPS – шутерах от первого лица, это некая, виртуальная замена страйкболу и пейнтболу. В конце 2019 года состоялся турнир StarLadder Berlin Major 2019 с призовым фондом в \$1 млн, а в начале января 2021 PGL анонсировали Major уже с выигрышем в \$2 млн. В CS: GO часто рулят команды из стран СНГ. В фаворитах украинская Natus Vincere и российская Virtus.pro. В 2017 году российская сборная Russian Forces выиграла WESG 2017 среди женщин. Правда, у Warzone перспектив куда больше. За 10 дней после выхода в нее сыграло аж 30 млн игроков! Уже начались официальные турниры от компании Activision с заголовком Warzone Wednesdays, проходящие каждую неделю. В начале пути призовой фонд можно назвать «крошечным» – всего \$20000, но мы не сомневаемся, что такое необычное ответвление серии Call of Duty еще успеет собрать целые арены.

Как и во всех видах спорта у киберспорта есть ряд минусов. Зачастую постоянное сидение за монитором создает ряд проблем со здоровьем и позвоночником. Современные кибератлеты научились бороться с этими недугами. Кроме тренировок в интернете спортсмены должны ходить в зал и посещать психолога – полный баланс во всем. Также у каждого профессионального спортсмена или команды есть тренер, который следит не только за психологическими и физическими показателями подопечного, но и выстраивает план тренировок на

каждый день с последующим отдыхом. Самым известным примером совмещения спорта в интернете и в реальной жизни является польский игрок в CS: GO PashaViceps. Киберспортсмен помимо выдающихся результатов в своей игровой дисциплине и побед на нескольких чемпионатах мира, также является профессиональным бодибилдером и культуристом. Сейчас же Павел работает тренером у игроков в команде, в которой раньше сам был простым «геймером», и также он профессионально выступает в боях ММА, где добился не малых результатов.

Рука «баланса» не прошла мимо любителей киберспорта. Как и любая другая дисциплина он имеет ряд плюсов и минусов, а главное баланс. В киберспорте проще стать профессиональным спортсменом, чем в обычном спорте; не надо строить огромных стадионов, достаточно лишь 30 компьютеров; нет необходимости всем собираться в одном месте – люди могут соревноваться прямо из своего дома; здесь не важно кто ты по национальности, какие у тебя физические показатели и твой возраст – киберспорт это сфера для всех и для каждого.

История киберспорта в мире развивалась параллельно с технологиями. И если раньше к сидящим за компьютерами игрокам относились несерьезно, то сейчас многие страны приравнивают виртуальный спорт к традиционным видам. Знаменательной датой для дисциплины стал 2018 г. — 14 апреля Олимпийский Комитет (МОК) официально признал киберспорт. Есть вероятность, что в 2024 г. кибердисциплины добавят в летний перечень Олимпийских игр [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Здоровье формирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 270100 / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева; БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009. – 189 с.

2. Зайцева И.П. Об истории спорта учебно-методическое пособие для студентов / сост.: И.П. Зайцева, С.И. Мещеряков, А.В. Домничев. – Ярославль, 2016. – 12 с.

3. Как развивался спорт? – URL: <https://tutknow.ru/bodyfitness/6951-kak-razvivalsya-sport.html> (дата обращения 11.05.2022) – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Современные спортивные соревнования. – URL: <https://www.gorprotect.ru/blog/sovremennyyj-sport-i-sportivnye-sorevnovaniya> (дата обращения 13.05.2022) – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

УДК 796.332

Немыкин Р.С.

*Научный руководитель: Бухало Б.Ю., ст. преп.
Белгородский технологический государственный университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФУТБОЛА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЗАВЕДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Охрана и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств является крайне актуальной темой для современной системы высшего образования. Ведь помимо получения профессиональных навыков, развитие физических способностей организма обучающихся является чрезвычайно важной задачей.

Учебный процесс требует концентрации внимания на изучении учебной литературы, исследования средств компьютерного моделирования, присутствия на лекционных занятиях. Вышеперечисленное необходимо для получения образования, соответствующего современным стандартам, но и имеет одну негативную черту – студент проводит большую часть своего времени в малоподвижном состоянии. Это неизбежно приводит к проблемам со здоровьем, отсутствию бодрости и снижения той самой необходимой концентрации внимания. Еще в период обучения в школе подрастающее поколение испытывает дефицит физической активности, в высших учебных заведениях дефицит лишь возрастает из-за большей учебной нагрузки. [1]

Вышесказанное подтверждает необходимость не только существования в учебном процессе занятий по физической культуре и спорту, но и их совершенствование.

Одним из методов развития физических качеств являются занятия по футболу. Футбол является одной из популярнейших зрелищных игр в мире, действительно, эта игра знакома каждому.

Классические правила этой командной игры просты:

- за время матча, который длится 90 минут, необходимо забить голов больше чем соперник

- матч поделен на два тайма длительность каждого из которых 45 минут

- между таймами предусмотрен перерыв длительностью 15 минут

- ключевое правило запрещает игру руками, касаться мяча руками может только голкипер (вратарь), но только в зоне вратарской площадки

Стоит также сказать про состав команд с точки зрения технико-тактических действий и положений. Команда состоит из:

- голкипер – обороняет ворота от атак противника

- защитник – обороняет зону близ ворот, прерывает атаки противника

- полузащитник – его задача передать мяч от защитника к нападающим

- нападающий – игрок, задача которого забить мяч в ворота противника

За ходом игры и контролем соблюдения правил следит судья. При нарушении правил судья наказывает участников команд, вплоть до полной дисквалификации.

Игровая и тренировочная деятельность способствует значительному улучшению морфофункциональных показателей. Тренировки способствуют развитию выносливости, скорости, ловкости, координации движений. Футбол отличается высокой двигательной активностью, которая проявляется в стремительном переходе от среднего темпа движения к высокому, от обороны к нападению и т. п., это способствует развитию сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, повышению вентиляции легких. Не стоит забывать про укрепление сухожилий, повышения эластичности связок, развитие свободы движений за счет растяжения мышц. Несмотря на то, что в футболе часто получают травмы ног, постоянные занятия футболом укрепляют костный каркас организма, повышают эффективность регенерации костей. Постоянные занятия футболом способствуют увеличению объема и массы мышц бедра и голени, что способствует развитию устойчивости и баланса тела. [2]

При более детальном взгляде на влияние футбола на сердечно – сосудистую систему человека можно сделать вывод: регулярные занятия снижают уровень холестерина в крови, что отражается на уменьшении процесса образования атеросклеротических бляшек в сосудах головного мозга – в связи с этим улучшается работа и нервной

системы, в коронарных сосудах, почечных сосудах, и сосудах нижней конечности.

С точки зрения доступности для организации игры, футбол можно охарактеризовать как доступный для большинства высших учебных заведений, игру можно проводить как в закрытом спортивном зале, так и на открытом воздухе, правила игры просты и доступны для быстрого понимания, большого количества инвентаря для игры не требуется, а его стоимость невелика. К минимальному необходимому инвентарю можно отнести футбольный мяч и ворота. [6]

Футбол является коллективной игрой, следовательно, помимо влияния на физические качества, футбол приучает студентов к командной работе, воспитывает чувство взаимопомощи, товарищества. Развивает такие моральные качества как уважение к соперникам, дисциплинированность и активность. Футбол развивает умения ставить интересы коллектива выше собственных интересов, прививает чувство ответственности, спортивной этики, пунктуальности. [3]

Не стоит забывать и о влиянии футбола на умственную деятельность человека: в процессе игры играющий вынужден адаптироваться к быстроменяющимся игровым условиям не только с физической точки зрения, но и анализировать, принимать решения, действовать согласно тактическим представлениям. [5]

Говоря о физической нагрузке в процессе игры, необходимо привести краткие факты об устройстве игрового процесса, с точки зрения количества движения играющих:

- защитник за игру пробегает 4000 – 5000 метров
- игроки средней линии пробегают 6500 – 7000 метров
- нападающие 5000 – 5500 метров

Все вышеперечисленные движения происходят при неритмичном характере игры – в одной ситуации бег быстрый, в другой умеренный, в третьей – медленный. [4]

В заключении стоит отметить, игра в футбол является не только полезной для каждого студента, но и является отличным отдыхом от интенсивной учебы, помогает отвлечься, и служит отличной эмоциональной разрядкой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 144.
2. Лаптев А.П. Возрастные особенности юных футболистов: учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 14–28.

3. Витковский З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 20 с.

4. Шаламова Е.Ю, Косолапова О.Н. Влияние занятий футболом на физическое развитие юношей 18 -22 -х лет (статья, Курганский государственный университет)

5. Крамской С.И. «Инновационные походы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко – Белгород: Изд – во БГТУ, 2015. -391 с.

6. Крамской С.И. «Технологии формирования здорового образа жизни студентов» / С.И. Крамской, В. П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. – Белгород: БГТУ им В.Г. Шухова, 2012. -191 с.

УДК 796.331.101.3

Никулина К.Г.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Процесс мотивационного обучения в системе высшего образования включает в себя использование методов приобретения знаний, навыков и компетенций, профессиональную подготовку и формирование компетенций для выполнения профессиональной деятельности.

Формирование мотивированного отношения студентов вуза к приобретению специализированных знаний является достаточно эффективным способом повышения качества образования. Однако создать условия для такого подхода непросто не только на занятиях по профессиональным дисциплинам, но и на занятиях общекультурного цикла. Эти дисциплины включают в себя физическую культуру. Функция курсов физической подготовки заключается в поддержании здоровья и профилактике профессиональных заболеваний. В связи с

этим важно рассмотреть вопрос стимулирования и мотивации обучения, используя потенциал учебной дисциплины «Физическая культура» [5].

В условиях современной экономической жизни общества молодые люди, адаптируясь к системе высшего образования, испытывают дополнительные воздействия на организм во время профессиональной подготовки, которые не всегда совпадают с физическими. К этой проблеме можно добавить массовое внедрение в общество гаджетов, телефонов и Интернета. Реализация информационных средств чаще всего не требует физических нагрузок. В результате снижается потребность в физической активности. Это обстоятельство нарушает одну из главных составляющих здорового образа жизни – баланс и гармоничное развитие интеллектуальных, физических, психических и духовных качеств молодого человека [3].

Чтобы мотивировать студентов выполнять действия, связанные с выбором физических упражнений, соответствующих их профессиональным и личным интересам, необходимо выбрать вариативную часть программы физического воспитания. Это связано с тем, что учащиеся, особенно в начале обучения, могут столкнуться с проблемами со здоровьем из-за резких изменений в их обычном ритме повседневной жизни. Впечатляющие и необычные ситуации с обучающими тренингами, требующими настойчивости, а также большого количества информации [2,4].

Потребность в физических упражнениях, физическом совершенствовании, необходимость поддержания и укрепления здоровья являются мотивирующими основами физической культуры и спорта. Поэтому, чтобы сформировать мотивацию к занятиям физической культурой, необходимо пробудить интерес к физическому воспитанию, развить потребность в физическом самосовершенствовании и потребность в регулярных занятиях для повышения уровня здоровья и повышения умственной и физической работоспособности [1].

Студент должен осознавать важность занятий спортом, так как именно в этот период формируется здоровый образ жизни и способность устранять ряд физиологических нарушений, связанных со сбоями в работе сердечно-сосудистой и других систем. Кроме того, важным критерием в формировании мотивации является двигательная активность.

Для того, чтобы комплексно разобраться в данной теме, нами было проведено тестирование, результаты которого показали, что большая часть студентов университета посещают занятия физической культурой только для получения зачета (рисунок 1)

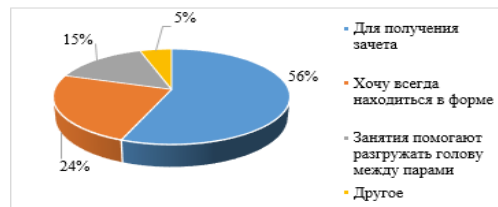


Рис. 1. Отношения студентов к занятиям физической культурой по результатам исследования %

Данные результаты свидетельствуют о том, что студенты просто не понимают, зачем им нужна данная дисциплина в университете. Физическая культура, разумеется, не является профильным предметом, но при это она способствует укреплению общего состояния организма, повышая уровень его стрессоустойчивости.

Участникам опроса был задан вопрос «Почему вы остаетесь недовольны занятиями физической культурой?», большая часть респондентов считает, что не имеет достаточный уровень физической подготовки для сдачи нормативов, из-за чего ощущает себя дискомфортно (рисунок 2)



Рис. 2. Мнение студентов по поводу занятий физической культурой, %

На основании всего изложенного, можно сделать вывод, что необходим индивидуальный подход к обучающимся. Разумеется, никто не отменяет нормативы, однако, можно сделать послабление, либо раздробить их. Для того, чтобы мотивировать студентов заниматься физической культурой, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Учитывать мнение студентов перед занятиями. Например, староста группы может провести опрос, чтобы группа хотела видеть на занятиях физической культурой. Чтобы план преподавателя не разнился

с желаниями студентов, можно предлагать варианты и давать студентам выбор.

2. Создавать здоровую конкуренцию в группе, что позволит удовлетворить спортивные достижения человека и получить удовлетворительные мотивы.

3. Индивидуальный характер занятий. На первом занятии физической культурой необходимо провести тестовые испытания, чтобы видеть, с чем необходимо работать и создавать условия для дальнейшей работы.

4. В начале каждого семестра студентам меняют преподавателей, приходит квалифицированный педагог со своими методиками, но он не работал с данной группой, и не знает особенностей студентов. Целесообразно было бы, если бы за определенной группой закреплялся один или несколько преподавателей, которые будут знать индивидуальные особенности студентов [4,5].

Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарь Е.А. Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всерос. учебно-метод. и научно-практ. конф. 2014. – С. 273 – 276.

2. Замчевская Е.С., Кривцов А.С., Тулинова Н.А. Мотивация студентов к посещению занятий физической культуры в ВУЗе // Научный журнал «Дискурс». 2017. 3 (5). С. 33-38.

3. Кереселидзе А.Ш. Формирование мотивации успешного обучения студентов // МНКО. 2021. № 2. (87). С. 281-283.

4. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6 (36). С. 152-159.

5. Смутина А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. 2020. № 4(294). С. 316-318.

Ничипуренко А.И.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Высокое кровяное давление (НВР) является самой большой проблемой общественного здравоохранения во всем мире из-за его высокой распространенности. Это связано с увеличением количества людей с нарушением сердечно-сосудистой и выделительной систем. В 2000 году гипертоническая болезнь среди взрослого населения составляла около 26,4%. Прогнозные расчеты на 2025 год оценивают распространенность на уровне 29,0%. В абсолютном выражении во всем мире этот рост составил от 972 миллионов гипертоников в 2000 году до 1 560 000 000 в 2025 году, что составляет примерно 60% [1].

Гипертония является наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеванием, поражающим 20-50% населения развитых стран. Гипертония обычно диагностируется, когда систолическое артериальное давление составляет ≥ 140 мм рт.ст. и / или диастолическое артериальное давление ≥ 90 мм рт.ст., поддерживается постоянно. Однако разделительная линия между нормальным кровяным давлением и гипертонией является произвольной и фактически искусственной. Величина АД является результатом взаимодействия генетических и экологических факторов (например, полигенное наследование, потребление соли, курение, стресс, диета и т. д.).

Высокое АД было идентифицировано как фактор риска развития ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, инсульта и периферической артериальной недостаточности. Артериальная гипертензия связана с более ранними изменениями в системах органов, такими как гипертрофия левого желудочка, почечная недостаточность, ретинопатия и сосудистая деменция, которые сгруппированы под термином «повреждение органов-мишеней». Кроме того, пациенты с гипертонией имеют более высокую частоту сердечно-сосудистых сопутствующих заболеваний (например, диабет, резистентность к инсулину, и др.) по сравнению с населением в целом.

В настоящее время НВР представляет собой серьезную проблему для общественного здравоохранения, поскольку он часто связан с внезапной смертью из-за молчаливого характера состояния. Первый шаг - обеспечить твердый диагноз. Европейская лига гипертонии рекомендует использовать амбулаторное измерение АД (monitoring ambulatory blood pressure (МАРА)), которое представляет собой устройство для автоматического измерения артериального давления многократно в течение 24 часов. Этот контрольный тест обеспечивает более точную картину циркадной картины изменений артериального давления в течение среднего дня и ночи. В последнее время наблюдается заметный интерес к этой циркадной картине и вариабельности АД, поскольку наличие аномальной картины АД связано с повышенным сердечно-сосудистым риском и другими проблемами со здоровьем. В частности, ночное артериальное давление, по-видимому, является лучшим предиктором сердечно-сосудистых событий и степени развития сердечно-сосудистых заболеваний. МАРА также может дифференцировать постоянную гипертонию и вторичную гипертонию, связанную со стрессом (эффект белого халата). Научные данные об эффективности МАРА в основном получены из проекта CARDIORISC в Испании, который включает в себя крупнейшую глобальную базу данных с более чем 40 000 пациентами [4].

Неадекватное лечение артериальной гипертонии резко увеличивает потенциальный ущерб основным органам - мишеням (например, сердце, мозг, почки, сетчатка и т.д.). Существует несколько нефармакологических стратегий профилактики и лечения гипертонии, таких как диета DASH и физическая активность. Последние данные свидетельствуют о том, что более высокие уровни физической активности связаны не только с более низкими суточными уровнями АД, но и с более низкими уровнями ночного АД, что представляет собой более здоровый циркадный паттерн и, следовательно, снижает сердечно-сосудистую сопутствующую патологию.

Существуют значительное количество научных данных, свидетельствующих о том, что применение специально подобранных физических упражнений дают антигипертензивный эффект:

– Сердечно-сосудистые упражнения. Доказано, что низкая аэробная пригодность является сильным предиктором будущих сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от всех причин у людей с гипертонией [4]. Поэтому неудивительно, что до сих пор существует консенсус в отношении того, что аэробные упражнения следует назначать в качестве основного типа упражнений для профилактики, лечения и контроля гипертонии [3]. Аэробные

тренировки могут выполняться как с постоянной интенсивностью, так и с короткими интервалами высокоинтенсивных упражнений.

– Непрерывная аэробика. Наиболее обширные данные о тренировке на выносливость при гипертонии имеются для непрерывной модальности, понимаемой как упражнение постоянной устойчивой интенсивности, которое выполняется в течение заданного периода времени, обычно длительного.

– Высокоинтенсивная интервальная тренировка. Появляется все больше доказательств того, что высокоинтенсивные тренировки (85-100% от пикового поглощения кислорода) у пациентов с артериальной гипертензией могут вызывать более высокие преимущества для сердечно-сосудистых заболеваний, включая снижение артериального давления, по сравнению с тренировками низкой и средней интенсивности [6, 7]. Высокоинтенсивная интервальная тренировка является наиболее распространенной формой высокоинтенсивной тренировки и состоит из коротких приступов высокоинтенсивных упражнений, чередующихся с периодами отдыха аналогичной, более низкой или более длительной продолжительности.

– Упражнения с сопротивлением: динамическая тренировка сопротивления. Упражнения с отягощениями все чаще рекомендуются, поскольку исследования показали снижение систолического артериального давления на 1,8 и 3,3 мм рт.ст. при этом типе тренировок [5].

Обучаясь в технологическом университете, я занимаюсь физической культурой в специальном учебном отделении. На практических занятиях нам даются упражнения, учитывающие индивидуальное функциональное состояние. Два раза в год у нас принимаются тесты по определению функционального состояния и физической подготовленности. На кафедре разработаны учебно-методические пособия, которые помогают нам осваивать специальные оздоровительные методики, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем на практических занятиях и самостоятельно [2, 3]. На 3 курсе проводятся лекции по основам теории и методики физической культуры.

Заключение. Для того чтобы безопасно достичь и максимизировать преимущества физических упражнений, необходимо соблюдать рекомендации специалистов по назначению физических упражнений при гипертонии и учиться самостоятельно выполнять их. Эти руководящие принципы должны основываться на научных данных и содержать точную практическую информацию о том, как разрабатывать, внедрять и контролировать программу обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Керни П.М., Уилтон М., Рейнольдс К. и др. Глобальное бремя гипертонии: анализ общемировых данных. Ланцет, 2005. - 365с.
2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко и др. – Белгород: БГТУ, 2013. – 172 с.
3. Крамской С.И. Формирование здоровья студентов: монография /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 128 с.
4. Пескателло Л.С., Макдональд Х.В., Ламберти Л. и др. Упражнение для гипертонии: обновление рецепта, объединяющее существующие рекомендации с новыми исследованиями. Curr Hypertens Rep. 2015; 17:87.
5. 12.Коккинос П, Манолис А, Питтарас А, Думас и др. Физические нагрузки и смертность у мужчин с гипертонией с дополнительными факторами риска и без них. Гипертония. 2009;53(3): 494–499.
6. Корнелиссен В.А., Смарт Н.А. Упражнения для артериального давления: систематический обзор и мета-анализ. J Am Heart Assoc. 2013;2(1): 1-9. doi: 10.1161/JAHA.112.004473.
7. Cornelissen VA, Verheyden B, Aubert AE, et al. Влияние интенсивности аэробных тренировок на кровяное давление, частоту сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма. J Hum гипертонии. 2010; 24:175–182.
8. Molmen-Hansen HE, Stolen T, Tjonna AE, Aamot и др. Аэробные интервальные тренировки снижают артериальное давление и улучшают функцию миокарда у пациентов с гипертонией. Eur J Prev Cardiol. 2012; 19:151–160.

УДК 796.011.1

Овчаров Р.А.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Каждый человек, в первую очередь, хочет быть здоровым. Здоровье – это главный ресурс, от которого зависит удовлетворение практически всех потребностей человека.

Наше здоровье зависит от множества факторов: от правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек, и от использования разных способов оздоровления. Одним из таких способов является закаливание [1].

Закаливание – это целенаправленное использование климатических факторов в целях повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Кровеносные сосуды кожи у закалённого человека расширяются или сужаются гораздо быстрее, нежели у незакалённого человека. У закалённого человека улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрее активизируются обменные процессы в организме, снижается чувствительность к холоду [2].

Закаливание имеет положительное влияние на организм человека, а именно:

- стимулирует размножение клеток кожи
- укрепляет иммунитет
- предупреждает заболевания органов дыхания
- снижает частоту простудных заболеваний
- наращивает трудоспособность и неутомимость организма

Закаливание необходимо проводить под контролем врача принимая во внимание индивидуальные особенности организма, состояния здоровья.

Закаливание будет эффективным, если придерживаться следующих правил [3]:

– Регулярность закаливания. Закаливание организма должно быть заранее спланировано, без долгих перерывов, каждый день в течение всего года несмотря на погодные условия.

– Поэтапность. Положительный результат будет достигнут только тогда, когда сила и продолжительность действия закаливания будет наращиваться поэтапно. Нельзя начинать закаливание сразу с обтирания снегом или купания в проруби.

– Разнообразие действующих факторов внешней среды. К естественным факторам внешней среды, относятся вода, воздух, солнечное облучение. Они повышают сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных условий среды, а также к различным простудным заболеваниям.

Чтобы дать оценку эффективности закаливания нужно проводить самоконтроль. Он проводится с измерений таких показателей как пульс, масса тела, общее самочувствие, аппетит, сон.

В зависимости от фактора воздействия организма, различают следующие виды закаливания [4]:

– Закаливание воздухом – аэротерапия

Особенностью воздушных процедур является то, что они доступны людям различного возраста и могут применяться людьми, страдающими некоторыми заболеваниями. Эти процедуры назначаются как лечебное средство при ряде заболеваний (гипертоническая болезнь, неврастения, стенокардия).

– Солнечное закаливание – гелиотерапия. Укрепление здоровья происходит благодаря свету и теплу солнца во время прогулок.

– Закаливание водой.

К закаливанию водой относится [5]:

1. Зимнее купание или моржевание. Для него требуется определенная подготовка и адаптация организма к воде очень низкой температуры.

2. Обтирание является самой легкой из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с детского возраста. Обтирание можно проводить рукой, полотенцем, губкой смоченными в воде. Вначале обтирают верхнюю часть тела, после растирают ее сухим полотенцем, а после обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

3. Обливание является более эффективным по оказанному влиянию, нежели обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры необходимо растереть тело сухим полотенцем.

4. Закаливание душем гораздо действенней, чем обтирание и обливание. Существует два варианта закаливания душем, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ.

– Хождение босиком. Этот метод широко практикуется сегодня во многих странах. Начинать хождение босиком рекомендуется поздней весной, летом и ранней осенью. Ходьба босиком защищает от плоскостопия.

Таким образом, можно сделать вывод, что закаливание – одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Благоприятное действие всех вышеизложенных закаливающих процедур на организм подтверждено веками. Происходит адаптации организма ко всем факторам внешней среды, благодаря чему укрепляется иммунитет, человек становится здоровее и счастливее [6]!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Артюхова Ю. В. «Как закалить свой организм» // Изд. «Харвест» Минск 2011. – С. 96.

2. Вайнер Э.Н., Вайнер Т.Н. Терморегуляция и закаливание. / Э.Н. Вайнер, Т.Н. Вайнер. Учебное пособие. -Л.: ЛЗПИ, 1999. – С. 31.

3. Романовский Ю.Ф. Принципы и методы закаливания / Ю.Е. Антонов, М.М. Кузнецова, Т.И. Марченко, Е.И. Пронина. // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник – М.: А.Р.К.Т.И., 2001. – С. 73-80.

4. Сонькин В. Анохина И. Еще раз о закаливании // Здоровье детей. №12, 2003. – С. 16-18.

5. Здоровье студентов технического высшего учебного заведения Зайцев В.П., Крамской С.И.

6. Образ жизни и здоровье студентов: проблемы, анализ, опыт, рекомендации Крамской С.И., Зайцев В.П. Культура физическая и здоровье. 2006. № 1. С. 38.

УДК 796.011.1

Овчаров Р.А.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Чаще всего человек идет в больницу из-за плохого самочувствия. Есть ряд действий, непреднамеренное выполнение которых в повседневной жизни, может оказать огромную помощь в поддержании здоровья [1]. Всего таких действий 5, которые необходимы, для того чтобы вести здоровый образ жизни, а именно [2]:

Питье от 8 до 10 стаканов воды в день.

Мы пьем воду каждый день, что является важным для поддержания здоровья. Рекомендованное Всемирной организацией здравоохранения ежедневное потребление воды составляет от 1,5 до 2 литров (примерно от 8 до 10 чашек).

Мы пьем воду после еды и иногда, когда испытываем жажду. Возникает это вследствие того, что водный баланс нарушен из-за недостатка воды в организме [3]. Даже если мы не испытываем жажды, полезно иметь привычку пить воду понемногу и часто. Например, стакан воды после пробуждения утром полезен для восполнения влаги, прошедшей через кожу во время сна, и поддержания баланса влаги. Хотя пить слишком много воды достаточно вредно. В редких случаях

употребление более 5 литров воды может привести к дисбалансу электролитов, например, к гипонатриемии, что может привести к головным болям и симптомам расстройства сознания.

Могут ли сок, энергетические напитки, газированные напитки, и т.д. заменить воду? Иногда кажется, что вы выпили достаточно воды после того, как выпили газировку или сок. Однако соки и ионные напитки содержат электролиты, и при приеме внутрь организм перемещает воду из клеток в кровь, чтобы сбалансировать воду в организме. Следовательно, возникает явление нехватки воды в клетках. Вот почему чувствуется жажда, даже если много пить. Употребление газировки, кофе, и т.д. отличается от питьевой воды. Напитки содержат много сахара и калорий, поэтому высока вероятность ожирения. Вода без калорий полезна для здоровья.

Снижение стресса.

Одной из причин различных заболеваний является стресс. В повседневной жизни избежать стресса практически невозможно [4].

Чтобы контролировать свой гнев или злость, необходимо выработать привычку мыслить позитивно. Чем больше позитивных мыслей, тем лучше и легче можно снять стресс. Так же для снятия стресса нужно найти свои собственные методы управления им, такие как медитация, упражнения, хобби и т.п., но снимать стресс с помощью курение, алкоголя и т.д. плохо, т.к. вы наносите еще больший вред своему здоровью [5].

15 минут пребывания на солнце для синтеза витамина D повышает иммунитет и предотвращает различные заболевания.

Многие люди проводят большую часть своего времени в помещении, а когда находятся на улице, то стараются избежать солнечного света из-за опасений по поводу старения кожи или рака кожи. Из-за этого в организме появляется дефицит витамина D. Потребности в витамине D в пожилом возрасте в 3-4 раза выше. Витамин D вырабатывается в коже за счет ультрафиолетовых лучей солнца. Пожилым людям, которые не выходят на улицу, и тем, кто живет в районах с низким уровнем солнечного света, следует заниматься активным отдыхом или загорать на солнце.

Более 90% витамина D пополняется солнечным светом, а некоторые потребляются с молоком и рыбой. Опасение по поводу рака и инсульта могут быть предотвращены, если будете находиться на солнце около 15 минут в день, избегая того времени, когда УФ-индекс слишком высок.

Основная привычка для иммунитета «Достаточный сон». Необходимо блокировать свет и шум для хорошего ночного сна 6-8 часов в день.

Сон является основой для поддержания хорошего здоровья. Недостаток сна нарушает работу иммунной системы. Во время сна выделяется вещество, повышающее иммунитет, называемое мелатонином, которое наиболее активно около 2 часов ночи. Дефицит сна приводит к гормональному дисбалансу, утомляемости, депрессии, что приводит к снижению иммунитета.

Физическое и умственное переутомление – это стресс. Способом избавиться от этого является сон [6]. Одно из лучших средств борьбы со стрессом, а также поддержания физического здоровья.

Сон имеет значение как по качеству, так и по количеству. Сон в течение 6-8 часов в день подходит для поддержания здоровья, но, если не хватает времени на сон в будни, то нужно дополнять его в выходные. Очень важно спать примерно 8 часов в день.

Для хорошего сна необходимо заблокировать источники света и шума. Время для сна не пустая трата жизни, а важная составляющая крепкого здоровья.

В заключении хочется сказать, что при выполнении данных правил можно укрепить своё здоровье и продлить себе жизнь [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Журавлева И. В. отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. М.: Наука, 2006.

2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия: онлайн-энциклопедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни.

3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952, 136 с.

4. Николаев Ю. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. № 8.

5. Ревтова О.А. Влияние спорта на нервную систему человека // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. 2018. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf)

6. Здоровье студентов технического высшего учебного заведения
Зайцев В.П., Крамской С.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

7. Крамской С.И., Амельченко И.А. Культура физическая и
здоровье. 2009. № 1. С. 78.

УДК 796.015

Павлова А.В.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц,
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЧНОСТИ СПОРТА

Физическая деятельность – важная часть здорового образа жизни. Доказано, что недостаток физической активности является причиной ряда хронических заболеваний. Но также спорт тесно связан с риском. Травмы от несчастных случаев или перенапряжения встречаются довольно часто. Хотя польза для здоровья от регулярной физической активности велика, но бремя от получения травм тоже существенно. Спортсмены стремятся добиться большого успеха в спорте и начинают нагружать себя большим количеством нагрузок. Впоследствии организм дает сбой и начинаются травмы, а это влечет за собой последствия для организма. И тогда невозможно избежать получения травм. На легкие повреждения почти никогда не обращают внимания. Более тяжелые травмы приводят к очень плачевным последствиям, а именно приходится отказываться от спорта и возможно даже привести к очень тяжелым болезням. Травматизм ломает спортивную карьеру 60-70% выдающихся спортсменов, а также имеющих перспективное будущее, таким образом, обесценивая их долголетний усердный и крайне тяжелый как в физическом, так и психологическом плане труд.

Травма- физическое повреждение целостности тканей под воздействием внешних факторов. По тяжести травмы делятся на: тяжёлые, средние и лёгкие степени. Спортивный травматизм по различным источникам составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и т.д.). Особенности спортивных травм в разных видах спорта зависят как от специфики тренировочного и соревновательного процессов, так и от предпочтений разных видов спорта у населения, а также от квалификации, возраста, морфологических и анатомо-функциональных особенностей спортсмена. Изучение локализации травм у спортсменов различных

специализаций способствует выявлению наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Большинство спортивных травм происходит по многим причинам. Отсутствие образования и осведомленности о мерах предосторожности и возможных травмах, несоблюдение последовательности и постепенности в увеличении нагрузок, недостаточный учёт возрастных и половых особенностей занимающихся, недостаточность или отсутствие подстраховки, перегрузка мест занятий, несоответствие или отсутствие оборудования, игроки в плохой физической форме, нарушение правил врачебного контроля, неблагоприятные метеорологические условия.

Важно также понимать, что техника безопасности превыше всего. Поэтому было изобретено большое количество снаряжения для занимающихся спортом. Эту безопасность должны обеспечивать тренеры на раннем этапе развития спортивной деятельности у юношей и девушек. С помощью, этого мы сможем уменьшить риск травмирования своего тела.

Существует множество мер предосторожности, помогающие предотвратить спортивные травмы.

Использовать правильное защитное снаряжение и оборудование, игровая среда должна быть хорошо освещена и соответствовать требованиям по данному виду спорта, соблюдение правил безопасности в ходе тренировок и соревнований, необходимо избегать обезвоживания вовремя и после занятий спортом, делать перерывы во время тренировок и во время игр, чтобы предотвратить травмы от перенапряжения.

Многие ученые давно заметили, что у девушек намного меньше травм, чем у юношей. Большинство спортсменов парней получают травмы от занятий спортом. В частности, у занимающихся физической культурой в 35-40 % случаев травмы связаны с ушибами на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику. Так при занятиях гимнастикой травматизм среди общей патологии составляет 65 %. При этом динамика показателей травматизма в этом виде спорта с течением времени не отмечается. Но количество травм на каждые 1000 спортсменов при занятиях футболом, баскетболом, волейболом, борьбой, боксом, теннисом выросли за последние годы. Так интенсивный показатель травматичности в футболе увеличился с 5 до 93, в баскетболе – с 8,1 до 76, в волейболе – с 5,5 до 31,0 в хоккее – с 25,7 до 159. Этот же показатель при занятиях теннисом снизился с 48,3 до 25, конным спортом – с 18 до 10,1.

Можно выделить ряд особенностей спортивного травматизма, отличающих его от прочих видов травматизма. В спорте по степени тяжести количественно преобладают легкие травмы. Они составляют около 90% всех спортивных травм. Травмы средней тяжести наблюдаются в среднем в 8%, тяжелые — в 2% случаев. Однако в некоторых видах спорта соотношение иное. Так, в мотоциклетном спорте в сравнении с другими видами спорта число тяжелых травм наибольшее. Там они достигают 15% от общего количества травм. Мотоциклетный спорт самый опасный вид спорта. Хотя врачи называют спортом самоубийц. Открытые травмы (раны, ссадины, потертости) в совокупности составляют, согласно спортивно-медицинской статистике, в среднем 18% от всех травм. В некоторых видах спорта доля ссадин и потертостей возрастает, например, в велосипедном спорте — до 39% от всех травм. Раны у спортсменов встречаются редко, хотя в конькобежном спорте достигают 5% всех травм (порезы лезвием конька). В спорте преобладают травмы мягких тканей, в особенности ушибы (в среднем до 40% от всех травм, в хоккее с шайбой — до 68%) и растяжения связок. Повреждения связок чаще всего встречаются в спортивной гимнастике, где они составляют 87,6% всех травм. Что касается травм костей, то в спорте они наблюдаются нечасто, по данным разных авторов — от 4% до 10% случаев. Самым «переломным» в спортивной медицине считается горнолыжный спорт. У спортсменов вывихи происходят реже переломов. Соотношение вывихов и переломов в спортивном травматизме составляет в среднем 1:2, в то время как во всех других видах травматизма — 1:10, то есть в итоге у спортсменов вывихи случаются все же чаще, примерно в пять раз, чем у не спортсменов. По статистике больше всего вывихов у гребцов.

Все повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата классифицируются по локализации, характеру, степени распространенности патологического процесса, фазе и стадии травматической болезни. По локализации выделяют травмы и заболевания: в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, туловище, верхние и нижние конечности и т.д.), которые подразделяются по топографии на более мелкие звенья, в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

По характеру антично-структурных изменений спортивные травмы подразделяют на микротравмы (перенапряжения) и

макротравмы (ушибы, переломы, ранения, ссадины, вывихи и т.д.). По степени распространенности патологического процесса встречается изолированная травма, сочетанная травма, комбинированная травма.

Выделяют следующие фазы травматической болезни: острая, подострая, хроническая.

Травматическая болезнь подразделяется на стадии: компенсации, субкомпенсации, декомпенсации.

Подводя итог, стоит сказать, что деятельность спортсменов сопровождается значительным количеством спортивных травм. Своевременное устранение причин и профилактика травматизма у спортсменов позволят в большей мере реализовать на практике принцип «спорт для здоровья».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Красмский С.В. «Формирование навыков здорового образа жизни у студентов Губкинского филиала БГТУ им. Шухова.» 2017г. Стр.24-37 <https://elibrary.ru/item.asp?id=257031973>.

2. Тулинов Е. А. «Оценка физической подготовленности студентов технического вуза (на примере Губкинского филиала БГТУ им. В.Г. Шухова)» 2017г.Стр 1-5 <https://elibrary.ru/item.asp?id=29785937>

3. Бакулин В.А."Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация"2013г.Стр2-10 <https://iknigi.net/avtor-m-bogomolova/104966-sportivnyy-travmatizm-profilaktika-i-reabilitaciya-m-bogomolova/read/page-2.html>

4. Николаев Ю.С., Нилов Е. «Простые истины» 1983г. Стр-20 56. <https://classicbodybuilding.ru/item/nikolaev-yus-nilov-ei---prostye-istiny-1983-djvu-rus>

УДК 796.035

Павнежева А.А.

Научный руководитель: Хаметова Р.И., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Спорт как вид физической культуры занимает важное место в современных системах физического воспитания, что обусловлено

особой реальностью спорта как средства и метода физического воспитания, развитием международных спортивных связей в связи с его популярностью, повышением общекультурного значения спорта в современном обществе [1].

Полноценное занятие спортом рекомендовано людям, которые не имеют каких – либо заболеваний и отклонений в здоровье. Это крайне важно учитывать, так как любая повышенная физическая нагрузка может усугубить состояние человека с ограниченными возможностями здоровья. Следовательно, необходимо заниматься таким видом физической культуры, который бы учитывал все особенности и возможности людей.

Адаптивная физическая культура или АФК – это вид общей физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Главная цель данной дисциплины - это максимально возможное развитие жизнеспособности человека, который имеет отклонения в здоровье.

АФК способствует гармонизации человека для самореализации в качестве социальной и индивидуальной личности [3].

Адаптивная физическая культура помогает не только улучшить здоровье человека, но и его психологическое состояние. Адаптивный спорт как составляющее адаптивной физической культуры удовлетворяет потребности личности в максимально возможной самореализации собственных способностей [4].

Согласно государственной статистике численность людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом до 18 лет, на 2021 год составляло 474 867 тысяч человек в Российской Федерации. В Российской Федерации роль, масштабы и значение адаптивного спорта значительно растут благодаря государственным программам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Россия стала одним из мировых лидеров Паралимпийского и Сурдлимпийского движения как по организации самых грандиозных Паралимпийских и Сурдлимпийских спортивных мероприятий, так и по количеству побед, одержанных отечественными спортсменами с ограниченными возможностями [5].

В нашей стране разработаны государственные программы, методические рекомендации по развитию адаптивного спорта в регионах, принято более 40 правовых актов, в том, числе Федеральные законы, приказы министерства спорта РФ, указов Президента и распоряжений Правительства РФ.

В Белгородской области разработаны спортивно-развивающие программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья,

программы по спортивной подготовке данной категории граждан. Именно благодаря комплексному подходу в 2021 году в Белгородской области адаптивным спортом занимались 6048 человек.

На (рисунке 1) представлена диаграмма, показывающая численность людей, занимающихся адаптивным спортом с 2018 года по 2021 год.

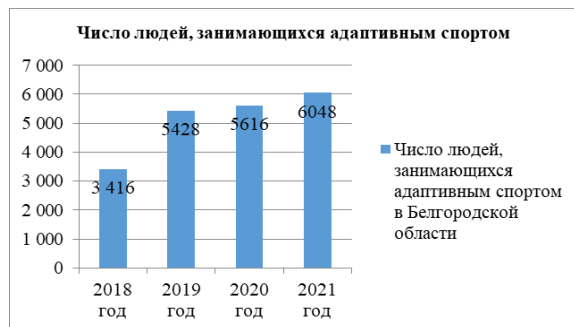


Рис. 1 Численность людей, занимающихся адаптивным спортом в Белгородской области (2018- 2021 год)

Анализируя данную диаграмму, можно сделать следующий вывод: наблюдается рост количества людей, следовательно, увеличивается популярность и необходимость данного вида физической культуры среди населения.

Также на основании данных показателей, можно предположить, что адаптивный спорт будет динамично развиваться следующие несколько лет.

Популярность адаптивной физической культуры обусловлена тем, что она позволяет интегрироваться человеку с ограниченными возможностями здоровья в общество. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует: осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни [2].

На данный момент в городе Белгород действует ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области». Данное учреждение проводит занятия по 4 видам спорта: спорт слепых», «спорт глухих», «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»; «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата». Благодаря этому центру люди с ограниченными возможностями улучшают не только состояние

своего здоровья, но и имеют возможность готовиться к Паралимпийским играм.

Таким образом, адаптивная физическая культура играет огромную роль в формировании личности человека. Она реализует все возможности индивида и способствует интеграции в социум. Развитие данного вида физической культуры необходимо в современном мире, так как наблюдается рост численности людей с отклонениями в здоровье.

Следовательно, необходимо уделять больше внимания адаптивному спорту, так как он требует большой организованности, дисциплины и тщательной проработки программы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физкультурно спортивная деятельность – один из аспектов здоровье сберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26–27 апреля 2012 г., БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2012. С. 161–165.

2. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта // Сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс] URL:

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>.

3. Никифорова О. Н. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию детей с ограниченными возможностями / О. Н. Никифорова, Д. Е. Никифоров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 2. – 2015. – С. 70-75.

4. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Новосибирск: НИПКПРО. 2007. – 120 с.

5. Филимонова С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрущенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва: РУСАЙНС, 2020. — 356 с.

УДК 796.61.093.582

Палухин В.Г.

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ. ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В РАМКАХ АРХИТЕКТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Здоровье студентов – ведущий фактор, влияющий их успеваемость. От качества и количества здоровья зависит успеваемость учащихся. Студенты сталкиваются с большими нагрузками в университете, зачастую это усугубляется плохим тайм-менеджментом и отсутствием привычки рефлексировать на проживаемый опыт, что в свою очередь приводит к проблемам с режимом сна, импульсивным тратам, нерациональному поведению, повышенном риску получить травмы, увечья или более мелкие неприятности.

Целью моей работы является поиск частых проблем со здоровьем студентов, анализ и поиск решений, в рамках моей специализации – градостроительства.

Я провёл опрос среди первокурсников Архитектурного Института и получил около 50 ответов. Задавались вопросы «занимаетесь ли вы спортом, насколько серьёзно, если нет, то почему», и вот какие ответы я получил: первая группа, занимающаяся спортом профессионально, 5 человек; вторая группа, занимающаяся спортом время от времени, 23 человека; третья группа, не занимающаяся спортом в принципе, так как нет возможности, 8 человек; четвёртая группа, не занимающаяся спортом, так как нет желания, 14 человек. Мы видим, что в целом, большая часть молодёжи занимается физическими активностями, что, как минимум, опровергает устойчивое общественное мнение, что молодёжь абсолютно не спортивна. Касательно не занимающихся физическими активностями, те, кто не имеет возможности, заявили, что не имеют достаточных ресурсов, как временных, так и финансовых, для занятий.

Проанализировав эмпирически модель поведения современных студентов, я увидел, что большая часть активностей студентов заключается в основном в прогулках, перемещении по городу и вузу, занятиях элективами и ситуативными спортивными играми.

Исследования же нам говорят такую статистику. Во-первых, студенты в основном сталкиваются с переутомлением, из-за

неравномерного распределения нагрузки [1]. Во-вторых, студенты технических направлений занимаются спортом больше, чем студенты гуманитарных вузов [2]. В-третьих, студенты в виду плохого психоэмоционального состояния более подвержены импульсивному поведению и самовредительству [3].

Осознавая все эти факторы и данные, нужно понять, что негативно влияет на здоровье студентов, и какие нужно предпринять меры для решения этих проблем. Для начала нужно понять, как физическая активность влияет на здоровье студентов.

Постоянное занятия спортом закаляет организм, косвенно влияя на показатели в учёбе и психологической устойчивости. Например, при медленном беге можно заметить улучшение показателей артериального давления и работы сердечно-сосудистой системы. Также медленный бег оказывает положительное влияние на иммунитет и способствует укреплению мышц, так как при ходьбе или беге задействуются все группы мышц. Медленный бег положительно воздействует на опорно-двигательный аппарат и оказывает массажное действие на межпозвоночные диски. Считается, что оздоровительный бег оказывает больше влияния на организм человека, чем ходьба, так как при беге происходит инерция, которая достигает больших размеров. При беге увеличивается дыхание, что способствует удалению шлаков из организма. Если бег является достаточно длительным, то это также приводит к биосинтезу в клетках, благодаря чему увеличивается оздоровительный эффект. В процессе пробежки уменьшается количество сердечных сокращений, что улучшает работу сердца, также расширяются кровеносные сосуды, что ведёт к понижению кровяного давления. Процесс старения замедляется, так как активируется внутриклеточный биосинтез. Но главное — это укрепление иммунной системы [4].

Ещё есть такой вариант занятий, как велопогулки или использование велосипеда как средство транспорта. Исследования Нидерландского института анализа транспортной политики показывают, что использование велосипеда для ежедневных поездок снижает риск различных заболеваний физического и психологического характера. Установлена довольно тесная отрицательная корреляция велосипедного движения и уровня заболеваемости диабетом, ожирением, гипертонией. Регулярные велопоездки снижают риск преждевременной смерти на 41%, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний – на 52%, риск смерти от онкологических заболеваний – на 40% и продлевают жизнь примерно на 3-14 месяцев.

При этом, что не мало важно, отношение пользы вело-пешеходного движения для укрепления здоровья к ущербу, связанному с риском ДТП и нахождением в зонах с повышенным уровнем шума и загрязнения воздуха, составляет 77:1.

Регулярные велопоездки заменяют еженедельные занятия в фитнес-центрах и эффективно борются с депрессией. Велопоездки укрепляют позитивное мышление. 2/3 жителей старше 18 лет ассоциируют езду на велосипеде с удовольствием. Люди, добирающиеся на работу пешком или на велосипеде, чувствуют себя более удовлетворёнными, расслабленными, свободными, менее застрессованными, чем те, кто добирается на работу на автомобиле. Благодаря физической зарядке те, кто регулярно ездят на велосипеде на работу, обладают на 1/3 более высокой производительностью умственного и физического труда [5].

Но если физическая активность приносит одни только «плюсы», почему студенты либо стелкиваются с симптомами гипoaктивности, либо занимаются спортом в недостаточной мере?

Например, приводятся данные, что занятия в университете занимают примерно 6-8 часов, самоподготовка 3-5 часов, а в период сессии 9-12 часов в сутки. В таких условиях трудно найти время на физические активности, которые рассматриваются многими как вариант досуга [6]. Постоянная интеллектуальная нагрузка на мозг заставляет нас ощущать сильную усталость, а неправильное распределение времени влечёт за собой сбитый режим и менее устойчивую психику. Также хочу отметить любопытный факт, что студенты, занимающиеся спортом, чаще жалуются на сонливость, а те, кто менее спортивен, жалуются на переутомляемость. При этом потребность молодого организма в движениях соответствует 14–19 тысячам шагов в сутки, или 1,3–1,8 ч в день [7].

Я предлагаю решение, которое может в общих чертах помочь студентам улучшить своё физическое состояние. Этим решением станет полноценное велопользование, то есть использование велосипеда в качестве транспорта, а не только досуга.

Что нужно для этого? Вопрос покупки велосипеда, как не странно, не самый главный. В Белгороде нет трудностей с поставками и закупками велосипедов. Есть проблемы с хранением и возможностью использовать велосипед в качестве средства микромобильности. Основная – отсутствие инфраструктуры в городе, например, парковок, в том числе и ночных, и велодорог (велополос в том числе).

Грамотная велоинфраструктура, а именно приоритет на перекрёстках, безопасные проезды, удобные парковки, могут сделать велосипед альтернативой автомобилю и ОТ для студентов.

Городские активисты «Вялые Вомбаты» вместе с Константином Кошкиным несколько лет назад предложили концепцию велокаркаса [8], который был представлен городским властям. Его реализация сделает возможным безопасно и быстро передвигаться по городу, например, ездить в университет с 11 микрорайона в 4.

Постоянные поездки улучшат состояние студентов. Помимо уже перечисленных плюсов велопользования, а именно как физической нагрузки, у людей снижаются темпы нейродегенерации, мозг получает больше питательных веществ, что способствует росту гиппокампа, количества серого вещества из чего следует улучшение функций мышления и запоминания информации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шарова Л. В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности / Шарова Л. В., Абызова Т. В., Шаров А. В. – Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура» а" ПГПУ, Пермь. 2010. №22. С. 127–132.

2. Грачёв А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / Грачёв А. С., Гавришова Е. В.: БелГУ, 2013.

3. Яцковская Л. Н. Факторы психического здоровья у студентов вуза / Яцковская Л. Н., Мартиросова Т. А. – СГТУ, Красноярск.

4. Иванов В. Д. Бег как средство оздоровления / Иванов В. Д., Бардина М. Ю. – «Физическая культура, Спорт, Туризм» ЧГУ, Челябинск. 2019. №1. С. 41–48.

5. Велосипедный транспорт в городах: монография / Ю.В. Трофименко, С.В. Шелмаков, С.О. Зеге, Е.В. Шашина – М.: МАДИ. 2020.

6. Хагай В. С. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодёжи / Хагай В. С., Тимошенко Л. И., Кудрявцев Р. А., Хагай В. В., Стрельников Р. В. – «Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и физической подготовки», Ставрополь. №7. С. 78–81.

7. Дрогомерецкий В. В. Исследование двигательной активности студентов гуманитарного вуза / Дрогомерецкий В. В., Лазарева М. А., Третьяков А. А. – НИУ БелГУ, Белгород.

8. Велокаркас для города Белгорода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/wall-73825121_3667?ysclid=136jcfqgopa

УДК 796

Пересыпкин Н.И.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г.Шухова, г. Белгород, Россия*

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В ВУЗЕ (РЕГИОНЕ)

На сегодняшний день развитие спорта в российском обществе – это довольно актуальный вопрос. Повсеместно создаются разнообразные секции, направленные на повышение уровня спортивной подготовки молодежи. Спорт дает возможность ей улучшить свою физическую выносливость, двигательный потенциал, укрепить здоровье и тем самым, противостоять отрицательным воздействиям окружающей среды на организм. Основными участниками массового спорта являются студенты. С помощью программы учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов, обучающихся в вузах страны существует возможность приобщения к спорту. Причем пользоваться ей можно как в учебное, так и в свободное от учебы время. При этом студент самостоятельно решает какой вид спорта ему более близок, и какая система физических упражнений больше подходит [1, с. 9192].

Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни обуславливается массой факторов. К ним относятся социально-экономические условия, система ценностных отношений, дающая молодым людям определенный вектор направления к здоровому образу жизни.

В нынешнем обществе физическая культура составляет базу для повышения уровня качества жизни и состояния здоровья населения, помогает отыгрывать социальные роли в ходе ведения физкультурной деятельности. Физкультура позволяет эффективно сбалансировать здоровье общества в целом и каждого его члена по отдельности, синтезировать биологические и социальные аспекты. Поддержка роста физкультуры – основополагающая часть государственной социальной политики, воплощающая в жизнь нормы и ценности, активизирующая человеческий потенциал. Согласованность успешного личностного развития и физической активности, которая была обнаружена на

практике, подтверждается и на уровне теории. Существенное значение физических упражнений в охране и укреплении здоровья молодежи, обеспечения высокого уровня ее работоспособности доказана множеством исследований как отечественных, так и зарубежных исследователей. Проведение занятий в форме игр дает возможность воспроизвести участие в таких сферах, как образование, производство и общество. Существенная обусловленность современного состояния физического воспитания молодых людей состоит в отсутствии сформированной культуры здоровьесбережения, истинной физической культуры. Данный факт объясняет остаточный принцип финансирования массовой физической культуры, небрежность в отношении состояния здоровья у российских граждан. В итоге в приоритетные направления культурно-воспитательной работы с молодежью не включаются ни здоровье, ни физическая культура.

Таким образом, видится важным формирование единой системы мер государственного характера, направленных на поддержание здоровья посредством вовлечения в физкультуру российской молодежи [2, с. 437-438].

На сегодняшний день большое опасение вызывает дефицит двигательной активности людей не только в России, но и во всем мире. Не для кого не секрет, что человеческий организм способен как совершенствоваться, так и деградировать, растрачивая способности к высокой работоспособности его органов и их систем. Обусловливается это недостаточностью физических нагрузок. При этом занимаясь оздоровительными упражнениями повышаются умения организма, растет иммунитет, адаптационные способности организма к меняющейся среде, развиваются физические способности [3, с. 69].

В нынешней обстановке всё больше обостряется проблема вовлеченности общества в физкультуру. Растет ценность распространения ЗОЖ и физкультуры. Важным фактором остается значимость спорта в современном мире. Студенческий спорт – это основа формирования ЗОЖ в среде молодежи и фундамент роста отечественного спорта. Проблемами развития молодёжного спортивного движения являются: недочет законодательного основания развития студенческого спорта; недостаток финансирования; слабая степень развития материальной основы; низкое побуждение администрации вузов в развитии студенческого спорта, нехватка стимула у молодёжи. Поэтому важнейшей задачей современных ВУЗов является организация и контроль спортивно-массовой работы, поддержание высокого уровня общего физического воспитания молодёжи. В высших учебных заведениях России студенты занимаются

более чем 60 видами спорта. Самыми распространенными среди них являются хоккей, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание. Также к ним относятся отдельные виды спортивных единоборств, фехтование, футбол, настольный теннис, шахматы. Студенческий спорт по всему миру курирует Международная федерация студенческого спорта [4, с. 484-485]. Для восстановления тренировочного процесса необходимо наладить производительность материально-технической базы. Следует повысить мастерство тренерских кадров, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность [5, с. 107].

На сегодняшний день осуществляется разработка и запуск большого числа проектов, направленных на развитие молодежного спорта. Создание проектов поддерживает Государственный комитет РФ по физкультуре и спорту. К их числу относятся «Дети России», «Патриотическое воспитание молодежи», «Молодежь России». Все эти проекты направлены на формирование единой системы популяризации занятий спортом. Физкультура и спорт – эффективный метод борьбы с алкоголизмом и наркоманией в молодежной среде. Тем не менее на сегодняшний день остро стоит проблема отсутствия финансирования любительского и молодежного спорта. Единственным положительным веянием можно считать зарождение партнерских отношений между бизнес-структурами и Госкомспортом РФ, которые уже начали приносить свои плоды. В частности, на сегодняшний день уже появилось необходимое количество спортзалов, специализированных площадок во дворах [6, с. 45-46].

Государство выделяет спорту большое внимание в виде спортивных площадок, различных секций и специального спортивного оборудования. Среди студентов Белгородского государственного технологического университета им. В.Г.Шухова в возрасте 17-18 лет был проведён опрос для обнаружения причастности студентов к различным секциям, для выявления интереса студентов в посещении спортивных площадок. Опрос показал, насколько студентам предоставляется возможность совмещать учёбу и спорт. Результаты показали, что 63,6% опрошенных имеют большое количество спортивных площадок в своём дворе, в то время как 36,4% испытывают их дефицит. По состоянию спортивных площадок 54,5% студентов ответили, что площадки в хорошем состоянии. 29,1% сказали, что в плохом, а 16,4% отметили отсутствие площадок. Самым популярным спортивным объектом оказались уличные тренажёры и сооружения для уличной гимнастики, по результатам опроса они есть в 70,9% случаев, не менее популярными оказались площадки для игр в мяч и беговые

площадки, их отметили 67,3% и 56,4% соответственно. Остальные тренажёры, выделенные опрошенными студентами это: каток - 30,9%, лыжные прогулки - 29,1% и велодорожки - 16,4%. Студенты также отметили, что в 61,8% случаев в их дворе имеется несколько спортивных сооружений, в 29,1% только одно, а в 9,1% они отсутствуют. Свободный доступ на спортивные площадки своих дворов имеют 56,4% студентов, 32,7% могут заниматься лишь на некоторых из них, а 10,9% не имеют доступа, поскольку площадки платные. И в заключительной части приведён анализ на улучшение администрации этой среды за последние 5 лет. 27,25% процентов отметили, что появились новые сооружения, такое же количество ответило, что отремонтировали старые. 45,5% утверждают, что ничего не изменилось.

Следовательно, из этого можно сделать вывод, что в России всё не так уж и плохо в развитии спорта, но и нельзя сказать, что хорошо, ведь около половины студентов как Белгородского государственного технологического университета им. В.Г.Шухова, так и молодёжи в целом вынуждены заниматься на старых тренажерах, а около четверти и вовсе не имеют к ним доступа. В качестве рекомендаций могу выделить то, что необходимо закупить и построить новые спортивные сооружения, ведь спорт - это одна из важных составляющих в жизни человека. Недаром есть понятие «физического здоровья». Новые спортивные площадки и тренажёры были бы отличным стимулом заниматься спортом и тем более их эффективность на порядок выше (можно регулировать под способности человека, больше разнообразия)

В заключение можно сказать, что существенное развитие социального спорта и спортивных площадок имеет тенденцию к развитию, однако это происходит не в полной мере. Данная ситуация складывается из-за недостаточного финансирования. Также этому способствует увеличение спроса специальных частных залов, в которых занимается большая часть молодёжи. Всё больше молодёжь, в том числе и студенты, предпочитают закрытые залы спортивным площадкам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Корбукова Н.А. Развитие массового спорта в современной России и популяризация здорового образа жизни // Образование и наука в современных условиях. - 2015. - №1 (2). - С. 91-92
2. Новиков С.В. Концептуальный анализ программных подходов государства и вузов к формированию здорового образа жизни

контингента студентов / С.В. Новиков, Е.О. Казакова, А.А. Мерзликин // Бизнес. Образование. Право. - 2018. - №3 (44). - С. 436-441.

3. Савкина Н.В. Государственная политика в области развития физической культуры и спорта / Н.В. Савкина, Т.А. Тихомирова // Наука-2020. - 2018. - №4 (20). - С. 68-73.

4. Прихожева С.В. Studentsport - Главный информационный ресурс студенческого спорта в России: история развития и перспективы // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. - Саратов, 2019. - С. 483-488.

5. Болозин А.А. Механизм повышения доступности массового спорта для молодежи в современной России / А.А. Болозин // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. - 2018. - № 3 (51). - С. 107-111.

6. Апаев Р.Х. Развитие спорта среди молодежи в России // Science Time. - 2015. -№ 12 (24). - С. 43-46.

7. Куликова И.В., Лукьянова Е.В. Роль физической культуры и спорта в профориентационной деятельности. В сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях // Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч.. Белгород, 2020. С. 61-67. URL: https://elibrary.ru/author_items.asp (дата обращения: 04.05.2022).

УДК 796/799

Пивоваренко Е.С.

***Научный руководитель: Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия***

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В представленном материале раскрывается многогранная роль кафедр физической культуры и учебной дисциплины «Физическая культура» в поддержании, укреплении и развитии психофизического здоровья студентов.

В российских вузах физическая культура представлена на основе требований Государственных образовательных стандартов и Федеральных образовательных стандартов высшего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является

многофункциональной. В высших учебных заведениях России эта дисциплина направлена на главное, а именно на укрепление и развитие здоровья молодежи [7, 8]. Она выполняет целый ряд взаимосвязанных и взаимодополняющих задач. Эти важные задачи включают следующее:

- укрепление физического здоровья студентов, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, психомоторных навыков студентов;

- развитие и совершенствование базовых физических, прикладных умственных и специальных психомоторных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности по той или иной специальности (технической, медицинской, сельскохозяйственной, информационно-компьютерной, гуманитарной и культурной и т.д.), с постепенным повышением навыков и умений на протяжении всех лет обучения в университете;

- развитие личностно-ценностных установок студентов на качественное использование средств и методов физического воспитания как неотъемлемой составляющей их здорового образа жизни;

- формирование психофизического статуса личности будущего специалиста с учетом содержания и специфики его двигательной активности. для малоподвижных профессий это психофизический статус человека с дополнительными физическими нагрузками, а для профессий с высокими двигательными нагрузками, с усвоением специфики профессиональных движений;

- в процессе обучения происходит усвоение и накопление практических навыков использования традиционных средств оздоровления в структуре физического воспитания для укрепления и восстановления здоровья;

- овладение двигательными навыками таким образом, чтобы они сочетались с профессионально-прикладной физической подготовкой будущего специалиста определенной профессии с учетом повышенных нагрузок на отдельные органы (например, зрение), на отдельные взаимосвязанные группы мышц (например, при управлении оборудованием, выступлении на сцене, выполнении лабораторных работ, выполнении хирургических операций и т.д.) и освоении методов релаксации при перегрузках;

- развитие навыков и умений оценивать собственное физическое и психофизическое состояние, овладение методами определения физического, функционального и психоэмоционального состояния, а также методами коррекции их функций и состояний средствами физической культуры;

- подготовка к службе в вооруженных силах;
- расширение спектра функциональных психомоторных возможностей человеческого организма для предотвращения воздействия опасных вредных производственных факторов в будущей профессиональной деятельности. понимание роли физического воспитания в обеспечении безопасности их жизнедеятельности;
- обучение методам самоконтроля и взаимного контроля показателей собственного тела на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры;
- развитие навыков в системе физического воспитания, навыков и умений соблюдать требования личной и общественной гигиены, закрепление мотивационно-ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима (с учетом стандартных физических нагрузок по профессии, в повседневной жизни и их корректировки методами физической культуры).
- развитие осознанного интереса к физическому воспитанию и спорту, формирование (средствами физической культуры) осмысленного отказа от вредных привычек и ознакомление с конкретными формами здорового образа жизни (здоровый режим дня, прогулки и путешествия, методы закаливания организма и т. д.) [4; 5; 6].

Физическая культура является органичной частью мировой культуры и ее собственной независимой территорией. Он отвечает социальным, социальным и развлекательным потребностям [4].

Оценивая роль физической культуры в жизни человека в историческом контексте, стоит отметить тот факт, что физическая культура с древности была отражением практических потребностей человека и общества в целом. Прогресс общества тесно связан с развитием образовательных систем и формированием образовательных программ. Учитывая этот фактор, можно смело говорить о физическом воспитании как об одном из основных явлений, помогающих формировать навыки и умения человека (двигательные, реакции и т.д.).

Частью хорошего здоровья являются физические упражнения, занимаясь различными физическими упражнениями человек пытается расширить границы своих возможностей. Физические упражнения могут улучшить компенсаторные и адаптивные реакции организма во время старения и помочь продлить человеческую жизнь и творческую деятельность. Выбор методов физического воспитания и корректировка физических нагрузок осуществляются в соответствии с принципом ориентации на здоровье. Физические упражнения — это сочетание различных физических нагрузок, выполняемых в

организованных и самостоятельных упражнениях в повседневной жизни [5].

Постоянные занятия физкультурой позволят улучшить физическую форму, фигура станет стройной и красивой, физические упражнения приобрели выразительность и пластичность. Те, кто занимается физической культурой и спортом, повышают уверенность в себе и силу воли, что помогает достигать жизненных целей. Более того, с помощью этого инструмента, если им правильно пользоваться, может оказать воспитывающий эффект, развить интеллект и сформировать представления о красоте. Биологическая природа человека, сильно зависит от физического воспитания. Физические упражнения влияют на здоровье, физическую форму и способности.

Условия жизни таковы, что каждый человек вынужден приспособляться к быстрому изменению окружающей его обстановки, а для этого нужно обладать рядом навыков. Важно уметь самостоятельно овладевать полезными умениями и знаниями, относящимися к различным сферам человеческой жизни. Без здоровья у человека значительно меньше шансов достичь намеченной цели. Также стоит отметить, что человек постоянно взаимодействует с разнообразным оборудованием и живет в компьютеризированном мире. Такие устройства и системы помогают упростить рабочую деятельность. Это влияет на количество движений, выполняемых людьми в день, и, следовательно, со временем снижает их функциональность [6]. Недостаточный расход энергии сопровождается несоответствием деятельности внутренних органов и организма с окружающей средой, однако перегрузки, не менее вредны. Физическая культура позволяет оздоровить организм, укрепить его и предотвратить негативное влияние условий жизни. Таким образом, физическое воспитание должно быть частью жизни человека с ранних лет и до глубокой старости [1].

В ходе исследования автор пришел к выводу, что влияние физической культуры и спорта положительно сказывается на физической подготовке, работоспособности, психологической устойчивости и здоровье в целом. Кроме того, это профилактика так называемых «сидячих болезней» и компьютерной зависимости. Огромное влияние физической культуры и спорта на здоровье, морально-волевые качества и духовный мир человека неоспоримо. Многочисленные исследования и опыт использования средств и методов физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузах доказывают их эффективность в формировании физической подготовленности студентов, духовно-нравственном

воспитании, способствуют успешной социализации и профессиональному самоопределению, здоровью, личной безопасности, что, в конечном итоге, способствует укреплению личности студента, повышению уровня сплочения общества для решения вопросов национальной безопасности и дальнейшего стабильного развития государства.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев П.Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания: Автореф. дис. - М., 2001.С.8-16
2. Аносова М.В. Анализ урока с позиции здоровье сбережения // Педагогика и психология здоровья. - М., 2004.С.9-15
3. Блинова, И. В. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека / И. В. Блинова, В.А. Бакаева, А. Е. Ильченко. – 2020. – No7. – С. 88–91.
4. Родионов В А. Физическое развитие и психическое здоровье Человек. Культура. Здоровье. - М., 1996. С.111-113
5. Александровский ЮЛ. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. - М., 1977. С.230-238
6. Иванченко ВА. Секреты вашей бодрости. - М., 1989.С.149-156
7. Евсеев Ю.И. (2014). Физическая культура. Ростов-на-Дону, Россия: Феникс. С.5-21
8. Варзин С. А. (ред.). (2017). Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и решения. Материалы XII Научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, Россия: СПбГПУ, С.15,203,239

УДК 796/799

Поздняков Д.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В СВЯЗИ С ПРОБЛЕМОЙ НЕДОСТАТКА ФИНАНСИРОВАНИЯ

Уже давно ни для кого не секрет, что регулярные занятия физической культурой не только укрепляют здоровье, а иногда даже

позволяют его восстановить. Также они стимулируют умственную активность. Студенты, которые систематически посещают спортивный зал, реже испытывают зависимость от наркотических веществ, алкоголя, никотина по сравнению с теми, кто редко обращается к физическим упражнениям [5]. К сожалению, большая часть физической активности молодых людей, обучающихся в высшем учебном заведении, ограничивается только учебными занятиями по физкультуре.

В комплекс развивающих упражнений традиционно входят прыжки, подтягивания, бег, однако эти виды деятельности уже не вызывают интереса в связи с тем, что они повторяются из занятия в занятие, становятся однообразными. Со временем энтузиазм в физическом самосовершенствовании угасает. Молодым людям хотелось бы видеть в спортивном зале оборудование не хуже, чем в фитнес - клубе. Несомненно, это бы стимулировало их желание заниматься спортом не только для улучшения здоровья и качества жизни, но и красоты тела. Однако реалии современного финансового обеспечения региональных вузов таковы, что у институтов нет возможности приобретения дорогостоящих тренажеров для обычных занятий. Как правило, из спортивного инвентаря в спортзале присутствуют шведская стенка, скамейки, турник. И тем не менее, даже с помощью этих тренажеров, можно добиться эффективных результатов.

Широкие возможности предоставляет тренировка на шведской стенке. Упражнения на ней позволяют:

- укреплять весь мышечный корсет;
- улучшать осанку;
- повышать гибкость;
- развивать ловкость и выносливость;
- улучшать координацию;
- укреплять сердечно-сосудистую систему [2].

Альтернативой обычным отжиманиям являются отжимания на шведской стенке. Нужно лишь поднять ноги на перекладину. Чем выше ноги — тем больше нагрузка на руки, и десять обычных отжиманий заменяются пятью [7]. Приседания с захватом перекладины руками на уровне локтей позволяют не только укрепить мышцы ног и спины, но и развивают гибкость. Подъем ног в висе намного эффективнее обычных сгибаний. Только основным условием является медленное выполнение упражнения, чтобы проработать каждую брюшную мышцу. Правильные подтягивания помогут прокачать всю верхнюю часть корпуса. Узким хватом можно развить мощную грудную клетку, а широким обеспечить широкие плечи. Выполняя упражнение «парус»,

можно забыть о боли и дискомфорте в пояснице. Подъем корпуса в висе позволит прокачать поясничные и широчайшие мышцы спины. Выход в стойку на руках лицом к стенке нагружает все мышцы тела и приводит его в тонус. Упражнение «складка» укрепляет спину, ноги и растягивает суставы и мышцы. Также в качестве примеров можно привести еще не менее десятка упражнений, которые заменят такие тренажеры как «Тяга верхнего блока», «Горизонтальная блочная тяга к поясу», «Горизонтальная тяга к груди в кроссовере» и другие. Тем более, что упражнения на тренажерах сфокусированы на прокачке отдельных мышц и при неправильном тренинге (ошибки в технике, планировании программы и так далее) повышается риск развития мышечного дисбаланса [4].

Занятия по физкультуре представляют обширный простор с целью развития коммуникативных компетенций таких, как освоение методов совместной деятельности в группе, способность отыскивать и определять компромиссы и тому подобное [1]. Поэтому одним из вариантов занятия может стать эстафета, состоящая из упражнений, выполняемых с помощью скамьи. Пример: студенты делятся на 2 – 3 группы и выполняют упражнения на отжимание, укрепления мышц пресса или спины. В этом случае можно осуществлять разную оценку выполнения данной задачи – это и количество повторений суммарно для всей группы, и скорость выполнения определенного количества упражнений. Каждая команда набирает определенное количество баллов. Можно вариативно задать выполнение общего задания: участники группы должны сами определиться, кто какой блок упражнений выполняет. Так, например, девушки эффективнее справляются с качанием пресса, а молодые люди с отжиманием или поднятием спины. Это позволит не только улучшить двигательные навыки и общефизическую подготовку, но и психологический климат в коллективе. Конечно не стоит забывать и о других известных способах организации студентов: фронтальном, станционно-круговом, поточно-круговом, индивидуальном.

На подготовительной части учебного занятия будет целесообразным применение элементов стретчинга и йоги. Выбор упражнений комплекса и последовательность их выполнения определяется подготовленностью занимающихся и задачами занятия. Упражнения скиппинга и оздоровительной аэробики в основной части занятия не требуют никаких спортивных тренажеров за исключением обычной скакалки. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных

положений [2]. Методика применения музыки способствует не только успешному усвоению двигательного навыка, а также снимает напряжение и повышает настроение.

Конечно, важной формой организации процесса физического воспитания студентов являются самостоятельные занятия. Такие занятия дают возможность увеличить общий объем занятий физической культурой. Они способствуют реализации принципа сознательности и активности [3]. Поэтому неплохим решением во время дистанционного обучения в связи с эпидемией COVID-19 была идея видеозаписи персональных тренировок студентов.

Неоспоримое повышение мотивации заниматься физкультурой студентам дает их привлечение к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейства соревнований, инструкторской работы [6].

Подводя итог, можно сказать, что при правильном построении учебного занятия по физической культуре можно существенно повысить интерес к спорту, эффективно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи даже не смотря на небогатый выбор спортивного оборудования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов – н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

2. Хотимченко А.В. Оздоровительные технологии в обучении студентов с использованием нетрадиционных средств физической культуры: учебное пособие / А.В. Хотимченко, А.А. Бурьянова, И.В. Колесников, А.П. Колесникова; Дальневосточный гос. гуманитарный ун-т, Хабаровск. – Хабаровск: Печатный издательский центр ДВГГУ, 2014. – 218с.

3. Рахматов, А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. — 2018. — № 5 (20). — С. 68-70.

4. Тренажеры для спины. URL: <https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/spiny/trenazher-dlya-spiny.html> (дата обращения 09.04.2022)

5. Физическая культура и спорт в вузе: реалии и перспективы. URL: <http://teoriya.ru/ru/node/9947> (дата обращения 09.04.2022)

6. Тимофеева Л.В., Кокоева Ю.В. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи. В сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и

трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В 2-х частях. Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. 2019. С. 269-273

УДК 796/799

Поздняков Д.А.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ НЕДОСТАТКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

В связи с происходящими в настоящее время мировыми событиями правительство еще раз пересмотрело подходы к цифровизации и планы развития IT-отрасли в России. В частности, особенными предпочтениями со 2 марта 2022 года обладают российские IT-компании, действующие сотрудники в возрасте до двадцати семи лет получают отсрочку от призыва на военную службу [1] и ряд других. Несмотря на то, что информационно-технологическое направление всегда пользовалось популярностью в профессиональном самоопределении школьников, сейчас его роль неоднократно возросла.

Однако многие молодые люди, поступив на такие направления, как «Программная инженерия», «Информатика и вычислительная техника», «Информационные технологии», сталкиваются с тем, что весь учебный курс предполагает упорную и систематическую работу над проектами, которые необходимо выполнять на компьютере. Помимо поиска, анализа и систематизации информации, необходимо самостоятельно делать различные практические, лабораторные, курсовые, творческие работы. Все это занимает огромную долю времени участника образовательного процесса. Порой студенту остается менее семи часов для сна в режиме занятости полной календарной недели каждый день. Редко кому удается сочетать подработку и успешное прохождение аттестации. Постоянные эмоциональные, интеллектуальные нагрузки и, соответственно, недостаток физической активности приводят к резкому ухудшению здоровья студентов. Например, сравнительные данные,

предоставленные медицинским кабинетом БГТУ им. Шухова на момент поступления в вуз студентов ИТ-направления в 2020 году и к апрелю 2022 свидетельствуют о следующем (результаты исследования представлены в таблице):

Таблица – Динамика прогрессирования заболеваний опорно-двигательного аппарата и зрения

	2020 год, % от общего числа поступивших	2022 год, % от общего числа обучающихся
Дегенеративные изменения позвоночника	18	21
Разного рода деформации: сколиоз, кифоз, плоскостопие	12	13
Нарушение обмена веществ	6	6
Нарушение работы иммунной системы	2	2
Зрительные нарушения	24	38

Как видно из представленных данных количество заболеваний прогрессирует.

Когда говорят об основных причинах, способных спровоцировать появление рассматриваемых болезней, выделяют несколько основных негативных факторов:

- гиподинамия;
- инфекции;
- травмы;
- врожденные патологии;
- нарушение обмена веществ;
- несоблюдение режима работы и отдыха.

Зная о причинах развития болезней, необходимо сразу выделить основные меры профилактики. Они заключаются в таких моментах:

- соблюдение режима физической активности и отдыха;
- ведение активного образа жизни;
- полноценное питание;
- своевременное лечение возникающих заболеваний;
- исключение вредных привычек [5].

В ходе опроса выяснилось, что основная масса обучающихся по программам ИТ-направления (94%) понимают, что занятия физической

культурой должны присутствовать в их жизни и носить регулярный характер. Впрочем, основным совершенствованием их физической формы становятся лишь занятия физической культурой в вузе в рамках «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту». Дополнительно посещают спортивные секции лишь 2% студентов, самостоятельно занимаются в фитнес клубах – 14%, выходят на пробежку – 4%, на городских площадках (воркауте) – 0,5% (1 человек).

К сожалению, особой мотивации к физическому развитию у данной группы студентов не прослеживается. Основными стимулами остается не сохранение здоровья, а скорее (допускались выборы нескольких вариантов ответа):

- желание получить зачет (96%);
- формирование красивой фигуры (40%);
- привлечение внимания лиц противоположного пола, занимаясь игровыми видами спорта (6%) и силовыми (14%);
- улучшить самочувствие (7%).

Студенты, имеющие ограниченные возможности или проблемы со здоровьем, в связи с чем им присвоена определенная группа здоровья, менее заинтересованы в занятиях спортом и физической культурой [2...3].

В проведенном исследовании также рассматривались проблемы падения и нарастания интереса к различным видам спорта. В частности, выяснилось, что, если на первом курсе предпочтение отдавалось игровым видам во время очного посещения университета, фитнес-активности (пресс, растяжка, отжимания, приседания, стритлифтинга [6]) во время дистанционного обучения в связи с пандемией по COVID-19, то на данный момент молодые люди предпочитают занятия плаванием. Также пользуются популярностью упражнения на выносливость (бег на 3000 м) и на быстроту. Девушки предпочитают занятия на тренажерах, йогой и пилатесом. Ведущим фактором физической активности для них является снижение веса и желание нравиться представителям мужского пола.

Многие студенты связывали свое желание (или нежелание) посещать занятия по физической культуре со взаимоотношениями с преподавателями, хотели бы больше заниматься на тренажерах (76%), йогой (36%), плавать в бассейне (81%), различными программами и стилями фитнеса (67%). По привлекательности отходят на второй план сдача всевозможных нормативов. Все это подчеркивает необходимость иметь в вузе определенный инвентарь с фитнес-оборудованием, а также адаптированные к учебному процессу программы занятий с различными элементами из фитнеса, чтобы поддерживать у молодых

людей мотивацию занятий оздоровительной физкультурой и спортом. Вряд ли из будущих специалистов IT-отрасли получатся профессиональные спортсмены, но здоровые кадры необходимы на любом производстве.

Анализируя выше представленные данные, можно сказать, что множество различных критериев влияют на физкультурно-спортивную активность студентов. Но наиболее важным для формирования правильного отношения у учащихся к занятиям является осознание ими важности и полезности этих занятий для здоровья, так, как только общее хорошее самочувствие позволит молодым людям вести полноценный активный образ жизни и быть полезными обществу [2].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. О мерах по обеспечению ускоренного развития отрасли информационных технологий в Российской Федерации: указ президента РФ от 2 марта 2022 года №83 // Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 2 марта 2022 г. N 0001202203020001

2. Горелов, А.А. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов; НИУ БелГУ // Культура физическая и здоровье. - 2011. - №3. - С. 25-29.

3. Кокоева Ю.В., Тимофеева Л.В. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья: история и современность. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVI Международной научной конференции. Белгород, 2020. С. 98-101.

4. Николаев В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск. 2008. С.185 – 189

5. Заболевания опорно-двигательного аппарата. URL: <https://r-tf.ru/zabolevaniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata> (дата обращения 03.04.2022)

6. Стритлифтинг – что это за вид спорта и чем он уникален. URL: <https://cross.expert/journal/streetlifting.html> (дата обращения 03.04.2022)

Пономарева А.М.

*Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. В современном обществе кардинально меняется представление об образе жизни: о здоровье начинают задумываться не как об отдельном компоненте жизни, а как о предмете моды и общественных взглядов. Понятие о здоровье становится переходящей ценностью, которая легко уходит на задний план при попытке поставить себя о обществе или компании. Хотя всегда предполагалось, что здоровье – это индикатор человеческой жизни, один их основных факторов формирования её качества. Однако в современном мире существует обратная взаимосвязь: здоровье человека на половину зависит от его образа и жизни и наоборот [1].

Введение. Здоровье – это динамический процесс, обусловленный особенностями взаимодействия индивида с окружающей средой: как социальной, так и природной [2]. Здоровый образ жизни подразумевает совокупность нескольких факторов: соблюдение социально-медикаментозных факторов, физических, физиологических, социальных, этических и культурно-эстетических. К общепринятому пониманию «веси здоровый образ жизни» - это существовать без вредных привычек, заниматься спортом, следит за своим эмоциональным и психосоматическим состоянием, соблюдать режим распорядка дня. Несмотря на огромное количество научных работ по данной теме, современная трактовка здорового образа жизни так и не сводится к единому определению. Каждый человек говорит об этом понятии по-своему, но все эти умозаключения сходятся на том, что соблюдение здорового образа жизни – это не просто всё, что благотворно влияет на организм, а скорее гармония физического и духовного развития человека [3].

Проблема здорового образа жизни в современном обществе становится актуальной каждый год, развитие производственных процессов, ухудшение экологии, эпидемиологическая ситуация – всё это оказывает влияние на общество. Физическое и психосоматическое состояние каждого отдельного человека напрямую зависит от состояния общества в целом. Например, в последние годы в условиях развития пандемии, введённые ограничения негативно сказались на отношении

людей к спорту, страх заболеть стал ведущим и вытеснил всё остальное. Вынужденная изоляция дала возможность задуматься от темпа жизни и восстановить режим дня, но привела к одомашненному образу жизни и уменьшению количества спорта, прогулок или здоровой активности [4]. Сформировав в себе привычку к изолированному образу жизни люди сменили вектор развития здорового образа жизни. Многие начали проводить тренировки самостоятельно, читать соответствующую литературу, изучать сферы, которые до этого не представляли интереса. Но некоторые же наоборот забросили спорт, из-за эмоционального напряжения получить вредные привычки и подавленное состояние.

Из этого можно сделать вывод, что нет единого способа или социального алгоритма, нет ситуации, которая способна одновременно привить всем членам общества желание к здоровому образу жизни. Есть лишь индивидуальные способы воздействия на каждого отдельного человек или небольшую группу людей.

Следующая проблема формирования здорового образа жизни состоит в том, что люди просто не знают с чего начать, как поменять свою жизни и сделать её более здоровой. Для этого в первую очередь стоит наладить свой режим сна и питания. Ведь именно во сне организм человека восстанавливается после тяжёлого дня, а сбалансированное питание обеспечит организм необходимым топливом для здорового существования. Одна из самых частных проблем современного общества – это недосып и недоедание. Каждодневные дела становятся на первый план, обеденный перерыв превращается в рабочий, желание поспать лишние дивоваться минут вытесняют завтрак. Возможность в любой момент перекусить, выпить кофе, порождают халатное отношение к вопросу питания. Особенно хорошо это явление можно наблюдать у студентов; человек, который только вступает во взрослую жизнь не может сам организовать свой день. Для этого в ВУЗах организуют мероприятия для активного отдыха студентов с целью формирования здорового образа жизни [5]. При правильном распределении количества труда и отдыха – учеба, работа, хобби и тому подобное начнут приносить радость и давать силы, а не забирать их.

Следующее о чём стоит задуматься при формировании для себя здорового образа жизни – это оптимальный двигательный режим. Не стоит сразу бежать в тренажёрный зал и нагружать свои мышцы до боли и растяжений. Приучать свой организм к физической нагрузке стоит постепенно. Даже дойти до дома пешком или вместо посещения заведения сходить на прогулку в парк или сквер - станет хорошей отправной точкой для организма. Ведь оптимальное распределение нагрузки позволяет чувствовать себя удовлетворённым, а не

измученным. Но важно давать своему организму развиваться, ставить перед собой как-то цели. Формирование привычки к спорту – сложный процесс, который требует регулярности, совокупности эмоционально-волевых и обиходно-бытовых факторов. Одним из способов выработать у себя привычку к спорту – это придерживаться следующих правил: установить конкретное время тренировок, отправлять себе напоминания через электронные устройства или оставлять их на бумажном носителе, собирать себе снаряжение и форму заранее, не ждать быстрых результатов, ввести какое-то разнообразие в свои тренировки и давать себе необходимый отдых [5].

И ещё один не менее важный фактор в формировании здорового образа жизни – это отсутствие вредных привычек. В современных реалиях сложно представить себе мир без курения или алкоголя. Фильмы, музыка, реклама и многое другое создают иллюзию отсутствия вреда. Популяризация вредных привычек идет с раннего детства и сопровождается повсеместно. Человеку необходимо понять, что, истязая и губя своё здоровое – он не сделает себе легче, можно спокойно сосуществовать в социуме без этого. Самое сложное становится отправной точкой: осознание, что вредные привычки – это лишь привычки, а не необходимость. Если осознать это и давать своему организму лишь то, что помогает ему развиваться, а не губить, можно добиться фантастических результатов.

Заключение. Таким образом, здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизненного пути человека, но при этом сложным социальным конструктом общества. Человек должен формировать в себе систему ценностей, основанную на понимании личного здоровья, поддержки жизненного тонуса, укрепления своего организм и иммунитета. А наличие в обществе здоровье-сберегающей идеологии позволит каждому индивиду иметь доступный способ решения медицинских, эмоциональных, психосоматических и экономических проблем, мешающим развитию идеи здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. - С. 6.
2. Миронова Е.В. Теоритический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни / Известие ПГПУ//Естественные науки, 2006, №1(5) – С. 130.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., 1987. – С. 125.

4. Иохвидов В.В. Здоровый образ жизни в условиях социально-карантинных ограничений: итоги и ожидания/ Гуманитарная парадигма, 2020, № 3(14). – С. 8-15.

5. Крамской С.И. Роль организации активного отдыха в формировании здорового образа жизни студентов (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Камской, И.А. Амельченко, В.П. Зайцев // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: Материалы XII международной очно-заочной научно-практической конференции, 3 апреля 2014 года, г. Москва / Под ред. А.В. Карасева, В.А. Собины. – М.: ИНЭП, 2014. – С. 19-20.

6. Забалуева Т.С. Важность физической активности: как сделать зарядку повседневной привычкой/ Наука-2020, №9(45) - Орёл, 2020. – С. 14-16.

УДК 796/799

Попович Д.В.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Спорту в России выделено особое место. Он представлен как соревновательная игровая деятельность человека и последующая подготовка к этой деятельности. Кроме того, спорт несёт в себе оздоровительную часть из-за своей программы применения физических упражнений. Что в свою очередь вполне очевидно, так как основой спорта является применение физических упражнений, а его основной целью является достижения лучших результатов и повышение двигательной активности людей.

Еще с давних времен за спортом следил весь мир. Сейчас же когда информационная сфера развита весьма хорошо за спортом стало следить все больше людей, а также участвовать в нём: Олимпийские игры, чемпионаты различных уровней – в настоящее время даже если человек не будет заинтересован в спортивной сфере он так или иначе будет слышать основные события в спорте.

Любовь к спорту и здоровому образу жизни закладывалась в нашей стране ещё со времен СССР. Хоккей, фигурное катание, волейбол, синхронное плавание, легкая атлетика, тяжелая атлетика, теннис,

футбол – все эти виды спорта успешно развивались и по сей день развиваются в нашей стране. Благодаря этому люди в нашей стране по сей день остаются здоровыми и выигрывают множество различных соревнований и чемпионатов по всему миру.

История развития спорта в Российской Федерации уходит далеко в прошлое и берет своё начало на самых ранних этапах спортивных игр, которые в то время были самым популярным зрелищем и развлечением среди народа. Весьма популярны были кулачные бои, ходьба на лыжах, игры в лапту. Для того чтобы игра была показательной её использовали в виде развлечения (зрелища). Обычно в подобных играх участвовало большое количество людей, а игры состоялись между селами, улицами, городами подобные игры в основном несли в себе соревновательный аспект.

Из всех видов спорта, которые зародились в древности и берет свое начало Российский спорт. К примеру, можно привести верховую езду, греблю, катание на лыжах, кулачные бои и множество других вариантов физического развития. Впервые Российский спорт был выведен на государственный уровень во время правления Петра 1. Именно он указал ввести эту дисциплину в школах России. На тот момент физическое воспитание имело высочайшую позицию среди остальных дисциплин в школах. Обязательным было прохождение таких дисциплин как стрельба, танцы, гребля и гимнастика. Для того, чтобы молодой человек имел право поступить на учение в офицерский состав, ему нужно было обязательно овладеть многими навыками, практически во всех видах спорта.

Примерно в 19 веке спорт получил дополнительный стимул, благодаря тому, что появилось большое количество частных школ для высшего общества и аристократии. А также спорт стал весьма популярной темой в литературе. Появляются такие журналы как «Охотник», «Спорт», «Циклист». Все эти журнал были посвящены развивающемуся Российскому спорту. Появляются огромное количество клубов, между которыми проводятся соревнования за первенство в различных видах спорта. К концу 19 века спорт принимает широчайшие масштабы и ведется активная пропаганда спорта.

В начале 20 века, развитие спорта началось повсеместно в учебных заведениях. Правительство направило ряд законов, для того, чтоб физическими упражнениями занимались в каждом учебном заведении. В больших городах появилось огромное количество секций по гимнастике, гребле, силовой борьбе, плаванию, легкой атлетике, а также стрельбе. Такое глобальное развитие и восприятие спорта, дает огромный толчок для развития спорта в России. [4].

На текущий момент власти России придерживаются политики вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом.

В планах на 2021 год рассматривается:

- Введение программы “Спорт - Норма жизни”
- Формирование мотивации вовлечения граждан страны в спорт.
- Реализация межведомственных программ развития физической культуры и спорта.
- Обширная пропаганда спорта
- Развитие инфраструктуры массового спорта (построено большое количество стадионов).
- Увеличение количества граждан, проходящих нормы ВФСК ГТО.

На данный момент важнейшей задачей, поставленной перед министерством, является обеспечение непрерывного тренировочного процесса спортивных сборных команд страны в условиях текущей эпидемиологической ситуации.

Учитывая перенос Олимпийских игр на 2021 год и Всемирных игр на 2022 год тренировочные планы сборных команд России были кардинально изменены. На период с марта по май 2020 года целевая подготовка сборных команд в России была приостановлена.

В период с 2019 по конец 2020 года были реализованы такие планы как:

- Увеличение количества граждан России, систематически занимающихся спортом в 2020 году до 40 процентов. План был реализован в 2019 и составлял 43 процента.

- Количество обучающихся и студентов, систематически занимающихся спортом (По плану к концу 2020 года) до - 80 процентов был реализован в 2019 году и составлял - 83 процента.

- Возрастание количества граждан, занимающихся в специальных учреждениях с уклоном на спорт (По плану к концу 2020 года) до – 50 процентов был реализован в 2019 и составлял – 41,2 процента.

Прирост работников спортивных учреждений (По плану к концу 2020 года) установлен показатель в 360 тыс. человек к 2020 году был реализован в 2019 и составил – 402 тыс. человек. [1,3].

На текущий момент в России общество заинтересованно в поддержании здорового образа жизни и государство идет навстречу обществу, предоставляя все необходимые условия для развития спорта в России. Любовь к спорту воспитывают в обществе начиная с детства. Поэтому люди, даже которые не занимаются профессиональным

спортом посещают клубы спорт залы и другие центры физического развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анализ текущего состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. URL:<https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/ii/> (дата обращения 10.05.2022);

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;

3. Доклад на заседании итоговой коллегии Министерства спорта Российской Федерации, “Об итогах деятельности в 2020 году и задачах на 2021 год”. URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/2021/Итоговый%20доклад%20Минспорта%20России%20за%202020%20год%20.pdf> (дата обращения 8.05.2022);

4. История спорта в России. URL: <https://www.istmira.com/novosti-istorii/7505-istoriya-sporta-v-rossii.html> (дата обращения 12.05.2022);

5. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2015. - 174с.

6. Кутергина А.Н., Евженкова А.А. История развития и современное состояние отечественного спорта // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 18-22.

УДК 796

Портнова А.В.

Научный руководитель: Тулинова Н.А. ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Фигурное катание зародилось еще в начале XIII века. Когда вместо костей для лезвия стали использовать металл. Считается, что идея

принадлежит голландским мастерам так как именно в Голландии, были найдены гравюры 1498 года, с изображением конькобежцев. Металл оставлял на льду след, поэтому изначально фигурное катание представляло собой рисование на льду узоров. Постепенно оно захватило всю Европу и дошло даже до Америки. В «Трактате о катании на коньках», датированным 1772 годом был указан перечень всех известных на тот момент времени фигур. В тот период зарождаются клубы любителей, проходят первые соревнования. Большой вклад внес американец Джексон Гейнц. Он добавил в выступление музыку и различные вращения – «волчки», такие нововведения сделали выступления более спортивными и захватывающими. Также ему принадлежит идея соединить ботинок и лезвие воедино.

В 1871 году на конгрессе конькобежцев фигурное катание получает официальное признание. Первые соревнования проходят в Австрии через 11 лет, в 1882 году. Затем, в 1890 году в Санкт-Петербурге победителем в показательных выступлениях фигуристов признают Алексея Лебедева и только через год, то есть в 1891 проводят первый чемпионат Европы по фигурному катанию среди мужчин. Чемпионом Европы тогда стал немецкий фигурист Оскар Улиг. После создания союза конькобежцев в 1892 стали проходить международные соревнования. Первый чемпионат мира состоялся в Петербурге в 1896, золото взял Гилберт Фукс. Следующим знаменательным событием для фигурного катания стало появление женских чемпионатов. Предпосылкой стало выступление Медж Сайерс на чемпионате 1902. Будучи единственной фигуристкой среди мужчин, она заняла второе место. Вскоре начали проводиться официальные соревнования среди женщин. Соня Хени одна из самых выдающихся фигуристок того времени, десятикратная чемпионка мира и трехкратная олимпийская чемпионка. Она внесла большой вклад в развитие спорта добавив в свои прокаты элементы балета. Из мужчин в этот период выделялся Карл Шефер. В России особенно выделялся Николай Панин-Коломенкин – первый в стране олимпийский чемпион. Его фигуры отличались не только математической точностью, но и исключительной точностью. В 1908 Николай получил самые высокие оценки за всю историю обязательных фигур, установив тем самым рекорд.

До середины двадцатого века выделяют следующие школы: русскую и несколько европейских (норвежская, шведская, австрийская, немецкая). Фигуристы русской школы отличались рисованием «специальных фигур» с математической точностью. В европейской школе уклон делался на сложные прыжки и точность обязательных фигур.

В середине XX века начинает выделяться североамериканская школа, ее отличием были атлетичность и спортивность катания. Все чемпионаты с 1948 по 1959 выигрывали спортсмены США. До конца XX века идет борьба европейской и североамериканской школ. Первые делали упор на художественность исполнения, когда как другая сторона сосредоточила внимание на сложности элементов и скорости вращения. В этот период особенно выделяется советская фигуристка Ирина Роднина. Она вошла в историю, как спортсменка, не проигравшая ни одного турнира. Роднина трижды становилась олимпийской чемпионкой, 10 раз — чемпионкой мира и 11 раз — чемпионкой Европы в парном катании.

Постепенно менялось отношение к обязательным фигурам, в 1991 году они были окончательно отменены, рисование фигур на льду осталось в прошлом. На первый план вышли такие качества как хорошая акробатическая, гимнастическая подготовка и чувство ритма. Каждый спортсмен стремился максимально усложнить свою программу, добавить новые комбинации элементов, не потеряв темп выступления. Так в 1988 году был впервые засчитан четверной «тулуп». Большое значение приобрела также индивидуальность. Уникальность исполнения позволяла выделиться среди других спортсменов при одинаковой техничности. Такие тенденции постепенно стерли разницу между школами, поэтому к XXI веку никаких особенных различий в школах нет.

Современное фигурное катание с тех пор принципиальных изменений, кроме как изменение судейской системы, с целью исключения сговора, не претерпело. Выступление любого фигуриста сегодня это баланс между совершенным исполнением технических элементов, их сложными вариациями и уникальностью исполнения.

Оценивание так же претерпело некоторые изменения. Вплоть до 2005 года действовала шестибалльная система, с максимумом в 6,0 балла. Техника и артистичность оценивались отдельно и были равнозначны. Итогом служила сумма баллов, в случае ничьей побеждал спортсмен с более высокой оценкой за обязательные элементы. Такая система имеет множество недостатков, поэтому было решено перейти к другой системе. Теперь решающим показателем является диапазон GOE – уровень исполнения элементов. Также ставится две оценки, но теперь у них разные шкалы, минимальные шаги и подпункты. Первая за уровень исполнения, вторая за общее впечатление. Система судейства постоянно претерпевает изменения, пересматривает стоимость тех или иных элементов, коэффициенты, но основа оценивания остается прежней.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. История фигурного катания [электронный ресурс] URL: <https://3kmu.ru/istoriya-figurnogo-kataniya/>
2. История фигурного катания – исторические факты, уникальные достижения и легендарные чемпионы [электронный ресурс] URL: <https://sportcalorie.ru/historia/istoriya-figurnogo-kataniya>
3. История фигурного катания в России и мире: от появления коньков до наших дней [электронный ресурс] URL: <https://24smi.org/facts/296334-istoriia-figurnogo-kataniia-v-rossii-i-mire-ot-poi.html>
4. Федерация фигурного катания на коньках в России [электронный ресурс] URL: <https://fsrussia.ru/>
5. Попкова М.А., Тулинова Н.А. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем / Молодежь и научно-технический прогресс сборник докладов XII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 3 т. Белгород, 2019 – с. 393-398
6. Сингина Надежда Федоровна Эволюция судейства в фигурном катании // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №5 (171). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/evolyutsiya-sudeystva-v-figurnom-katanii>

УДК 796.02

Потапов Н.А.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., канд. психол. наук
Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В современном мире информационные технологии — самая стремительно развивающаяся сфера. Она есть во всех отраслях человеческой жизнедеятельности. Образованию специалистов данной профессии уделяется все больше и больше внимания, как со стороны государства, так и со стороны частных предпринимателей. Мы живем в эпоху формирования цифрового общества. Современные информационные технологии — один из главных инструментов, открывающий путь в новый мир. Разработка стратегии использования

этих технологий в образовании является одним из ключевых вопросов планирования как на национальном, так и на глобальном уровне. Вот почему сфера ИТ имеет такой вес в мире, особенно в России. В области спорта эксперты проявляют большой интерес к переходному периоду. Переход состоится от традиционных средств к использованию новых информационных технологий. [2]

Современные преподаватели и тренеры улучшают традиционные технологии тренировок и организуют для обучающихся образовательный процесс с новым взглядом, а именно совершенствуют процесс формирования коммуникативных знаний и навыков, развивают творческие способности, усердие, терпимость к мнению других людей, самостоятельность и способность к самоорганизации с помощью внедрения ИТ технологий. [1]

Использование современных информационных технологий, особенно информационных компьютерных технологии (ИКТ) обеспечивает сбор различной информации, его обработки, хранение и моделирование. С этими задачами им помогают справиться математический анализ и анализ данных. Чтобы сделать тренировочный процесс еще более эффективным и качественным, используется компьютерная техника в качестве учебного инструмента для развития, контроля и тестирования. [3]

Используются информационные технологии и во время соревнований для обеспечения своевременного сбора, передачи, хранения и обработки крупномасштабного объема информации. Например, на Олимпийских играх можно получить данные о результатах через Интернет, благодаря ИТ технологиям. Также они необходимы для статической обработки результатов игры. Это особенно важно для тех видов спорта, где спортсмены выступают и оцениваются судьями-экспертами. Первым примером использования информационных технологий в спорте являются зимние Олимпийские игры 1960 года в Скво-Вэлли (Калифорния, США). В официальном отчете об этих играх организаторы с гордостью отметили, что впервые в истории Олимпийских игр спортсмены получили возможность мгновенно понять результаты своих выступлений на соревнованиях, без необходимости ожидания их завершения. Это стало возможно благодаря использованию вычислительных технологий. [4]

Обучение с применением информационных технологий позволяет тренерам объективно отслеживать и анализировать ход тренировок. Особого внимания заслуживает ряд современных технологий, расширяющих реальные возможности спортсменов и тренеров. К ним относится возможность объективного анализа и отслеживания

траектории движения, моделирования редких и нетипичных ситуаций, а также использования системы "виртуальной реальности" для решения задач прогнозирования, анализ пульса, скорости, дистанции одной и той же команды для объективной оценки. Появилась возможность оценить вклад каждого игрока в работу команды и достижения результатов. [3]

База данных на вычислительной машине может хранить в себе большие данные с описаниями курсов и документов, списков литературы, планов обучения и контроля, курсовых и дипломных работ студентов вузов по направлениям физической культуры.

Информационные технологии помогают математикам контролировать, учитывать и анализировать динамику физического развития спортсменов, проводить статистическую обработку результатов исследований. [3]

Множество спортивных сооружений, в том числе физкультурных залов оснащены современным цифровым оборудованием: цифровое табло и проекционное оборудование, а также различные измерительные системы есть на каждой арене. Еще, например, для измерения частоты сердечных сокращений используются различные датчики, чтобы избежать несчастных случаев и выяснить, какую личную нагрузку нужно давать спортсмену. В полностью оборудованном фитнес-зале спортсмены пользуются компьютерными гаджетами. Для фитнеса: шагомер для измерения времени и количества пройденных шагов, монитор сердечного ритма, который отправляет уведомление при низкой активности в течение длительного времени, манометр, подсчет количества израсходованных калорий — все это обеспечивает контроль состояния здоровья. Также существуют новинки в области плавательных бассейнов — это подводное устройство, основанное на принципе относительности движения потока воды к пловцу, который заставляет его прикладывать определенное количество усилий. Существуют тренажер для лыжников и фотофиниш для соревнований по легкой атлетике.

ИТ также служит инструментом спортивного менеджмента, в части рекламно-информационного обеспечения спортивных мероприятий — это ведение финансового и юридического учета, а также решение других задач. Сегодня роль информационных технологий только расширяется. В рамках подготовки к Зимним Олимпийским играм 2014 года в России в Сочи был реализован компьютеризированный проект информационного контроля строительства и подготовки спортивных объектов, который позволяет ежедневно отслеживать ход работ, как по всему олимпийскому проекту,

так и по отдельным объектам. Международный олимпийский комитет высоко оценил эту программу [4].

На сегодняшний день, благодаря развитию новых технологий стремительно меняется облик спортивной формы и оборудования. Карты тепловых зон были разработаны с помощью инфракрасных камер. Эти карты позволили выявить зоны повышенного потоотделения. Таким образом, в этих зонах стали использоваться специальные вставки, позволяющие поддерживать оптимальную температуру спортсмена. Многие уже и не могут представить жизнь без спортивных аксессуаров, по типу умных часов, фитнес браслетов и прочего. [3]

Подводя итог, можно сказать, что информационные технологии в современном мире имеют достаточно широкое, постоянно расширяющееся и развивающееся применение в теории и практике физической культуры и спорта. Внедрение ИТ технологий не только позволило расширить возможности спортсменов и тренеров, но и поставило новые цели, к которым они должны идти и добиваться. К таким целям можно отнести необходимость внедрения в практику тренировок новейших информационных технологий и систем. Появилась необходимость в оптимизации методов и возможностей спортивного менеджмента и обучения в спортивных дисциплинах. А инновационное спортивное оборудование и его составляющие стали неотъемлемой частью жизни любого спортсмена, тренера или даже простого любителя спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И. Социально-биологический аспект формирования оздоровительной культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И. С. Крамской // Социально-гуманитарные знания. – 2016. – №7. – С. 113-119.

2. Крамской С.И. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №3. – С. 133-135.

3. Лебедев О. А. ИТ рынок в России / Т. Н. Макаров, Ю. П. Соболева, Е. В. Дрогавцева – Орёл: ОГИЭТ, 2015. – 37с.

4. Редькина, Н. С. Современное состояние и тенденции развития информационных ресурсов и технологий: монография / Н. С. Редькина // Библиосфера. – 2010. – №2 – С. 23-29.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Ценность спорта очень высока, и он оказывает очень большое влияние во всем мире, чтобы принести мир и дружбу в каждую страну. Из-за того, что ценность рекламы спорта возросла еще больше, она очень быстро распространилась по всему миру.

Информационные технологии стали важным междисциплинарным партнером для спорта, таким образом, физическое воспитание имеет свои отрасли спортивной психологии, спортивной статистики, биохимии, спортивной медицины, кинезиологии и биомеханики и другие. Принимая их во внимание в сочетании с другими дисциплинами и различными аспектами, компьютер может использоваться и подвергаться судебному преследованию в области физического воспитания и спорта [2]. Человеческая игра, воплощенная в спорте, является одним из важнейших проявлений человеческой культуры. Игры, в которых участвуют люди в обществе, отражают их общество и культуру в целом. Говорят, что общение является одним из основных вкладов в человеческое существование на планетах. Олимпийское движение - это одно из социальных движений в человеческом обществе. Страны со всего мира, собравшиеся в одном месте во время Олимпийских игр для мирных воплощение пересечения спорта и общения. Этот факт подчеркивает важность средств массовой информации и Олимпийских игр.

Информационная эпоха пришла на 1970-е годы. Перемены произошли в обществе с созданием всемирной паутины. По мере изменения технологий меняются каналы коммуникации и содержание сообщений. В начале 1960-х годов компьютерные технологии создали протоколы, которые в 1969 году превратились в Интернет. И последующая разработка языка разметки гипертекста в 1989 год, который стал основой для разработки web в 1993 году. Сеть была представлена широкой публике. В дни становления интернета многие вещи были включены, такие как электронная почта, блог, фейсбук, твиттер, множество веб-сайтов, журналов, youtube и другие. Еще один важный факт использования информационных технологий проявляется в анализе тенденций, проводимом администраторами в спорте,

франшизах и лигах. Но самыми основными функциями в этой области являются: хранение данных, используемых для определения статистики, раскрытия счета игры и загрузка матчей для фанатов. В прошлом на выполнение таких задач, как составление списков спортсменов, менеджеров, должностных лиц, хронометристов, водителей и медицинского персонала, уходило много времени, но благодаря внедрению информационных технологий в спорт администрация команд теперь смогла не только создавать подробные списки этих людей, но и планировать их работу [4]. Кроме того, на большинстве профессиональных спортивных площадок установлены очень современные табло, которые запрограммированы на обновление статистики и информации непосредственно в компьютерной системе.

Таким образом, с использованием таких современных технологий почти каждая область спорта стала зависимой от автоматизации из-за значимости, которую она подразумевает для жизни зрителей по всему миру. С помощью Интернета и других веб-сервисов прямые трансляции спортивных событий стали доступными в любой точке планеты. Большинство профессиональных видов спорта в мире уже давно используют мгновенный ответ и другую высокотехнологичную помощь, чтобы помочь судьям принять правильное решение. Системы видеоповтора для проверки вызова судей работают уже много лет. Баскетбольные судьи используют систему повтора, чтобы убедиться, что игроки забрасывают мяч в течение времени, отведенного под игру. В международном крикете третий судья использовался для определенных ситуаций. Судьи, находящиеся вне поля зрения, могут общаться с помощью беспроводной технологии. Третьего судью просят вынести решение по окончанию игры. В футболе повторы могут использоваться для принятия решений вне игры, независимо от того, проходит ли мяч через линию ворот или нет. Область физического воспитания и спорта может внести значительный вклад в ту роль, которую технологии играют в нашей жизни, тщательно рассматривая преимущества и недостатки новых информационных технологий для всего человека, тела и разума.

В настоящее время в школах, колледжах и других учреждениях учащихся дают более организованное и дисциплинированное образование с помощью информационных технологий и компьютеров, потому что это более аутентичные и убедительные инновации [3]. Доступны различные программы, которые помогают в отслеживании оценок, проведении медицинских исследований, мониторинг исследовательских проектов и анализ спортивных результатов. Преимущества информационных технологий состоят из способов,

которыми технологии могут обеспечить или облегчить большинство видов поддержки, в которых нуждается кто-то, пытающийся стать или оставаться физически активным. В настоящее время компьютер широко используется в качестве учебного пособия. В некотором роде информационные технологии применяются в спортивных науках, системах подсчета очков, компьютеризированный тест - все оценки могут быть в значительной степени соблюдены. Тренер постоянно следит за игроками. Компьютер помогает нам, если обнаруживается какой-либо недостаток. Записи игрока могут быть сохранены для будущего планирования. Выбор игроков для различных игр и видов спорта является важным и для этого, множественная регрессия помогает во многих отношениях. Следовательно, компьютер играет важную роль в хранении исследовательских данных и их анализе.

Технологии в спорте постоянно меняются в современную эпоху. Это изменение оказывает большое влияние, независимо от того, является ли технология недостатком для спорта и замедляет скорость игры или использует технологию в своих интересах и ускоряет игру, помогая выносить точные решения. Использование технологий проникло в игры спортсменов. Люди всегда ищут технологии, позволяющие опередить других противников. Одна из главных причин, по которой технология компромисс со спортивным опытом заключается в том, что некоторые люди предпочли бы остаться дома, чем тратить деньги на просмотр игры. Поскольку игру показывают по телевидению, это означает, что на ней присутствует меньше болельщиков. Меньше болельщиков означает меньше денег для команд с точки зрения доходов и прибыли. Усовершенствованный опыт использования технологий позволил командам быстро узнавать об изменениях в тактике, составе и процессе тренировок противоположных командах [1]. Иногда решение судьи будет неправильным, там технологии и срабатывают, и дают точный результат.

Информационные технологии играют жизненно важную роль в жизни человека, особенно в области спорта и игр. Это помогает избежать ошибок в организации и администрировании различных видов спорта и игр на мировом уровне. Информационные технологии в спорте создали научную дисциплину, исследовательскую деятельность, улучшили обучение и коучинг, развились биомеханический анализ и полевые исследования [5]. В будущем, очень скоро, компьютерный способ будет применен в спорте с хорошим качеством и наилучшими результатами

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И. Социально-биологический аспект формирования оздоровительной культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И. С. Крамской // Социально-гуманитарные знания. – 2016. – №7. – С. 113-119.
2. Крамской С. И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и ТЗЗ спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамской, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236с.
3. Крамской С.И. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №3. – С. 133-135.
4. Лебедев О. А. ИТ рынок в России / Т. Н. Макаров, Ю. П. Соболева, Е. В. Дрогавцева – Орёл: ОГИЭТ, 2015. – 37с.
5. Редькина, Н. С. Современное состояние и тенденции развития информационных ресурсов и технологий: монография / Н. С. Редькина // Библиосфера. – 2010. – №2 – С. 23-29.

УДК 666.94:621.926

Придорогина А.Е.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ НА СПОРТСМЕНА

В наше время люди с интересом изучают период становления спортсменов, как личности, следят за их успехами и провалами с первой ступени карьерной лестницы. Но мало кто знает, что происходит с чемпионами после того, как они решают уйти из большого спорта. Этот немаловажный этап в их жизни остается за пределами общего обсуждения.

Один из моих знакомых всю жизнь занимался баскетболом. Каждый свой день, начиная с 13 лет, он проводил на спортивной площадке, участвовал в соревнованиях. Спорт для него был отдельным миром. Получилось так, что ему нужно было переехать в другой город для обучения в университете и из-за переезда у него не было

возможности заниматься любимым видом спорта. Практически каждый день он рассказывал мне о простом желании, пробежаться утром по улице. Он испытывал чувство злости, осознавая то, что в данной ситуации ничего исправить нельзя. Только спустя 2 месяца ему удалось первый раз посетить спортивный зал, в котором он испытал истинное чувство радости. Именно этот пример заставил меня задуматься, если мой друг с трудом прожил два месяца без спорта, то как спортсмены переживают завершение карьеры.

Сперва нужно рассмотреть причины завершения карьеры. К основным из них относятся: получение травм, достижение возрастного ограничения, длительный период неудач в соревнованиях, недостаток финансирования. И каждая из причин влечет за собой серьезные проблемы. У многих спортсменов не получается удачно справиться с кризисом финиша спортивной карьеры. Усиление развития этого кризиса, как правило, увеличивается при таких условиях, как: неожиданность ухода, отсутствие заблаговременной подготовки к уходу, бездейственная позиция самого спортсмена, нехватка как материальной, так и психологической поддержки или содействия близких. Важным фактором выступает различие между статусом спортсмена в активной фазе спортивной деятельности и после окончания карьеры. Соответственно, чем больше указанная разница, тем психологически тяжелее протекает этот кризис. Люди, получившие физическую травму, проходят длительную реабилитацию и борются с посттравматическим стрессом, для чего требуется большая физическая и психологическая устойчивость. Спортсмены испытывают большой множественный спектр эмоций при получении травм: гнев, отрицание, печаль, некоторые впадают в глубокую депрессию. В этот момент человек должен сделать выбор: сдаться и уйти из спорта или стать более целенаправленным, сильным и стойким. Спортсмены, которые сталкиваются с большой конкуренцией более молодых товарищей, тоже вынуждены завершать спортивную карьеру. Более слабой в связи с экстремальностью вида спорта становится иммунная система, постепенно теряют свою пластичность мышцы, снижается подвижность в суставах, изменяется способность «утилизировать» вдыхаемый кислород, происходит целый ряд изменений, которые начинают влиять на результативность спортсмена. Таким людям приходится переквалифицироваться, чтобы после окончания карьеры, найти себе работу, чаще всего это бывает профессия тренера. А спортсмены, потерпевшие ряд неудач, подвергаются серьезным психологическим травмам. Помогает справиться с таким родом проблем «послеспортивная реабилитация» — это системный процесс поэтапного

выхода спортсмена из профессионального спорта. Она включает в себя восстановление физиологического, социально-психического состояния человека. После завершения карьеры спортсмену предстоит многое изменить в своей жизни, начиная с новой профессии. Как сказал, двукратный олимпийский чемпион, Андрей Моисеев в одном из интервью: «Но даже если есть диплом и профессия, потом сталкиваешься с настоящей работой и понимаешь, что тебе нужно заново учиться. Уровень твоего образования — базовый, и ты не очень внимательно к нему относишься, потому что все время уходило на спорт». Ведь так и есть, все свое свободное время истинные спортсмены тратят на тренировки, прогуливают школу лишь бы лишний час позаниматься любимым видом спорта. Ради достижения хоть какого-либо успеха спортсмен жертвует своим здоровьем, полноценной включенностью в общественные процессы, что является препятствием для дальнейшей успешной социализации в обществе. Поэтому после окончания спортивной карьеры, выбора у них мало, многие устраиваются работать тренерами или аналитиками на спортивных каналах, а кто-то идет в политику или в кино. На вопрос: «Сложно в таких видах спорта, как ваш, без олимпийских медалей заработать на жизнь?», Андрей Моисеев ответил: «Не то что без олимпийских, даже и с олимпийской медалью не получается. Если спортсмен не молодой и у него нет сбережений, олимпийская медаль не обеспечивает ему финансовую стабильность». Из этого можно сделать вывод о том, что людям приходится начинать новую жизнь как можно скорее, чтобы обеспечивать себя и свою семью. Также спортсмену приходится формировать новый образ жизни, включая увлечения, интересы, круг общения, преодолевая большие психологические барьеры. Теперь не нужно каждый день проводить в спортзале, можно забыть о правильном питании и режиме сна.

Некоторые исследователи отмечают, что спортсмены, которые заранее определились с новой профессией, на завершающем этапе спортивной карьеры проходят не разрушение, а укрепление мотивационной сферы личности, что проходит гораздо менее болезненно и быстрее. Новые интересы, ценности помогают спортсмену поддерживать оптимизм и положительную самооценку. Поэтому, если момент завершения спортивной карьеры сольется с началом новой профессиональной карьеры, спортсмену будет легче.

Проанализировав материал можно сделать вывод о том, что спортивная карьера является длительным и изнурительным путем, который направлен на высокий уровень спортивных достижений,

поэтому при завершении карьеры, спортсмену важно оказывать эффективную психологическую помощь.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Добрянский Олег Валерьевич. Дипломная работа на тему: «Переживание спортсменами кризиса завершения спортивной карьеры» [Электронный ресурс]. Режим доступа: Переживания спортсменами кризиса завершения спортивной карьеры (nauchkor.ru) /Дата доступа 20.04.2022

2. Эксперт [Электронный ресурс]/Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС 77-31428 от «07» марта 2008 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Режим доступа: Куда уходят чемпионы (5 февраля 2015) (expert.ru)/Дата доступа 20.04.2022

3. Галиуллина А.Т. Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры [Электронный ресурс]. Режим доступа: Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры (turbopages.org) /Дата доступа 20.04.2022

4. Спортивная медицина [Электронный вопрос]. Психологические стратегии преодоления стресса после спортивной травмы. Режим доступа: Психологические стратегии преодоления стресса после спортивной травмы | Новости спортивной медицины (sportmedicine.ru) /Дата доступа 20.04.2022

5. Тиунова О.В. Спорту (как и любви) «все возрасты покорны» [Электронный ресурс]. Режим доступа: СПОРТУ (КАК И ЛЮБВИ) «ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ» (self-master-lab.ru) /Дата доступа 20.04.2022

УДК 796

Прокопов А.В.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КИНЕМАТОГРАФ КАК СПОСОБ ПОДНЯТЬ МОТИВАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Всем известный факт, что физическая культура является одним из важнейших составляющих здоровья. В первую очередь физическая

активность помогает сохранить и укрепить иммунитет, также снизить риски развития заболеваний, связанных с сердцем и суставами. Все подобные мероприятия, направленные на укрепление и улучшения качества своего физического здоровья, помогают и психоэмоциональному состоянию человека. Например, регулярные занятия помогут повысить настроение и в целом избавиться от депрессии, что приведёт к более уверенному и спокойному состоянию человека. Плохой сон, ощущение нехватки сил, не очень хороший аппетит и излишний вес, всё это является сигналами организма на недостаток физической нагрузки и активности.

Но не смотря на множество положительных качеств в пользу занятий по физической культуре, многие слои населения не уделяют должного внимания спорту, от чего и значительно ухудшается состояние здоровья. Особенно это касается детей и подростков. В среднем у каждого из них врач может спокойно найти по 2-3 заболевания. Подобную статистику связывают со снижением двигательной активности и отсутствием мотивации к занятиям направленные на укрепление здоровья. Вместе с тем в современном ритме жизни у человека может просто не оказаться достаточно свободного времени чтобы посвятить его на занятие спортом, особенно это касается школьников и студентов у которых могут быть достаточно большие учебные нагрузки [6].

В современных условиях человеку приходится сидеть по 8-10 часов в сутки. Это очень вредно для организма. Из-за постоянного согнутого положения одни группы мышц перенапрягаются, а другие не получают никакой нагрузки. Поэтому у офисных работников часты проблемы с позвоночником. Также происходят застойные явления в органах малого таза, что особенно вредно для женщин, т. к. приводит к нарушениям в работе мочеполовой системы. Кроме этого, атрофируются мышцы ног, сокращается капиллярная сеть. Сердце и легкие начинают работать менее эффективно [1].

Диаграмма, представленная выше показывает, что за последние 2 года состояние населения улучшилось, однако в 2010 людей с зарегистрированными заболеваниями было меньше [2].



Рис. 2. Диаграмма зарегистрированных заболеваний за 2010 и 2019-2020 года

Но как помочь человеку заставить самого себя встать с удобного и мягкого дивана и начать укреплять своё здоровье по средствам спорта? Как было упомянуто выше, одна из причин ухода от физической культуры заключается в отсутствии мотивации. О мотивации в данной статье и пойдёт речь.

Мотивация- это то, что ведёт вас к цели, тот стимул, который помогает чего-либо добиться. Или говоря простым языком, мотивация-это то, от чего люди работают допоздна, чтобы завершить свою работу во избежание не желательных последствий или наоборот для получения какого-либо бонуса.

Потеря мотивации может быть связана с ленью или же обычной рутинной. Лень может появиться по причине неудовлетворённости результатом в спортивной деятельности. Человек, как правило, хочет за малый промежуток времени добиться больших результатов. И если ему не удастся повернуть подобное дело, то и появляется соблазн бросить эту сферу деятельности и заняться чем-то другим [3].

На сегодняшний день в интернете существуют множество различных роликов, направленных на мотивацию к спорту, выпускается множество песен, высказываются цитаты в пользу спорта и выходят разнообразные спортивные фильмы, как отечественные, так и голливудские.

Кинематограф способен не только как-то интересно скоротать время, но и вдохновить, дать мотивацию людям на какие-то вещи и поступки. Спортивные фильмы, соответственно могут повысить интерес к спорту.

Стоит отметить тот факт, что на данный момент самой кассовой кинолентой, произведенным и выпущенным в России, является фильм о советских баскетболистах - «Движение вверх». При бюджете в 590 192 191 рублей, его итоговые сборы составили 1,678 млрд рублей [4]. Это может свидетельствовать о том, что спорт ещё способен вызывать интерес слоёв населения в той или иной форме.

Согласно результатам проведённого опроса, представленного ниже, большинство участников считают, что спортивные фильмы, по их

мнению, действительно могут поднять мотивацию к занятиям физической культуры.



Рис. 3. Результаты ответа на вопрос «Способно ли кино повысить мотивацию к занятию спортом?»

Следующий опрос показал, что далеко не все, кто сказал, что кино может повысить мотивацию к спорту, после просмотра спортивного фильма начинают больше уделять внимания своему физическому состоянию.



Рис. 4. Результаты ответа на вопрос «Стали ли вы чаще делать физические упражнения посмотрев фильм, связанный со спортом?»

Подводя итоги, можно сказать, что кинематограф способен оказать влияние на человека, в том числе поднять мотивацию к занятиям связанным с физической культурой. Однако этот способ срабатывает не на всех. Буквально сразу после просмотра какого-либо фильма, связанного с спортом, у человека способна подняться мотивация, но как правило на не продолжительный период времени.

Лучшие фильмы для поднятия мотивации к спорту представленные с интернет ресурса «Кинопоиск»: «Рокки» 1976 г., «Лед», 2017 г., «Король Ричард» 2021 г., «Меня зовут Мохаммед Али» 2019 г., «Больше чем игра» 2008 г., «Пеле. Рождение легенды» 2015 г. [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кутергин Н.Б. Мотивационные аспекты занятий дзюдо для женщин // Культура физическая и здоровье. 2021. №4 (80). С.36-40;
2. Низкая физическая активность [Электронный ресурс]. URL: <http://центрздоровья.курскбольница.рф/factory-riska/nizkaaya-fizicheskaya-aktivnost> (дата обращения: 01.05.2022);
3. Здоровоохранение в России. 2021: Стат.сб./Росстат. - М., 2021. – 171 с.;
4. Потеря мотивации: причины и как с ними бороться [Электронный ресурс]. URL: <https://www.unipage.net/ru/motivation> (дата обращения: 01.05.2022);
5. Фильм «Движение вверх» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kinopoisk.ru/film/840817/> (дата обращения: 01.05.2022);
6. Лучшие фильмы про спортивные свершения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kinopoisk.ru/media/article/4001222/> (дата обращения на сайт: 01.05.2022).

УДК 5527.79

Проскурин К.А.

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА

Здоровье (согласно определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни человека и, исходя из многочисленных исследований различных учёных, в том числе обеспечивает качество интеллектуальной работоспособности

человека, эффективную учебно-профессиональную деятельность, что является особо актуальной проблемой для каждого студента. Все перечисленные качества претерпевают изменения под влиянием учебно-трудовой системы, ведь день студента насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Во-первых, в условиях большого объема различной информации, постоянной мозговой активности, снижается уровень работоспособности человека. Во-вторых, образ жизни студента приобретает малоподвижный характер: в современном мире появление мобильных гаджетов и компьютеров приводит к проблеме малой двигательной активности, в результате которой ухудшается состояние здоровья. В-третьих, возрастает уровень стрессовых ситуаций, появляется эмоциональное и нервно-психическое перенапряжение. Все это приводит к различным ухудшениям в деятельности нервной, дыхательной, кровеносной и других систем, а также быстрой утомляемости.

Физические нагрузки являются одним из факторов, обеспечивающим адаптацию организма к интеллектуальной деятельности.

Как именно влияют физические нагрузки на умственную деятельность студента и в чем заключается их польза?

Физические нагрузки – это двигательная активность, которую выполняет человек с определённой величиной и уровнем интенсивности. Существует четыре основных вида физических нагрузок:

1. Аэробные физические нагрузки (кардиотренировки). Данный вид физических нагрузок осуществляется посредством участия в упражнениях больших групп мышц. Как влияют аэробные нагрузки на умственную деятельность? Во время тренировки повышается сердцебиение, за счёт чего увеличивается приток крови к мозгу, а большее количество кислорода поступает благодаря ускоренному дыханию. Протекание данного процесса приводит к нейрогенезу – возникновению новых нейронов в тех частях мозга, которые отвечают за память и интеллектуальные способности. Нейрогенез, в свою очередь, обеспечивает увеличение объема мозга. К аэробным нагрузкам относят бег, ходьбу, плавание, езду на велосипеде, танцы.

2. Силовые физические нагрузки. Силовые тренировки направлены на создание мышечной массы и поддержание её в тонусе. Они осуществляется с применением сопротивлений. Данный вид физических нагрузок, по заключению канадских учёных, положительно влияет на исполнительные функции головного мозга, планирование и регулирование сознательной деятельности. Примерами силовых

физических нагрузок являются занятия тяжелой атлетикой, упражнения с эспандерами, резиновыми лентами, отжимания, выпады, упражнения на пресс.

3. Упражнения на гибкость. Гибкость позволяет человеку выполнять различные упражнения с большей амплитудой. Разминая свои мышцы и связки после утреннего подъема и делая зарядку, можно увеличить уровень своей работоспособности до дневного предела, когда он считается наиболее высоким. Примерами физической активности, связанной с развитием гибкости, являются йога, упражнения на растяжку.

4. Физических упражнения на баланс. Данный вид физических нагрузок сочетает в себе силовые упражнения, упражнения на гибкость, аэробные нагрузки, которые способствуют улучшению координации, положительно влияют на умение держать равновесие. Упражнения на баланс позволяют развивать навык концентрации.

Учёные из Медицинской школы Бостонского университета утверждают, что регулярная физическая активность способствует предотвратить ухудшение когнитивных функций мозга и деменцию.

Учитывая данные исследований, можно сделать вывод, что занятия спортом:

- улучшают память;
- увеличивают объем мозга;
- увеличивают концентрацию внимания;
- обеспечивают развитие дивергентного мышления;
- облегчают когнитивные расстройства;
- противодействуют депрессии;

В большинстве случаев после физических упражнений самочувствие и умственная работоспособность улучшаются, причем длительность эффекта последствия достигает четырех – шести часов.

Таким образом, можно сделать вывод, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на качество умственных способностей. В студенческие годы особенно необходимо уделять большое внимание занятиям спортом, чтобы в условиях большой умственной нагрузки, постоянного увеличения разнородной информации, сохранять нормальные функции работоспособности мозга.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения: принят в г. Нью-Йорке 22 июля 1946 г. // Международные организации: материалы и док. / Сиб. Ин-т междунар. Отношений и регионоведения;

сост.: О. В. Плотникова, Ю. И. Дубровин, В. С. Плотников. – Новосибирск, 2004. – С. 121–131.

2. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа — вуз»: автореф. Докт. Дис., Барнаул, 2004. — 148 с.

3. Виленский В. И. Физическая культура студента. — М: Гардарики, 2005, — 110

4. Гущина, С.В. Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. — 180 с.

5. Егоров Д.Е., Радоуцкий В.Ю., Кутергин Н.Б. Современные подходы в подготовке специалистов аварийно-спасательного профиля в технических высших учебных заведениях // Вестник белгородского государственного технологического университета им. В.г. Шухова. 2014. № 5. С. 215-219

6. Коруковец А. П. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов / А. П. Коруковец, Н. Б. Кутергин, А. С. Шевченко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч.: Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. – С. 385-392.

УДК 796

Процай М.Е.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

НЕОБХОДИМОСТЬ НАЛИЧИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В настоящее время все сферы жизни человека не существуют без физической культуры, которая сама по себе представляет ценность для каждого индивидуума и всего человечества в целом.

Вся важность занятий физической культуры в повседневной деятельности студентов сводится к двигательной активности разного рода. Виной многих современных заболеваний являются минимальная

двигательная активность студента и постоянное нахождение в сидячем положении, итогом данного образа жизни является быстрая утомляемость и сонливость, которая может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата человека и проблем с суставами, костями и сухожилиями.

Сейчас физическая культура входит в программу физического воспитания студентов, которая готовит будущих специалистов. Многими врачами отмечается, что физическая активность человека напрямую влияет на его успеваемость в обучении, восприятии информации и ее обработке.

Цели, задачи: Выявить особую роль и ценность физической культуры как предмета преподавания в жизни и всестороннем развитии студента.

Стоит начать с определения, физическая культура в первую очередь — это область социальной науки, направленной на общее оздоровление тела и укрепление морально-духовных качеств человека, путем физической подвижности, выполнения ряда условий и упражнений. Из определения можно сказать, что физическая культура — это основа здорового образа жизни. Избегание физической активности и движений ведет организм к ослаблению и ухудшению, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособности все системы человеческого организма.

Физическая культура-сложнейший и важнейший процесс, особенно в условиях, когда люди уделяют физической культуре малое количество времени. Физическая культура, являясь учебной дисциплиной, имеет довольно сложную систему, оставить эту дисциплину без внимания нельзя.

Весь процесс физической активности способствует развитию и совершенствованию волевых и физических качеств, влияет на развитие физиологического уровня человека, оказывает сильное влияние эмоциональную разгрузку студентов. Индивидуум, занимаясь каким-либо видом спорта, становится более уверенным в себе, воспитывает характер. Стечением времени у него появляется стимул к познанию своих преимуществ и новых высот в различных сферах жизни. Физическое воспитание является одной из самых важных частей всего учебного процесса студентов.

Люди, которые посвященные в активный образ жизни с постоянными занятиями физической культурой, распределяют и проводят своё время более продуктивно и правильно. Также нужно помнить о такой важной составляющей занятий как отдых, который в свою очередь даёт прилив и новых сил, а это помогает легче и

эффективнее вернуться в умственную деятельность студента. У студентов происходит огромное проявление выносливости и работоспособности.

Весь этот регулярный процесс физического развития студента должен происходить под особой ответственностью, руководством и заботой опытных преподавателей. Они, как мастера своего дела, призваны дать обучающимся специалистам знания в сфере физической культуры, также привить значимость занятий физической культурой и спортом, чтобы в будущем молодые люди не теряли мотивацию к физической активности в целом после окончания обучения в учебном заведении. В итоге во время всего учебного процесса будет сформулирована настоящая личность. В первую очередь, при разработке планов занятий физической культуры должны быть достигнуты результаты по укреплению и сохранению здоровья человека.

Нужно понимать, что само по себе двигательные действия являются источником восстановления как физических, так и умственных сил. Благодаря занятиям физической культурой у человека может быть гарантировано долголетие и молодость.

Физическая активность — это отличное лекарство для лечения каких-либо заболеваний. В процессе упражнений происходит стимуляция выработки инсулина, который регулирует допустимый уровень сахара в крови. Помимо этого, умеренные физические нагрузки способствуют увеличению защитных резервов организма, что помогает ему противостоять различным заболеваниям. Занятия физической культурой воздействуют на формирование силы воли и уровня уверенности в себе. Они учат преодолевать всевозможные препятствия и достигать назначенной цели. Ведь именно здоровая молодежь сейчас — это здоровая нация в будущем.

Успеваемость учащихся в университете зависит от их физического и психического состояния. Кроме того, воздействие на второй показатель является наиболее распространенным в сегодняшних реалиях. Потому что скорость современной жизни, частота смены событий, напряженные ситуации, решение личных проблем негативно воздействуют на молодой организм и значительно влияет на его здоровье. тогда спорт является важным элементом, который помогает учащимся снять тревожность и улучшить свое психологическое состояние.

Не стоит забывать, что, если подойти к данной проблеме разумно, составить график и начать занятия спортом и физической активностью, человек сможет образовать активный баланс в жизни, продлить его на

долгие годы, вообще не знать о проблемах со здоровьем. Регулярные занятия физкультурой помогают молодым людям достичь здоровья и воспитывать так трудовую и общественную культуру. В будущем, когда студенты перейдут на новый этап и займут свои профессиональные и социальные позиции в жизни, выразится их здоровье и физическая подготовка. Самочувствие и активность воздействуют на работоспособность, быстроту реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физкультурой — это универсальное средство самовыражения и личностного формирования студента на протяжении всего обучения и в дальнейшей жизни.

Занятия физкультурой являются важнейшим компонентом активности учащихся, так как их грядущая работа подчас просит непрерывной внимательности и умственной активности, однако в то же время очень сильно понижает уровень физической активности. Из-за этого существенно снижается здоровье в целом, в центральной нервной системе человека происходят разного рода отклонения, ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная стабильность, следовательно, необходимо обучить студентов всем аспектам здорового образа жизни и воспитать необходимость в спортивном воспитании. К сожалению, современные студенты иногда даже не соблюдают минимальные рекомендации физической активности, придерживаясь малоподвижного образа жизни, чередующимися с вредными привычками. Последствия данных действий плачевны.

Стресс и тревожность является одной из главных причин большинства заболеваний и, следовательно, оказывает непосредственное воздействие на здоровье. Это отображается на снижении уровня образования и трудовой занятости общества. Стоит отметить, что человек особенно эффективно справляется с нервным напряжением и тревогой, занимаясь спортом и увеличивая регулярную физическую деятельность. Во время занятий учащиеся освобождаются от накопленной негативной энергии. Помимо этого, физическая активность положительно сказывается не только на психическое состояние студента, но и на физическое состояние всего его тела, улучшает всевозможные навыки, раскрывает преимущества характера, которые напрямую влияют на его учебу, социализацию и имеющуюся работу.

Систематические занятия спортом помогает:

1. Повышение устойчивости организма к различным нагрузкам
2. Избавление от негативных мыслей, улучшение настроения;
3. Тренировка силы воли и сильного характера;

4. Уменьшение тревожности, улучшение общего тонуса и уровня активности;
5. Уменьшение нервного напряжения и улучшение основных функций мозга;
6. Повышение самооценки;
7. Повышение иммунитета и улучшение обмена веществ;
8. Поддержание хорошей осанки и красивой фигуры;
9. Улучшение качества сна и аппетита.

Занятия физической культурой и спортом связаны с эстетическим воспитанием, из-за этого человек улучшает себя и воспитывает в себе морально — волевые качества.

Подводя итог, стоит отметить, что физическая культура и спорт должны формировать у студента правильный подход к двигательной активности на протяжении всей жизни. Таким образом, занимаясь физической культурой, нынешние студенты смогут сформировать привычку здорового образа жизни и сильный волевой характер для достижения будущих результатов, укрепить и развить физические и умственные качества, такие как уверенность, повышение требований к себе.

Именно принятие ценности физической культуры дает студентам понять, насколько здоровый образ жизни важен. Необходимо научить студентов регулярно заниматься физической активностью, которую они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здоровья на приемлемом уровне. Важно помогать проявлять интерес к спорту и физической культуре в целом. Будущие специалисты должны понимать, насколько необходим будет результат для них в дальнейшей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека //Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33)
2. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.
4. Сопришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние

подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. -2018. -№12-8 (27) – с. 389-391.

5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с.

7. Грачев А.С. Двигательная активность как один из основных факторов подготовки конкурентоспособных молодых специалистов / А.С. Грачев // Сборник: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2015. – С. 100-106

УДК 7.092

Ратушняк В.Р.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВОПРОС ВАЖНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

На нашем веку, ни одна сфера жизни человека не существует без физической культуры, которая сама по себе представляет материальную и духовную ценность для человечества в целом.

Распространённой причиной сердечно сосудистых заболеваний являются длительные занятия в аудиториях, при которых студенты проводят много времени в сидячем положении, как итог, происходит быстрая утомляемость.

В настоящее время общая физическая подготовка входит в программу физического воспитания студентов, которая в будущем готовит перспективных молодых специалистов. Известными врачами отмечается, что физическая активность человека на прямую влияет на его успеваемость.

Научные выводы складываются к тому, что сегодня поколение молодых специалистов в своём физическом развитии уступает прошлым поколениям, поэтому важно обратить внимание на нынешнюю физ. подготовку студентов.

Человек, занимаясь любым видом спорта, становится уверенным в себе. Со временем у него появляется стимул к открытию новых

познаний для себя в различных сферах жизни. Физическое воспитание есть неотъемлемая часть для всего учебного процесса студентов. При разработке учебных планов занятий, обязательно должны быть включены часы для физической культуры.

Как говорилось ранее, сама по себе данная дисциплина влияет на эмоциональное состояние человека, то есть во время занятий физической культуры студенты будут уверенными в своих действиях, будет отмечено повышения настроения и силы воли.

В свою очередь, если человек пренебрегает этим, он будет терять здоровье, работоспособность уменьшится, и концентрация внимания снизится, так как лекции и семинары требуют большой запас сил. Поэтому для студентов очень важна физическая подготовленность. Например, ежедневная утренняя зарядка, поможет приходить на учебу более собранным и в хорошем расположении духа, а вечерняя зарядка поможет расслабиться после продуктивного рабочего дня.

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, распределяют и проводят своё время более активно. Также нельзя забывать о важности физической культуры, как отдыха, который в свою очередь даёт прилив новых сил, что позволяет с большей уверенностью вернуться в умственную деятельность студента.

Физическое воспитание – очень сложный и многофункциональный психофизиологический процесс, особенно в условиях, когда люди уделяют физической культуре недостаточное внимание. Физическая культура, являясь учебной дисциплиной, имеет довольно сложную систему.

Сам по себе процесс занятий физической активности способствует совершенствованию волевых и физических качеств, влияет на развитие физиологической защищенности человека, оказывает положительное сильное влияние на эмоциональную сторону студентов.

Весь этот систематический процесс физического развития человека должен происходить с особой ответственностью, руководством и заботой опытных преподавателей. Преподаватели, как мастера своего дела, призваны дать обучающимся специалистам познания в сфере физической культуры, также привить значимость занятий спорта, чтобы в дальнейшем молодые люди не теряли хватку к физической активности после окончания обучения в учебном заведении. И как итогом всего учебного процесса будет сформирована настоящая личность.

Данный процесс является важнейшей задачей физического воспитания студентов в высших учебных заведениях нашей страны.

Занятия физической культурой и спортом связаны с эстетическим воспитанием, благодаря этому человек достигает не только цели в виде эстетики, но и воспитывает в себе морально — волевые качества.

Таким образом, занимаясь физической культурой, современные студенты имеют шанс добиться высоких результатов, которые помогут им в укреплении и развитии многих физических и умственных качеств человека, как пример это уверенность и повышение требований к себе.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что важность занятий физической культуры в становлении личности очень велика. Человек, занимаясь физической культурой, как мы выяснили, развивает в себе личные качества, в том числе внимание и память.

Студенты, которые посвящают время для физического развития, меньше подвергаются болезням и становятся более выносливыми, чем те, которые этому время почти не уделяют. К тому же, они формируют в себе более широкий спектр восприятия жизни.

Родители должны прививать ребёнку к систематическим занятиям физической культуры, чтобы он осознавал необходимость заботы за своим здоровьем. Новые поколения должны знать и видеть хорошие примеры из истории нашей страны, чтобы в дальнейшем подражать им.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 137 с.

2. Папкина Д.А., К вопросу о важности занятий физической культуры в вузе // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова- Белгород, 2017 – С. 7320-7324

3. Поволодов И.В., Козинская Е.В. Важность занятий физической культуры в становлении человека// НАУКА-2020. – 2019 – №6 – С.124-128.

4. Грачёв А.С., Взаимосвязь двигательной активности и мотивов занятия физкультурно-спортивной деятельностью студентов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVIII Междунар. Науч. конф., Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - Ч.2. -68-71с.

Рафаеля А.В., Аноприенко Д.С.

Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПОЛЬЗА ЛЫЖНОГО СПОРТА

Лыжный вид спорта появился в начале XVIII века. Норвежцы стали первыми, кто обратил внимание и начал продвигать в спорт лыжи. В стране в 1733 году издали указ, согласно которому надо было начинать вводить подготовку к спортивным состязаниям по лыжам. А в 1767 году стали активно и повсеместно по всей стране проводиться самые настоящие чемпионаты по слалому, биатлону, гонке и скоростному спуску. В Норвегии и Финляндии после этого открыли лыжные спортивные клубы. Некоторое время спустя США, азиатские и европейские страны присоединились к лыжному движению, стали организовываться секции. В 1924 году соревнования по лыжам были включены в программу Олимпийских игр. На постсоветском пространстве спортивное катание на лыжах зародилось 16 декабря 1895 года, когда открыли в Москве первый лыжный клуб [1].

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта в Российской Федерации. Лыжная гонка на различные дистанции является самой популярной благодаря доступности и характеру воздействия на организм. Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и высочайших спортивных результатов [7].

Одним из ведущих мест в физическом воспитании на сегодняшний день занимает лыжный спорт. Он доступен для каждого человека, для каждой возрастной группы, для людей с разными физическими способностями. Занятия лыжным спортом помогают здоровью, способствуют всестороннему благоприятному развитию организма. При ходьбе на лыжах по пересеченной местности с преодолением спусков и подъёмов в работе принимают участие все основные группы мышц туловища, ног и рук человека. Также лыжная ходьба положительно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную систему [1].

Лыжный вид спорта является аэробной нагрузкой, что подразумевает под собой постоянное движение в течении продолжительного периода времени. Во время такой тренировки повышается выносливость, иммунитет, работоспособность, происходит

общее оздоровление организма. Катание на лыжах сжигают огромное количество калорий, данный вид спорта укрепляет мышцы бедер, живота, спины и ног. Согласно исследованиям, зимой каждому человеку достаточно лишь 5 километров 2 раза в неделю, чтобы поддерживать свой организм в идеальном состоянии [2].

Лыжный вид спорта также влияет не только на здоровье человека, но и на воспитание характера. Систематические занятия лыжным спортом воспитывают в человеке любого возраста решительность, быстроту, настойчивость. Лыжи доступны абсолютно каждому: дети повышают свой иммунитет и здоровье, студенты и ученики школ знакомятся с профилактикой травматизма, участвуют в соревнованиях, закаляют свой характер. Умение катания на лыжах может пригодиться абсолютно каждому: начиная от охоты и участия в походах, заканчивая полезным отдыхом при накопившемся стрессе [3].

Если же заниматься лыжным спортом в переменном темпе, то тогда обеспечивается адекватная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиленно работают органы обеспечения кислорода, активизируется легочная вентиляция. Люди, которые повсеместно занимаются лыжным спортом, практически не страдают бронхитом и пневмонией, практически никогда не болеют и всегда имеют крепкое здоровье [4].

Также одной из наиболее значимых частей лыжного спорта является проектирование лыжероллерных трасс. При создании трасс для массового катания используют рельеф местности без крутых спусков и подъемов. При разметке спортивной трассы требуется ее насыщение более динамичными элементами для создания соревновательных условий [8]. На любых трассах, как спортивных, так и для массового катания, не должно быть слишком близко расположенных поворотов, что мешало бы лыжникам и роллерам развивать требуемую скорость. Существуют трассы двух видов – для классического и свободного хода. Трассы первого вида проектируются шириной минимум 2,5-3 м, второго – 5 м. Скоростные показатели на лыжных и лыжероллерных трассах позволяют конструировать виражи при помощи спирали Корню. При создании виражей необходимо предусматривать внутренний наклон полотна дорожки для уравнивания действия центробежной силы. Максимальный угол наклона полотна в средней части поворота может быть при малом его радиусе от 15 до 18 градусов [6].

Во время занятия лыжным спортом кровяное давление не повышается, несмотря на усиленное сокращение сердечной мышцы. Это происходит из-за того, что кровеносные капилляры в мышцах

расширяются и уменьшается сопротивление току крови. В свою очередь, сокращения мышц помогают продвижению крови по венам к сердцу, что облегчает его работу [4].

В чем же польза от катания на лыжах [5]?

- Укрепляется иммунитет.
- Организм насыщается кислородом.
- Улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Артериальное давление приходит в норму.
- Развиваются различные группы мышц.
- Вырабатывается тестостерон.
- Нормализуется работа нервной системы.
- Происходит устранение стресса и депрессии.
- Омолаживание организма.
- Избавление от лишнего веса [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волоскова А.С. Польза лыжного спорта // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. Посвящена 165-летию В.Г. Шухова. Белгород, 2018. С. 5811-5815.

2. Шадрин М.Л. Преимущества зимних видов спорта и их воздействие на организм человека // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. Посвящена 165-летию В.Г. Шухова. Белгород, 2018. С. 6306-6308.

3. Аракелян Г.Л., Старков М.А., Бабченко Ю.А. Лыжный спорт как один из способов воспитания и укрепления здоровья студентов // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2018. С. 251-253.

4. Бахтина И.Л., Яговкин А.Ю. «Сезонные» виды физических упражнений как фактор повышения сопротивляемости организма человека неблагоприятным условиям окружающей среды // Фенология: современное состояние и перспективы развития. материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию Русского Географического Общества, 120-летию со дня рождения В.А. Батманова, 90-летию Уральского государственного педагогического университета. Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург, 2020. С. 305-310.

5. Рассказов А.В., Акинфиева А.А. Катание на лыжах // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. сборник статей X Международной научно-практической конференции. В 2 частях. 2018. С. 222-228.

6. Мустафин Р.Г., Логинова О.А. Проектирование лыжероллерных трасс // Техника и технология транспорта. 2019. № S (11). С. 15.

7. Нечаева О.С. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов // Вестник науки и образования. 2022. № 2-1 (122). С. 107-108.

8. Восковский С.А. Влияние комплекса ГТО и его составляющих на здоровье социума и человека // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. сборник статей XIII международной научной конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2017. С. 59-62.

9. Восковский С.А. Разминка лыжника гонщика перед стартом // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIV Международной научной конференции. 2018. С. 33-36.

УДК 796.011.1

Рева Р.В.

*Научный руководитель: Иванов С.М., канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В наше время спорт и физическая культура все реже находят себе место среди дел и планов людей. К сожалению, студенты не являются исключением. Среди молодежи здоровый образ жизни не пользуется популярностью, что прямо влияет на длину и качество жизни молодых людей. В конце концов, это всё приводит к невыполнению образовательного плана молодежи в виде физического здоровья. При этом для всех студентов проблема спорта актуальная как никогда, потому что именно в этом возрасте происходит формирование здорового образа жизни, тогда как физическая культура в учебных заведениях выступает в роли одной из основ в процессе данного формирования.

Здоровье – самая важная составляющая любого человека. В нашей жизни это полноценная, абсолютная ценность, приоритет здоровья в нашей жизни должен быть максимальным. В идеальном случае мы не должны забывать о спорте и физической культуре и жертвовать своим здоровьем ради карьеры, повышенных доходов и прочего, хотя многие в погоне за благополучием действительно готовы жертвовать собой. Кроме того, с наступлением эпохи технологий, многие ведут неподвижный или же малоподвижный образ жизни, что относится как молодому поколению, так и к людям в расцвете сил. Работа за компьютером, а с началом эпидемии COVID-19 ещё и учеба с использованием дистанционных технологий, приводит к застою в спортивном развитии человека и уменьшению ценности спорта в поддержании хорошего здоровья.

Малоподвижный образ жизни выльется во множество довольно опасных последствий для физического здоровья, как например: атрофия, нарушение нормальной работы мозга, ожирение, проблемы со зрением, заболевание сердечно-сосудистой системы, дисбаланс гормонов [1]. А вместе с физическими проблемами, конечно же, появятся и психические: информационные перегрузки, депрессии, подавленное настроение, снижение самооценки – вот результат малой роли спорта в жизни людей.

Результаты исследования показывают, что более 30% молодежи имеют проблемы с сердцем и опорно-двигательным аппаратом. Не всегда медицина дает возможность полностью вылечить эти недуги. Соответственно, лучше не допускать критических ситуаций с организмом. Человек должен следить за своим здоровьем, буквально каждый день поддерживать себя в тонусе.

В определенных кругах существует мнение, что экономическое и демографическое положение государства напрямую зависит от уровня спортивного воспитания и физической культуры населения. Также, согласно статистике, полное отсутствие спорта в жизни студента запускает ускоренные процессы старения, растущего и динамично развивающегося организма молодого человека. В будущем это может привести к преждевременным заболеваниям, которые при нормальной спортивной жизни у студентов никак не могут возникнуть. Как всем известно, профилактика подобных явлений всецело находится в спорте. Укрепление организма и иммунитета – прямой результат активного образа жизни и развитой спортивной культуры.

Это можно реализовать, например, с помощью абонементов в различных спортивных заведениях. Ведь действительно не у каждого дома найдется возможность заниматься со спортивным инвентарем, для

чего идеальным вариантом будет регулярное посещение спортивных залов и клубов. Однако следует всегда помнить, что перегрузка в спортивной активности тоже не дает позитивных результатов, особенно в краткосрочной перспективе. Злоупотребление спортивными нагрузками даст только один результат – организм наверняка не справится, тем более с неожиданности, а значит, это будут гарантированные травмы с дальнейшими более серьезными последствиями. Поэтому самое главное – это соблюдать золотую середину и не издеваться над собой, пытаясь получить моментальный эффект, так как в долгосрочной перспективе человек только потеряет больше здоровья [2].

Но что насчет занятия спортом в домашних условиях? Во многом на наш интерес к спорту и желание заниматься спортивной активностью влияет наша семья. Именно семья определяет отношение детей к физическим упражнениям. Дети чувствительны и восприимчивы к интересам, взгляду и поведению отца, матери, прочих родственников, всему укладу жизни в семье. Если родители хотят видеть своих детей здоровыми и осознанными в вопросах спорта, они должны обязательно уделять внимание спортивному развитию своих детей, показывать на примере, как стоит вести здоровый образ жизни. Родителям как никому более важно вовлекаться в активный педагогический процесс, чтобы распространять и передавать свои собственные знания детям, и чтобы эти знания воплощались в педагогической работе по воспитанию детей [3].

Теперь рассмотрим влияние здорового образа жизни и правильно культивированной физической культуры на системы организма человека.

Начнем рассмотрение с иммунитета человека. Всем уже давно известно и понятно, что спорт и физические упражнения повышают эффективность иммунитета перед лицом внешних угроз. Кроме того, регулярные занятия спортом влияют на метаболизм, улучшая его. Вследствии чего, происходит намного лучшая регуляция содержания сахара и прочих веществ в крови, соответственно происходит снижение веса. Для поддержания нашего иммунитета важны силовые упражнения. Физические нагрузки помогут в сохранении и развитии мышечной массы тела, мышцы в свою очередь сжигают больше всего энергии, в результате происходит стимуляция метаболизма. Для поддержания эффективности иммунитета наиболее правильными будут аэробные упражнения, например, бег, ходьба или же плавание [4].

Если мы говорим о крови, необходимо также указать, что регулярные тренировки даже могут изменить состав крови.

Динамичные занятия спортом влияют на количество эритроцитов и лимфоцитов. Именно поэтому спортивные люди всегда намного реже подвержены болезням, так как укрепленный иммунитет не дает возможность сразить организм различными вирусам и болезням.

Вместе с вопросом крови нужно рассмотреть и вопрос сердечно-сосудистой системы. Это одна из ключевых систем для жизни. В случае нарушения её работы обязательно пострадают и остальные системы человека, и весь организм в целом. В нашем теле все клетки и органы связаны, они никак не смогут функционировать в нормальном режиме без кровообращения, этим и объясняется важность сердечно-сосудистой системы.

Неспортивный человек хуже переносит нагрузки и, особенно, тяжелый физический труд. Сердце такого человека не готово, а точнее сказано для работы, амплитуда которой превышает стандартную. Стоит понимать, что даже в обычное время сердце неспортивного человека делает больше сокращений в минуту, таким образом изнашивается быстрее, результат чего заболевания сердца. Спортивные нагрузки напрямую влияют на сердечно-сосудистую систему, повышается её выносливость, потому что во время нагрузок все органы работают в более интенсивном режиме [5].

При регулярных спортивных нагрузках повышается общая выносливость сердца и сосудов. Мышцам при работе необходимо больше крови, насыщенной кислородом, а значит, сердцу нужно перекачивать в минуту больше крови. Кроме того, благодаря тренировкам, сосуды обретают тонус и укрепляются, это значительно помогает предотвратить тромбоз вен и варикоз нижних конечностей.

Наиболее подходящими и эффективными видами спорта для укрепления работоспособности сердца и сосудов будут бег, прыжки, велоспорт, футбол, баскетбол, плавание, катание на коньках, роликах и лыжах, скандинавская ходьба.

Если говорить о нервной системе и психическом здоровье, можно сказать, что спортивные нагрузки снимают состояние стресса, повышают работоспособность и увеличивают жизнерадостность. Нервная система развивается и улучшается, так как наш мозг при нагрузках намного быстрее адаптируется к борьбе со стрессовыми ситуациями, учится быстрее и более конструктивно принимать взвешенные решения, одновременно с этим мозг более мягко реагирует на раздражители. Самым известным и наиболее простым видом спорта для стабилизации нервной системы станет занятие бегом. Регулярные беговые тренировки помогают отвлечься от беспокоящих нас мыслей,

происходит снабжение организма необходимым количеством кислорода [6].

Спорт и физическая культура пойдут также на пользу нервной системы студентов. Любой молодой человек наверняка знает, насколько стрессовыми являются студенческие годы. Большое количество пар, огромное количество заданий, не всегда сбалансированный график занятий, а кроме того, зачеты и сессии, значительно подрывают здоровье молодежи, оказывают негативное влияние на нервную систему и психическое здоровье.

При активной физической активности студентам удастся избавиться от тревожности, агрессии, напряжения, у людей вырастет настроение. Причина этого кроется в эндорфине, который вырабатывается во время занятий спортом. Как известно, эндорфин – природный антидепрессант, так называемый, «гормон счастья». Благодаря эндорфину, удастся избавиться от бессонницы и депрессии. Именно поэтому спортивные люди более веселые и жизнерадостные, менее склонны к неврозам. Еще в древности говорилось о значении спорта и его влиянии на развитие деятельности мозга. Ощущение легкости, бодрости и удовлетворенности результат физических упражнений.

Спорт и физическая культура безусловно необходимы для развития опорно-двигательного аппарата. Во время физических упражнений укрепляются мышцы, которые поддерживают скелет. Так как увеличивается сила мускулов и мышц, увеличивается и устойчивость костей. Благодаря влиянию физических упражнений в тканях нашего тела повышается содержание энергетических веществ, синтезируются протеины. Также повышается минерализация костных тканей, повышается содержание кальция [5].

Более того, спортивному человеку, можно забыть об остеохондрозе, артрозе, грыжах и атрофии мышц. Спортивная гимнастика, борьба, гребля, плавание окажут положительное влияние на опорно-двигательный аппарат.

В конце концов не стоит забывать тоже о результатах занятий спортом для дыхательной системы. Головные боли, увеличение частоты сердечных пульсаций и даже бессонница – это всё проблемы дыхательной системы. Спортивные нагрузки станут спасением от них. Физические упражнения расширяют бронхи, увеличивается вентиляция легких [7].

После регулярных занятий спортом дыхание будет более глубоким. Для оздоровления дыхательной системы разработан комплекс упражнений. Для поддержания дыхательной системы в

тонусе необходимо заниматься бегом, велосипедным спортом, плаванием, скандинавской ходьбой.

Подводя итоги необходимо подчеркнуть, что занятия спортом должны быть нормальной частью жизни любого человека. К сожалению, статистика на данный момент показывает всеобщее ухудшение состояния здоровья студентов в России. Влияние экологии, неугомонный ритм современной городской жизни, постоянный контакт со смартфонами, компьютерами, нагрузка в университете, переутомление, стресс – всё это постепенно подрывает наши силы и значительно ослабляет организм. Поэтому важно укреплять защитные механизмы. Чем раньше начать заниматься физкультурой и спортом, тем больше будет пользы для физического и психологического здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Батакова И. Малоподвижный образ жизни [Электронный ресурс]//Pohudet.guru: сайт про похудение, диеты и фитнес. URL: <https://pohudet.guru/zdorove/malopodvizhnyj-obraz-zhizni>
2. Физическая культура и спорт в жизни студента [Электронный ресурс]// URL: https://studopedia.net/8_16189_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-zhizni-studenta.html
3. Влияние спорта на здоровье детей и подростков [Электронный ресурс]// Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» URL: <http://cgon.rosпотrebnadzor.ru/content/62/811>
4. Как ускорить метаболизм для похудения [Электронный ресурс] // Как правильно: Сайт практических советов для жизни. 2016. URL: <http://kakpravilino.com/kak-uskorit-metabolizm-dlya-roxudeniya>
5. Черных З.Н., Борисенко Т.М. Физическая культура как средство профилактики заболеваний // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018.
6. Марченко А.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК: ведущий образовательный портал России. 2019. URL: <https://infourok.ru/user/4096482/blog/rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya-studentov-133074.html>
7. Воздействие спорта на организм человека [Электронный ресурс] // MyPharm: сервис заказа лекарств. URL: <https://mypharm.uz/blog/vozdeystvie-sporta-na-organizm-cheloveka/>

УДК 796

Рулев Д.А.

*Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Обычно, когда мы говорим о здоровье, мы думаем о простуде, головных болях или других более, или менее серьезных физических проблемах, не учитывая своё ментальное состояние. Тем не менее, психическое здоровье необходимо для того, чтобы мы чувствовали себя действительно хорошо.

У каждого четвертого человека в течение жизни развивается хотя бы одно психическое расстройство.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования общества.

В настоящее время хорошо описаны доказательства связи физической активности с улучшением психического здоровья и благополучия [5]. Во всем мире признается, что назначение физических упражнений практикуется, как один из методов лечения широкого спектра психических расстройств. Несмотря на это, люди, страдающие психическими расстройствами, по-прежнему скептически относятся к этим рекомендациям, что может служить препятствием для физической активности и занятий спортом.

Психическое благополучие включает в себя такие факторы, как способность людей развивать свой потенциал, продуктивно и творчески работать, строить близкие отношения с другими людьми, вносить вклад в общественную жизнь, также затрагивает такие области жизни, как чувство удовлетворения, оптимизм и чувство собственного достоинства. Один из способов улучшить психическое благополучие и защитить свое психическое здоровье — участвовать в физической активности [1].

Систематические занятия физическими упражнениями, не говоря уже об учебно-тренировочных занятиях в спорте, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции,

формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности [2].

Физические упражнения заставляют тело выделять эндорфины, химические вещества, которые облегчают боль и стресс. Он также снижает уровень гормонов стресса, кортизола и адреналина.

Тренировочные упражнения необходимо рассматривать с учётом индивидуальных особенностей нервной системы и психоэмоционального фона, который сопровождает соревновательную деятельность [4].

Физическая активность может быть использована при лечении депрессии как самостоятельное лечение или как комбинированная терапия с медикаментозной и/или психологической терапией. Существуют убедительные доказательства, свидетельствующие о снижении депрессии на 20-30% у взрослых, которые ежедневно занимаются физической активностью [3]. Физические упражнения имеют колоссальное преимущество перед антидепрессантами из-за меньшего количества побочных эффектов. Существуют проверенные данные, доказывающие, что физическая активность может снизить уровень тревоги и стресса у людей с легкими симптомами на 20-30%, а также может быть полезна для лечения клинической тревоги и снижает риски ухудшения состояния. Исследования показали, что 20-30 минут упражнений каждый день помогают людям чувствовать себя спокойнее [3]. Это спокойствие продолжается несколько часов после тренировки.

Физическая активность доступна для всех, и требует минимальных затрат, позволяя расширить физические возможности человека, а также способствует самоконтролю.

Имеются четкие доказательства того, что физическая активность снижает риск снижения когнитивных функций у взрослых и пожилых людей, при этом риск развития деменции снижается на 20–30% у взрослых, занимающихся ежедневной физической активностью [3]. Физическая активность, также снижает вероятность снижения когнитивных функций у людей, не страдающих деменцией.

Также важно учитывать проблемы с психическим здоровьем, которые часто встречаются у тех, кто занимается спортом профессионально, а не ради удовольствия. Здесь спорт может скорее оказать давление, чем принести пользу психическому здоровью человека. Спортсмены могут быть более восприимчивы к определенным проявлениям: расстройства пищеварения; употребление алкоголя, нарушение сна. У некоторых представителей профессионального спорта наблюдается повышенная распространенность психических заболеваний. Исследователи говорят,

что определенные факторы могут увеличить риск депрессии среди спортсменов. К ним относятся травмы, уход из спорта и ожидание завышенных результатов. Также возможно, что среди спортсменов может быть занижение данных о депрессии.

Спортсмены, как правило, не обращаются за поддержкой по поводу проблем с психическим здоровьем. Установлено, что это происходит из-за отсутствия понимания своего психического здоровья и его влияния на производительность, восприятие обращения за помощью к специалисту, как признак слабости. Это может привести к ухудшению как физического, так и психического состояния, что многократно увеличивает риски получения травмы спортсменом.

Все выше изложенное, позволяет сделать вывод о том, что физическая активность оказывает положительное влияние на организм, укрепляет физическое состояние человека, успокаивает нервную систему, а также способствует повышению умственной деятельности. Можно легко начать заниматься спортом и получать эти преимущества для своего развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Rosenbaum S, Tiedemann A, Sherrington C, Curtis J, Ward PB. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 2014;75(9):964-74
2. Головкин, Н.Г. Контроль за состоянием в тренировке атлета / Н.Г. Головкин, Е.М. Корниенко, Т.М. Божук // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород: Издво БГТУ, 2014. – Ч.1. С. 78 –81.
3. Health Do. Start active, Stay active. 2011.
4. Крамской С.И., Зайцев В.П. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза – М., Белгород. с.232-233.
5. Government H. Sporting Future: A New Strategy for an Active Nation. 2015.

Рябкова Я.А.

*Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ДЕВУШЕК В СТРЕМЛЕНИИ К ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЕ

В современном мире большую роль стал играть внешний вид представительниц женского пола, то есть многие пытаются подстроиться под общепринятый стандарт 90-60-90. Очень важным в обществе параметром стала комплекция тела девушек. Например, те, кто имеют вес больше или меньше эталона начинают чувствовать себя некомфортно в окружении, что снижает самооценку и нарушает психологическое состояние особенно молодых девушек.

Обычно первое впечатление о человеке складывается по его внешнему виду. Поэтому в обществе этот фактор играет очень большую роль. Само первоначальное отношение к человеку зависит от такого, как он выглядит. А может ли действительно фигура человека помочь узнать какие-то его черты характера? Так принято в обществе, что человек, имеющий полное телосложение, скорее всего не уверен в себе. Так как психологи считают, что накапливание жира происходит из-за того, что организм желает себя защитить. То есть отсутствие порядка во внутреннем мире заставляет человека набирать лишний вес. Или же повышенный уровень тревожности подталкивает организм больше есть, и делается обычно это на неосознанном уровне. Поэтому человеку обязательно нужно следить за своими эмоциями и своим поведением, за своей реакцией на мир.

В настоящее время, в эпоху расцвета социальных сетей, искусственно создаются непостижимые стандарты красоты. Сейчас есть возможность отредактировать любую фотографию, любое видео и сделать себя в прямом смысле идеальным. Девушки же, сравнивая себя с картинками из интернета, начинают негативно воспринимать свой внешний вид. Чаще всего этому подвержены люди с высокочувствительной психикой.

Многие девушки в определенный момент времени начинают беспокоиться из-за своего веса и внешнего вида и используя кучу методов стараются похудеть, не понимая, что выбираемые ими способы не только не работают, но и могут быть опасными для их здоровья. Но важным является еще и то, что чаще всего проблема сидит только у них

в голове, и даже девушки, имеющие прекрасные внешние данные, умудряются находить у себя большое количество «изъянов» внешности и «лишний вес».

Окружающая среда постоянно показывает нам, что мы не такие, как остальные, в чем-то плохи. Мы запоминаем и концентрируемся на этом, можем злиться, расстраиваться и ненавидеть себя из-за своих несовершенств. Мозг же реагируя на это, ищет еще больше слабых мест – и в итоге мы действительно видим образ себя, искажённый нынешними стандартами красоты и часто очень далёкий от нашего реального внешнего вида. Это вызывает навязчивое желание выглядеть лучше, толкает на крайности: диеты, голодания, изнурительные тренировки, срывы, стыд, ненависть к себе и так по кругу.

Многие люди пользуются данными обстоятельствами и предлагают множество быстрых решений для приведения тела к «идеалу». Сейчас имеется доступ к огромному количеству информации, которая далеко не всегда является полезной и верной. Девушки же, ищущие быстрый способ к изменению себя, могут не задумываться о том, какие последствия их могут ожидать после неправильных советов. Стремясь к быстрому результату находят «чудо» статьи «-3 килограмма за 3 дня» или «эффективные экспресс-диеты». В них можно найти большое количество информации, которая действительно поможет достичь желаемого веса. Но при этом чаще всего такие программы приводят к большим проблемам со здоровьем.

Общаясь на эту тему с современными девушками, чаще всего можно услышать о голодании, которое, по их мнению, приведет к потере веса и приобретению желаемой комплекции тела. К сожалению результаты могут быть ужасны, это приводит к нарушению пищеварения, понижает иммунитет, а после изнурительной голодовки организм еще долгое время будет находиться в стрессовом состоянии, что может привести еще к большему набору веса.

Существует еще не менее вредный способ похудения, как неправильно подобранная диета. Начитавшись источников с сомнительной информацией, девушки меняют рацион своего питания, не подозревая, что на их организм это может оказать губительное воздействие. В современном мире наиболее популярной диетой является низкоуглеводная. Она подразумевает под собой практически полный отказ от углеводов. Но данные соединения являются основным источником энергии для организма человека. Конечно, тогда организм начнет расщеплять белки и жиры, накопленные в организме, и человек начнет терять вес. Но при этом в скором времени организм окажется в

неустойчивом состоянии, появится усталость, затуманенность в голове, многие функции организма в итоге будут нарушены.

Конечно, можно найти не такие локальные варианты питания. Существует достаточное количество и оптимальных диет. Но опасность заключается еще и в том, что человеку просто может не подходить данный вид питания. Не зная о своих физиологических особенностях или о проблемах со здоровьем можно получить неожиданный негативный результат.

Но некоторые люди поступают иначе, они начинают усиленно заниматься физическими нагрузками. Но истязание своего неподготовленного организма каждодневными физическими нагрузками не приводит ни к чему хорошему. Человек становится постоянно уставшим, не высыпается, а через недолгий промежуток времени могут появиться проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой.

Небольшое количество девушек может даже прибегнуть к таблеткам для похудения, которые чаще всего даже не являются лекарственным средством, а находятся на этапе разработки. Данные вещества быстро вызывают зависимость, приводят к бессоннице, перевозбуждению, головной боли, учащению сердечного ритма, повышению артериального давления.

Таким образом стремясь к идеалу девушки доводят свой организм до критического состояния, ухудшают свое здоровье доводя себя до крайностей различными нарушениями в организме, в итоге обретают массу новых проблем. Что бы иметь желаемое тело и вес нужно подходить к этому с правильным отношением и не забывать заботиться о себе.

Каждой девушке стоит понять, что красивое тело это в первую очередь здоровый организм, от которого будет зависеть и сама жизнь. Здоровье бесценно, поэтому его нужно разумно укреплять и сохранять. А благодаря правильным действиям тело обретет здоровый и красивый внешний вид.

Очень важным является нахождение правильной информации о здоровом образе жизни или можно даже прибегнуть к помощи специалистов в этом вопросе. Правильные советы и напутствия помогут всем желающим найти для себя рациональный подход к здоровью. Для девушек же, которые хотят привести своё тело в порядок, это будет правильным подходом. Потому что благодаря комплексу верных действий организм внутренне становится здоровым, а внешне привлекательным.

Состояние организма в огромной степени зависят от того, как и чем он питается. Не нужно недооценивать воздействие правильного питания. Культура питания играет важную роль в формировании здорового образа жизни человека, это подразумевает режим питания, распределение калорийности пищи. Нужно правильно разделять соотношение между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами, сбалансированности минеральных веществ и витаминов. Важно помнить, что для каждого организма этот набор является индивидуальным. При различных затратах энергии, например, постоянные занятия спортом или наоборот, сидячий образ жизни, нужны различные соотношения питательных веществ. Поэтому рацион каждого человека определяется индивидуально. Подбрав оптимальный рацион, соблюдая базовые принципы здорового питания и не забывая прислушиваться к собственному организму, можно укрепить свое здоровье, улучшить внешний вид и добиться стройности фигуры. Также здоровое питание придаёт организму ощущение лёгкости.

Правильное питание является очень важным, но еще немаловажное значение играют физические нагрузки. Они делают человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье. Всем известно, что регулярные занятия спортом помогают поддерживать тело в тонусе, а также позитивно влияют на эмоциональное состояние. Неподготовленному человеку специалисты рекомендуют сначала пройти медицинское обследование. После получения результатов с помощью специалистов можно грамотно построить тренировочный план с учетом всех ограничений. Если человек не планирует обращаться за помощью к тренерам и медицине, а желание улучшить физическую форму есть, то можно начать с пеших прогулок, а затем постепенно увеличивать нагрузки. Чтобы не появилось желание бросить начатое, каждый должен найти для себя определенный стимул. Но и значительным фактором является то, что занятия спортом должны приносить удовольствие. Это может быть катание на велосипеде, плавание, аэробика, занятия йогой и т.д. Физическая активность улучшает здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, снижает риск возникновения и развития заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, психических нарушений.

Подводя итоги можно сказать, что выглядеть привлекательно и иметь эталонный внешний вид конечно важно, но гораздо важнее другое. Красота слишком разнообразна, чтобы заикливаться на каком-

то образе или создавать эталон, который всегда субъективен. Идеала не существует. На первом месте должна стоять забота о своём организме, о своём здоровье. Так как, стремясь к идеалам можно забыть о самом себе. Здоровье – это самый бесценный дар, к которому нужно относиться с любовью.

Многие девушки думают, что все их проблемы в жизни будут решены, если они приведут свою фигуру в полный порядок, если их внешность будет идеальна. Но только красоты для жизни мало. Иногда причины неудач скрываются далеко не во внешности, а внутри каждого из нас. Каждый человек индивидуален, каждый имеет свои привычки, свой характер. Очень важным является понимать и принимать это, осознавать, что каждый имеет свой взгляд на жизнь. Нужно научиться принимать эту жизнь такой, какая она есть, любить эту жизнь, любить людей, которые окружают каждого из нас, любить своё дело и любить себя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайцев В.П. Физическая реакция в условиях современной цивилизации: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, В.К. Гостищев и др.; под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2012. – 486 с.
2. Крамской С.И. Образ жизни и здоровье студентов: проблемы, анализ, опыт, рекомендации / С.И. Крамской, В.П. Зайцев // Культура физическая и здоровье. – 2006. - № 1 (7). – С. 38-41
3. Крамской С.И. Здоровье формирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др. под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 109 с.

УДК 37

Салихов Д.Д.

Научный руководитель: Белов В.К., доц

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Важность занятий физической культурой и спортом в профессиональном обучении студентов заключается в том, что при

подготовке высококвалифицированных специалистов и социально активных личностей ключевую роль играет физическое и психологическое состояние обучающегося. Связано это с тем, что продуктивная деятельность будущего специалиста зависит не только от опыта работы и профессиональных знаний, но и от состояния здоровья и общей физической подготовленности. В процессе обучения такие деструктивные факторы, как малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна и неправильное питание, наносят значительный вред организму студента. В то же время, занятия физической культурой и спортом помогают предотвратить негативные последствия.

Актуальным в наше время является то, что человеку необходимо вести борьбу за своё место в современном мире, где отбираются только лучшие из лучших. Чтобы оказаться в числе лидеров, необходимо внести свой личный вклад в совершенствовании физических и моральных качеств, приобретаемых в процессе жизнедеятельности.

Физическая культура и спорт – это мощные социальные феномены, способные формировать как социальную реальность, так и личность.

В современных условиях рыночной экономики параметр здоровья человека приобретает важнейшую роль в успешной профессиональной карьере и показателя уровня жизни человека. Так же важно отметить, что ведение активного образа жизни является одной из важнейших витальных потребностей человека. Раньше, когда человек находился в условиях естественной среды обитания, ему приходилось прикладывать значительные усилия для обеспечения своей комфортной жизни. Но человек ленив, а лень – это двигатель прогресса. Как раз с развитием технологического прогресса человечество утратило связь с природой, и ему больше не пришлось добывать себе пищу, преодолевать большие расстояния пешком или верхом, чтобы прибыть в определенное место, а многие виды деятельности были механизированы. В связи с этим, в настоящее время наблюдается тенденция к снижению двигательной активности людей за счет упрощения передвижения и работы, ведущего к малоподвижному образу жизни. В связи с этим у людей развивается венозный застой, сколиоз, притупляется мозговая деятельность, и это ничтожно малая часть из списка всех негативных последствий, вызванных пассивным образом жизни.

Двигательная активность – это сумма всех движений, произведенных человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это в свою очередь является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития человека, как личности и профилактики заболеваний. Главной составляющей двигательной

активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом [1,2,5].

У современных студентов нарушен биоритм в следствии влияния социальных ритмов во власти которых они находятся, что не может не сказаться негативно на здоровье человека и его умственных способностях. Особого внимания заслуживают обучающиеся вузов, у которых в подавляющем большинстве полностью нарушен режим сна, что влечет за собой серьезные последствия, влекущие к нарушению здоровья. Физические и спортивные занятия положительно влияют на мозговую деятельность студентов и сенсомоторику индивида, что в основном касается студентов первого курса, у которых идет трудный адаптационный процесс к обучению, и крайне важно именно в этот период времени сохранить желание студента учиться, ведь основная масса отчисляется именно после первого курса. [3,6].

Следует отметить, что в процессе занятий спортом усиливается кровоток, и обогащенная кислородом кровь начинает активно поступать не только в мышцы, но и в мозг, в следствии чего идет обогащение его кислородом и улучшение работоспособности. Так же на улучшение мыслительной активности человека оказывает влияние гормон Дофамин, который вызывает чувство удовольствия и радости, что является очень сильным стимулом в процессе обучения и работы. Этот гормон вырабатывается в большом количестве при регулярных занятиях спортом, это связано с тем, что дофамин синтезируется из тирозина, отвечающего за выносливость. [4].

Физическая культура является важнейшим фактором в подготовке будущих успешных специалистов и социально активных личностей. Занятия спортом улучшают не только, общую физическую подготовку, но и способствуют улучшению работы мозга, укрепляют здоровье, а здоровый студент – успешный студент. Так же человек начинает использовать свои интеллектуальные способности по максимуму и при этом гораздо меньше устает, что является большим вкладом в будущее.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белов В.К. // Особенности отбора людей в спорте и профессиональной деятельности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Белгород, 2021. С. 172-176.

2. Хрущ О.И. // Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры

личности // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. Амур, 2017. С. 145-150.

3. Простяков А.А., Спириин А.М., Козенко Е.Ю. // Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. Ставрополь, 2020. С. 19-21.

4. Мальков А.П. // Влияние двигательной активности на умственную и учебную деятельность студента // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Белгород, 2021. С. 55-58.

5. Крамской С.И., Амельченко И.А., Белов В.К. [и др.] Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / Под ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

6. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. [и др.] Физическая культура студента: Учебник / Под ред. Ильинича В.И. М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

УДК 796.011.3

Сахацкий А.А.

*Научный руководитель: Белов В.К., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ТЕХНОЛОГИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Цель данной статьи осветить преимущества потенциального использования технологии виртуальной реальности в сфере преподавания физической культуры. Данная проблема сейчас, в век подъема цифровых технологий, особенно актуальна, ведь информатизация коснулась всех сфер деятельности, в том числе и учебной деятельности. Однако из всех предметов, охваченных учебной программой, будь то школа или высшее учебное заведение, самым незатронутым остается физическая культура. Это, само собой, связано со сложностью цифровизации основной сферы предмета – практических занятиях. Однако теперь можно с уверенностью утверждать, что решение найдено. В статье подробно описано какие преимущества способна предоставить технология.

Виртуальная реальность (virtual reality, VR) – мир, созданный техническими средствами, передаваемый человеку через его органы

чувств: зрение, слух, обоняние, осязание. VR имитирует как воздействие, так и реакцию на воздействие.

Каковы же преимущества VR по отношению к стандартному процессу преподавания?

1. Вовлеченность: имитируя эффект присутствия, VR меняет сам принцип образовательного процесса, делая его гораздо интереснее.

2. Погружение: пользователь оказывается в другом мире и взаимодействует с объектами в трехмерном пространстве, а не с двухмерными изображениями.

3. Фокусировка: VR обеспечивает полноценный эффект погружения, что в значительной степени увеличивает эффективность образовательного процесса и обеспечивает полную изоляцию от раздражителей извне, что способствует улучшению фокусировки [1].

Виртуальные технологии позволяют превратить рутинную тренировку в захватывающую игру, где ты будешь не только физически совершенствоваться, но и получать удовольствие. Если еще 10 лет назад Nintendo Wii и Xbox Kinect позволяли пользователям играть в гольф у себя в гостиной или превратить в теннисный корт свою спальню, то уже сегодня такие бренды как Oculus Rift, HTC Vive и PlayStation VR создали платформы для виртуальных игр и обучения.

Такие показатели как частота дыхания, потоотделение, частота сердечных сокращений являются основой для платформ, оценивающих влияние физической активности [4]. В последние годы технология виртуальной реальности рассматривалась как возможность для лучшего изучения, улучшения и контроля этих физиологических реакций на упражнения в мотивирующей и безопасной среде. Ввиду того, что обучающимся трудно контролировать свой уровень энергии, в режиме реального времени выполняя физическую нагрузку, исследования показывают положительное влияние использования VR на фокусировании на задаче, так как виртуальная реальность предоставляет всю информацию о реакции их организма на нагрузку.

Виртуальная реальность позволяет создавать преимущества не только для спортсменов, но и для тренеров. Технология VR дает возможность анализировать своих спортсменов под разными углами, искать ошибки в их работе и тренировках. Так, например, можно полностью смоделировать матч по волейболу в трехмерном пространстве, и затем посмотреть на игру с любого удобного ракурса, что облегчает поиск ошибок в игре [3]. Таким образом, если игрок своими глазами видит ситуацию вокруг себя, случившуюся на игре, видит, что его окружает, как он стоял и как выглядела ошибка, с большой

уверенностью можно сказать, что в будущем он сможет принимать более правильные решения.

Дети с аутизмом испытывают значительное положительное оздоровительное и поведенческое влияние от физических влияний, однако многие склонны вести малоподвижный образ жизни. В этом случае технологии виртуальной реальности могут мотивировать детей к активным упражнениям, а также помогать изучать социальные взаимодействия и невербальные сигналы в спокойной обстановке. Учащимся с ограниченными возможностями виртуальная реальность может подарить опыт, который они раньше могли только себе представить. Так, человек в инвалидной коляске, мог бы узнать о серфинге или катании на сноуборде. Для людей, которые только учатся справляться с нарушениями возможна визуализация проблемных процессов, с которыми им придется столкнуться, как например возможность показать человеку, который только начал использовать инвалидную коляску, как ориентироваться на оживленной улице или в торговом центре [2]. Есть ограничения здоровья или нет, виртуальную реальность можно подстроить под любого пользователя – это и является ее главным плюсом.

Подводя итог всему вышесказанному, можно с уверенностью сказать, что виртуальная реальность является перспективной технологией для внедрения в сферу обучения физической культуре. Благодаря данной технологией появляется возможность эффективно отслеживать физиологические реакции организма на физические нагрузки, расширяются возможности для профессиональных тренеров, а дети с ограниченными возможностями получают возможность по-новому ощутить, на первый взгляд, невозможную в их состоянии, физическую культуру.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Леонов С. В., Поликанова И. С., Булаева Н.И., Клименко В. А. // Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике // Национальный психологический журнал. Москва, 2020. С. 132-135
2. Шамаева Г. И. // Виртуальная реальность и физическая культура // Москва, 2019. С.132-134
3. Кручинина А. П., Чертополохов В.А. // Применение технологий виртуальной реальности в спорте // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в

детско-юношеском спорте и спорте высших достижений. Москва, 2016. С. 196–201.

4. Белов В. К. // Особенности отбора людей в спорте и профессиональной деятельности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Белгород, 2021. С.172-176.

УДК 004.9

Селиванов В.С.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАСТЯЖКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Большинство людей не представляют зачем нужны упражнения, направленные на развития гибкости, и соответственно пренебрегают данным комплексом упражнений. Однако именно хорошая растяжка помогает с большой легкостью выполнять те или иные движения, а также защищает человека от возможных травм.

Упражнения на растяжку могут способствовать некоторым аспектам когнитивного функционирования, таким как память, мышление и способность решать проблемы. Они на ряду с другими физическими упражнениями эффективны в обеспечении психологического здоровья, уверенности в себе и социализации [4...6].

Под гибкостью можно понимать растяжимость околосуставных тканей, обеспечивающие нормальное или физиологическое движение сустава или конечности. Подвижность характеризует стабильность сустава. Тренировка гибкости в свою очередь используется для повышения общей подвижности суставов. Регулярность тренировок улучшает гибкость суставов. Гибкие мышцы способствуют снижению мышечного напряжения, улучшению координации и ускоренному кровообращению в различных частях тела. [2...5]

Существует множество различных видов растяжки, которые могут быть использованы с целью улучшения гибкости и подвижности. Сосредоточимся на наиболее распространенных видах растяжки, которые были реализованы и исследованы на предмет эффективности. Выделим из них 3 основных вида:

1. Статический. Этот вид характеризует диапазон движения сустава без акцента на скорость. Мышцы вытягиваются с определенным

усилием и удерживаются в одном положении какое-то время. Во время растяжения следует предельно фокусироваться – упражнение должно сопровождаться ощущением мягкого вытягивания в мышцах. Техника упражнения предполагает, что человек расслаблен и не пытается влиять на амплитуду движения, сохраняя пассивно-статическое положение. Данный вид растяжки особенно рекомендуют новичкам в спорте или тем, кто в повседневной жизни физически мало активен. Примером статической гибкости может быть упражнение складка. (рисунок 1)



Рис. 5 Упражнение складка

2. Динамический. Под этой категорией упражнений подразумевают способность использовать диапазон движения сустава при занятиях двигательной активностью либо с нормальной, либо с высокой скоростью. Например, выполнение пружинистых движений в выпаде вперед. (рисунок 2)



Рис. 6 Упражнение выпад вперед

3. Баллистический. Представляет из себя выполнение маховых движений руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Этот вид растяжки характеризуется повышенным риском получения травмы, но ее можно безопасно использовать, если она выполняется с постепенной прогрессией. [1..2] Примером таких упражнений может служить упражнение махи ногой вперед. (рисунок 3)



Рис. 7 Упражнение махи ногами вперед.

Однако неправильное выполнение упражнений может стать причиной травм и принести больше вреда, нежели пользы. Чтобы растяжка была безопасной и оказывала лишь положительное влияние на организм, важно соблюдать ряд несколько правил:

1. Выполнять растягивающие упражнения медленно и плавно, без рывков.

2. Приступать к растягиванию только после 10-15 минутной разминки. Разогретые мышечные волокна растягиваются эффективнее, снижается риск получить травму.

3. Контролировать дыхание. Мышцы следует тянуть на выдохе после глубокого вдоха животом. Задержки дыхания снижают эффективность упражнений.

4. Должен чувствоваться небольшой дискомфорт, но не боль. Нельзя тянуться агрессивно, до болевых ощущений. Пользу от растяжки может получить каждый человек. При регулярном занятии ею, вы сможете уменьшить усталость мышц, а также сделать их более подвижными. Помимо этого, данные упражнения способствуют улучшению психологического состояния. Для того, чтобы гибкость становилась лучше, нужно заниматься регулярно 3-4 дня в неделю и следовать определенным правилам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анатомия стретчинга / под ред. Н. А. Татаренко. — М.: Эксмо, 2017. — 224 с

2. Нуссио Э. М. Растяжка для всех. Стретчинг / Э.М. Нуссио. — Москва: Диля, 2007. — 192 с

3. Чжиюн Фан. Стрейчинг для здоровья суставов / Фан Чжиюн. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 224 с

4. Замчевская, Е. С. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова / Е. С. Замчевская, Р. И. Хаметова, Н. А. Груздева. — Текст: непосредственный // «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях»: материалы XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях Том. Часть 2. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2022. — С. 57-60.

5. Крамской С.И. Физическая культура и спорт, как один из аспектов в подготовке специалистов технического вуза Белгород: Издво БГТУ, 2010. 214 с

6. Sharififar F. The Effect of Stretching Exercises Education on Mental Health and Learning Strategies / Farideh Sharififar, Froozan Sharififar, Maryam Khademi // The Effect of Stretching Exercises Education on Mental Health and Learning Strategies. - URL: http://jrhc.miau.ac.ir/article_2870_bddb4430388dabab36937bed51b588ac.pdf (дата обращения: 12.05.2022).

УДК 004.9

Селиванов В.С.

Научный руководитель: Замчевская Е.С., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Одним из доступных и популярным видом спорта является бег. Связано это с тем, что для него не нужно специальное оборудование, или специальное место, такое как спортзал.

Бег задействует все основные группы мышц тела. Особенно сильно приходится нагрузка на мышцы голени, мышцы бедра – четырехглавые и двуглавые мышцы, а также ягодичные мышцы. Благодаря одновременному движению рук во время бега, мышцы торса, брюшной прессе, мышцы спины и рук также постоянно находятся в напряжении.

Бег улучшает общее состояние здоровья человека как с физиологической точки зрения, так и с ментальной точки зрения. Рассмотрим эти влияния по отдельности.

Бег благотворно влияет на здоровье организма. В качестве достоинства ежедневной пробежки многие спортивные эксперты приводят ее влияние на сердечно-сосудистую систему – обеспечивается

профилактика заболеваний сердца, происходит изменение кислородного и биохимического состава крови вследствие чего также служит снижению риска возникновения рака. Также у легкоатлетов замечается более быстрый метаболизм по сравнению со среднестатистическим человеком, не занимающимся спортом. [2, 6]

Помимо этого, бег полезен для опорно-двигательной системы. В современном мире люди все меньше и меньше двигаются. Это оказывает негативное влияние на суставы и кости. Подвижность связок и суставов, которую человек получает при беге, не только устраняет застойные явления, но и дает толчок организму для роста новых клеток и тканей. [1...3]

Бег в целом оказывает положительное влияние на гормональную регуляцию, а также на обменные процессы в организме, и на состояние центральной нервной системы. У людей, увлеченных бегом, практически не бывает бессонниц и значительно реже наблюдается состояние сонливости и хронической усталости.

Не менее веской причиной заниматься бегом является его влияние на ментальное здоровье занимающегося. Особенно интересно обратить внимание на то, как сказывается этот вид спорта на когнитивные функции – функция головного мозга, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира. Здесь учитывается не общий уровень знаний человека, а его способность быстро воспринимать, обрабатывать и запоминать информацию.

Осознанное удержания фокуса на объекте или какой-то деятельности называется концентрацией внимания. Данную способность нужно развивать, чтобы целенаправленно выполнять свои задачи, не отвлекаясь на внешние раздражители, продолжительное время. У людей, занимающихся бегом, наблюдается более долгое удержание внимания, чем у людей, которые не занимаются спортом. Таким образом, занятие бегом или любым другим спортом способствует повышению производительности и улучшению качества работы.

Замечается улучшение рабочей памяти и исполнительных функций мозга. Известно, что рабочая память служит для хранения временной информации, которую мозг будет обрабатывать. Например, благодаря этой памяти человек может повторить только что услышанное слово, запомнить прочитанное предложение, усвоить указания преподавателя и после чего приступить к их выполнению.

Под исполнительными функциями мозга можно считать объединение из когнитивных процессов. К таким процессам можно отнести когнитивную гибкость, ингибиторный контроль и рабочую память. Первый процесс подразумевает собой быстрое переключение

между задачами. Второй это то, что называется дисциплиной – способность мозга выделять энергию на сдерживание своих импульсов, порывов и выполнения автоматических задач. Его действие можно наблюдать при диетах, когда человек осознанно отказывается от сладкого. В целом бег можно считать некоторым способом тренировки воли. Тренировки мотивирует улучшать свои беговые навыки. Увеличивая скорость или беговое расстояние, человек влияет на свою систему вознаграждения, которая происходит в мозге. Это приводит к тому, что человек становится мотивированным к выполнению более сложных задач. [4...5]

Помимо улучшения когнитивных аспектов, мы можем отметить, что человек, занимаясь пробежкой ежедневно, улучшает свое психическое ощущение. Многие исследования заявляют об личностных изменениях при занятии спортом. К таким преобразованиям можно отнести возрастание самооценки, улучшение эмоциональной устойчивости, сопротивляемость к стрессу и снижение тревожности. Многие из этих явлений можно объяснить тем, что при беге активизируются лобные доли мозга (рисунок 1), отвечающие за исполнительную функцию, которая помогает контролировать миндалины – биологическую систему реагирования на реальные и воображаемые угрозы нашему выживанию. [3...4].



Рис. 8 Лобная доля головного мозга

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что, занимаясь регулярно беговыми упражнениями, мы можем повлиять в хорошую сторону на работу нашего организма. Изменения касаются не только физического состояния человека, но и ментального. Особенно сильно улучшаются когнитивные функции. Однако нужно иметь в виду, что для бега нужна подготовка, которая позволит усвоить правильную технику и не допустит получение травм и повреждений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. О возможности занятий оздоровительным бегом для студентов технического вуза (на примере БГТУ им. в. г. Шухова) / Е. В. Борисова, П. А. Борисов, А. А. Волобуев, К. М. Глобин. — Текст: непосредственный // «Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях»: материалы XIII Международной научно-практической конференции Том. Часть 1. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2021. — С. 192-199.

2. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Костюченко В.Ф.; СПбГАФК. СПб., 1994. 123 с.

3. Мильнер Е.Г. Формула бега / Е.Г. Мильнер. М.: Физкультура и спорт, 2000. 192 с.

4. Шергина, И. П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И. П. Шергина. — Текст: электронный // Edu herald: [сайт]. — URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455&> (дата обращения: 12.05.2022).

5. Добрынина, Е. Н. Бег и психология / Е. Н. Добрынина. — Текст: электронный // b17: [сайт]. — URL: <https://www.b17.ru/article/run/?ysclid=l3325gkgs3> (дата обращения: 12.05.2022).

6. Крамской, С. И. Особенности воспитания выносливости студентов специального учебного отделения технического вуза (2017-2018 уч. год) / С. И. Крамской, Е. А. Бондарь, Н. А. Тулинова. — Текст: непосредственный // «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях»: материалы XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова Том. Часть 1. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2019. — С. 199-204.

Сенкевич В.Д., Король А.И.

Научный руководитель: Беляев И.С., преп.

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина,

г. Белгород, Россия

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Коронавирусная инфекция COVID-19 оказала существенное влияние на деятельность образовательных организаций, в частности на учебный процесс курсантов по физической подготовке. В настоящий момент сложная эпидемиологическая обстановка показывает актуальность данного вопроса и необходимость формирования эффективных способов по развитию физических качеств, обучающихся в новом дистанционном режиме. Необходимо отметить, что также, в связи с тем, что деятельность сотрудников органов внутренних дел обуславливается постоянным риском, опасным для жизни и здоровья, проблема их качественной профессиональной и служебной подготовки представляет собой наивысшую ценность. Следовательно, представляется необходимым постепенно внедрять в учебный процесс курсантов образовательных организаций МВД России по дисциплине «служебно-прикладная физическая подготовка» новые информационные технологии профессионального обучения.

Стоит выделить, что основную часть данной дисциплины составляют практические разделы, в частности «боевые приемы борьбы», которые предусматривают сложные и координационные действия, выполнение которых зависит от первоначального уровня подготовленности курсантов. Применение в таких случаях интерактивных технологий обучения станет эффективным способом передачи профессиональных знаний. Как утверждает И.В. Ульянова и Ю.Н. Русскова, «задача интерактивных технологий обучения заключается в выявлении их индивидуальных особенностей и способностей, причем особое место отводится творческому мышлению, посредством которого курсант формирует собственный стиль их выполнения» [2].

Следовательно, предлагается использовать в учебном процессе физической подготовки курсантов такие виды интерактивных средств обучения, как плакаты, таблицы, фото, спортивная литература, методические рекомендации, нормативные правовые акты,

мультимедийные обучающие комплексы, видеосюжеты реальных ситуаций служебной деятельности с применением физической силы и боевых приемов борьбы [3].

Информационно-коммуникативные технологии позволят открыть новые возможности и для преподавателей, которые помогут сделать занятия более наглядными за счет применения демонстрационных материалов, электронных презентаций и мультимедийных интерактивных упражнений. А в свою очередь, применение здоровьесберегающих технологий будет способствовать развитию наиболее безопасных способов изучения необходимого материала на занятиях, не нанося ни косвенный, ни прямой вред обучающимся.

Помимо перечисленного, хотелось бы отметить, что особую роль в модернизации учебного процесса по физической подготовке сыграют электронные устройства [1], а именно часы, браслеты, датчики, которые позволят установить индивидуальный подход к каждому курсанту, обеспечивая его безопасность на спортивных занятиях. Такое внедрение повлечет за собой раннее выявление каких-либо отклонений в организме обучающихся во время выполнения нормативов, а также эффективное отслеживание своих результатов.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, влияние информационных, цифровых и интерактивных технологий на учебный процесс физической подготовки в вузах МВД России представляет собой особое значение, так как благодаря их применению повышаются качество усваиваемого материала, физические качества курсантов, а также оптимизируется процесс обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горин К.Ю., Нетбай С.Б. Цифровые технологии в практике физической подготовки специалистов системы МВД Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6. С. 44-48.

2. Ульянова И.В., Русскова Ю.Н. Опыт использования активных и интерактивных технологий в учебном процессе курсантов образовательных организаций // В сборнике: Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы Сборник научных трудов II Международной конференции. Рецензенты: И.Н. Медведев, А.С. Осипова. 2018. С. 534-536.

3. Иванников С.В. К вопросу о применении интерактивных средств обучения на занятиях по физической подготовке курсантов

образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2019. №2. С. 339-341.

4. Сорокин В.П. О возможности применения инновационной технологии «перевернутый класс» на занятиях по физической подготовке в высших военных учебных заведениях // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 4. С. 57-60.

УДК 796.01:316

Серых М.В.

Научный руководитель: Саввина Н.П., ст. преп.

Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия

СОЦИАЛИЗАЦИЯ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА В ДВИГАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: НАУЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ И ПОХОДЫ

Анализ современных исследований взаимосвязи процесса социализации и двигательной деятельности детей дошкольного возраста позволяет выявить общность научных интересов ученых в различных странах мира, а именно: проблема воссоздания игрового пространства детства и взаимодействия детей и взрослых в нем.

Зарубежные и отечественные исследования отмечают оторванность содержания социального опыта, получаемого в дошкольных образовательных учреждениях, от реальных потребностей ребенка, особенно это касается опыта взаимодействия со сверстниками в двигательной-игровой деятельности.

Одна из важных задач области «Физическое развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [1] – воспитание и овладение у дошкольников элементарных норм и правил ценностей здорового образа жизни. В Белгородской области в течение трех лет проводился мониторинг качества здоровья детей дошкольного возраста, в результате которого были выявлены следующие проблемы, требующие решения:

- отсутствие комплексного подхода в воспитании здорового ребенка в условиях дошкольной образовательной организации;
- частичное использование педагогами детских садов системно - деятельностного подхода в осуществлении целей и задач воспитания здорового дошкольника.

Также в ходе проведения мониторинга было установлено, что только у 32,6% детей старшего дошкольного возраста Белгородской области сформированы знания о собственном здоровье и здоровом стиле поведения. А высокий уровень гигиенической культуры имеют лишь 26,3% дошкольников, принимавших участие в мониторинге [7].

Резюмируя изложенное, определяем цель исследования: изучение и анализ научных статей, публикаций для выявления подходов к процессам социализации дошкольников в двигательно-игровой деятельности.

Материал и методы исследования. Проведя анализ научных источников нами были выделены концептуальные подходы к социализации дошкольников в двигательно-игровой деятельности.

Абдильманова Л.В. в своей научной работе выдвигает концепцию парадигмы культурообразного образования в развитии основ физической культуры дошкольников.

Согласно этой теории, социальный опыт представляет собой сочетание знаний о физической культуре, ценностных ориентиров, влияющих на становление личности дошкольника, социокультурных «кодов», которые влияют на его формирование [1].

Концептуальный подход автора Коломийченко Л.В. заключается в социальном воспитании растущего человека в культурологической парадигме образования. Основной его целью служит содействие развитию человека, его субъективных потенциальных возможностей, духовному становлению личности, ядром которой являются индивидуальные свойства, определяющие меру ее свободы, гуманности, духовности, толерантности, культуротворчества [3].

Идея социализации детей, по мнению Майер А.А, дошкольного и младшего школьного возраста в образовании, базируется на положениях системного подхода к изучению развития личности, субъектности ребенка в деятельности и общении. Социализация детей дошкольного и младшего школьного возраста в образовании – управляемый процесс реализации факторов и создания условий, обеспечивающих единство и взаимосвязь линий психического и социального развития ребенка в процессах обучения, воспитания. Понимание сущности социализации как комплекса педагогических, психологических и социальных приобретений ребенка в процессе освоения культуры [4].

Фельдштейн Д.И. выдвигает концепцию целостной социализации-индивидуализации личности. В процессе социализации - индивидуализации (то есть процессе социального созревания) осуществляется осознание, освоение (присвоение) и реализация (с

учетом индивидуальных особенностей - темперамента, характера, способностей и пр.) социальных норм, принципов, отношений, так и присвоение и реализация новой «самости» (нового уровня самосознания, самоопределения), что позволяет индивиду не только воспроизводить в своей деятельности присвоенное социальное, но и обеспечивает соответствующие возможности в этом производстве и формировании новой социальной позиции, а также возможности дальнейшего осуществления себя как действенного субъекта [8].

В своей концепции многокомпонентного подхода к построению образования дошкольников в области физической культуры на основе дифференциации состояния их здоровья, Филиппова С.О., определила зависимость качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях от эффективности реализации компонентов системы образования дошкольников в области физической культуры (учет региональных особенностей организации физкультурно-оздоровительной работы, выбор содержания занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях разного вида, прогнозирование и оценка результативности занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях разного вида, прогнозирование и оценка результативности процесса образования, руководство двигательной деятельностью детей, преемственность образовательных воздействий на разных этапах развития ребенка). Автор дал обоснование педагогических условий, определяющих социальную эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях [9].

Концепция Шебеко В.Н. направлена на формирование личности дошкольника средствами физической культуры, основанна на применении личностно-ориентированного подхода. Приобщение детей к ценностям физической культуры имеет личностный характер, обусловленный неповторимостью каждого ребенка и уникальностью накопленного им опыта. Установлена взаимосвязь показателей личностного развития и физической подготовленности детей, выступающая основанием для совершенствования процесса физического воспитания в дошкольном учреждении и определения приоритета личностного развития ребенка в физкультурно-оздоровительной деятельности [6].

В исследованиях обосновано становление ребенка как социокультурного и психосоциального феномена с уникальной ситуацией развития (Л.А. Парамонова, Д.И. Фельдштейн, Л.В. Коломийченко и др.). В исследованиях Л.Н. Волошиной, В.Л. Кондакова, Е.Н. Копейкиной описан феномен двигательной активности

растущего человека, адаптационная модель регулирования двигательной активности детей («Двигательная активность растущего человека: от теории к практике», монография, 2019).

Анализируя научные достижения, можно сделать заключение, что малоизученной областью в науке остаётся социализация дошкольников в двигательльно-игровой деятельности.

Применение культурологического подхода к данной проблеме, на наш взгляд, обладает следующими преимуществами. Во-первых, предполагает многоуровневую характеристику социокультурной среды, в которой сегодня объективно растут дети дошкольного возраста, с позиции ее влияния на развитие двигательльно-игровой деятельности и двигательной активности ребенка.

Во-вторых, в настоящее время продолжается острая ситуация в связи с пандемией COVID-19 в социальной, экономической, культурной и других сферах. В результате резких изменений наблюдается массовый социально-психологический стресс, влияющий на духовное и физическое здоровье каждого взрослого человека и ребенка. Человек живет под огромным прессингом информации, что определяет изменения его восприятия, мышления, потребностно-мотивационной сферы, душевных переживаний, ценностных аспектов. В то же время мы наблюдаем появление новых потребностей и новых возможностей – больше времени проводить в кругу семьи, относиться с заботой и вниманием к старшему поколению, беречь свое здоровье и здоровье окружающих. Объединение детей, родителей, педагогов в двигательльно-игровой деятельности дает новые возможности для реализации потенциала движения, общения, развития, что, в конечном итоге, способствует социализации субъектов образовательного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдульманова, Л.В. Проектирование организационно-методических условий развития самоорганизации детей в подвижной игре / Л.В. Абдульманова, С.А. Губина. – Текст: непосредственный // Тенденции развития науки и образования. – Москва, 2019. – № 55 (7). – С. 5–8.

2. Бучек А.А., Серых Л.В., Пастюк О.В. Проблемы развития потенциала здоровья дошкольников в образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – Москва, 2022. – № 1; URL: <https://science-education.ru/article/view?id=31477> (дата обращения: 19.02.2022).

3. Коломийченко, Л.В. Социальное развитие детей дошкольного

возраста в культурологической парадигме образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Л.В. Коломийченко. – Текст: непосредственный. – Челябинск, 2008. – 45 с.

4. Майер, А.А. Управление процессом социализации детей дошкольного и младшего школьного возраста в образовании: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / А.А. Майер. – Текст: непосредственный. – Барнаул, 2011. – 40 с.

5. Серых Л.В., Кондаков В.Л., Волошина Л.Н. Алгоритм конструирования и реализации технологии социализации дошкольников в двигательной-игровой деятельности // Современные проблемы науки и образования. – Москва, 2020. – № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=30117> (дата обращения: 01.12.2020). DOI 10.17513/spno.30117

6. Серых Л.В., Богачева Е.А., Репринцева Г.А. Профессиональная готовность педагогов системы дошкольного образования к социализации старших дошкольников в двигательной-игровой деятельности // Современные проблемы науки и образования. – Москва, 2020. – № 4.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29948> (дата обращения: 01.12.2020). DOI 10.17513/spno.29948

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. М.: Центр педагогического образования, 2014. – 96 с.

8. Фельдштейн, Д.И. Мир детства в современном мире (проблемы и задачи исследования) / Д.И. Фельдштейн. – Текст: непосредственный. – Москва: МПСУ: Воронеж: МОДЭК, 2013. – 336 с.

9. Филиппова, С.О. Методические основы физической культуры дошкольников / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова. – Текст: непосредственный // Теория и методика физической культуры дошкольников; под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Санкт-Петербург, 2008. – 279 с.

Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.**Белгородский государственный технологический университет**им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БИАТЛОНА В РОССИИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЕГО СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Биатлон — это зимний вид спорта, который включен в олимпийскую программу. Представляет собой сочетание лыжных гонок со стрельбой из винтовки. Своё начало биатлон берет еще в 1767 году. Тогда данный вид спорта заключался в соревновании между военными патрулями. Но официальная дата — 1956 год: именно тогда прошёл первый чемпионат мира по биатлону в австрийском городе Зеефельд.

Сегодня популярность зимних видов спорта растёт во всём мире, в том числе и в России. Биатлон не является исключением. Как правило в данных соревнованиях болельщиков привлекает динамичность, а также непредсказуемость гонки, что делает этот вид спорта интересным. Больше всего биатлон популярен в странах Центральной, Восточной и Северной Европы. Всего в Международном Союзе Биатлонистов (далее IBU) состоят 68 стран. Большая часть биатлонистов, которые добиваются хороших результатов, является спортсменами из Германии и Норвегии. Также биатлон успешен и в России, Франции, Австрии, Беларуси, Швеции, Украине, Италии. Данный вид спорта не ограничивается европейской частью света. Он также популярен в Северной Америке, а именно в США и Канаде, и в Азии (Китае). Прежде всего такая популярность связана с развитием биатлона в этих странах, то есть наличием развитой инфраструктуры (биатлонных комплексов), а также спортивных школ для молодёжи. Рассмотрим в (таблице 1) количество популярных стадионов в мире (на которых проводятся международные соревнования), а также их принадлежность к странам.

Таблица 1 – Биатлонные комплексы и стадионы в странах мира

Страна	Город	Название
Австрия	Хохфильцен	Хохфильцен
	Инсбрук	Stadion Innsbruck
	Зеефельд	Casino Arena

	Виндишгарстен	Langlauf- und Biathlonzentrum Innerrosenau
Германия	Альтенберг	Sparkassen Arena Osterzgebirge
	Лангдорф (Большой Явор)	Hohenzollern-Skistadion
	Оберхоф	DKB-Ski-Arena Oberhof
	Обервизенталь	Sparkassen-Skiarena
	Рупольдинг	Chiemgau-Arena
Италия	Разен-Антхолц	Südtirol Arena
	Форни-Авольтри	Форни-Авольтри
	Мартелло	Biathlonzentrum Martell
	Риданна	Biathlon-Trainingszentrum Ridnaun
	Сан-Сикарио	Biathlon Olympic Stadion
Финляндия	Лахти	Salpaussalkä-Skistadion
	Конттиолахти	
Швеция	Эстерсунд	Holmenkollen
	Идре	
	Турсбю	Torsby Biathlon Stadium Valberget
Россия	Ханты-Мансийск	Ханты-Мансийск
	Петропавловск-Камчатский	Биатлонный комплекс имени Виталия Фатьянова
	Новосибирск	Новосибирск
	Тюмень	Жемчужина Сибири
	Уфа	Спортивно-Оздоровительный Комплекс «Биатлон» Биатлонный центр имени А. И. Тихонова
	Чайковский	Федеральный центр по зимним видам спорта
Франция	Морьен	
	Анси	

Таким образом, мы видим, что в России существует необходимая инфраструктура для развития не только взрослого, но и юниорского биатлона.

Почему развитие юниорского и студенческого биатлона в России необходимо?

1. Высокая популярность данного вида спорта. На данный момент биатлон в России является одним из самых популярных видов спорта. Об этом свидетельствуют телевизионные рейтинги. Так, во время проведения этапов кубка мира 2020-2021, телеканал «МАТЧ-ТВ», транслирующий гонку, показал самый высокий процент ключевой аудитории, среди всех остальных каналов. Около 9,5% всех телезрителей в этот момент смотрели соревнование (для сравнения, в это же время другие телеканалы имели 9,2%, 9,0%, 5%). Также высокую популярность среди других видов зимнего спорта показывают следующие данные, представленные в (таблице 2).

2.

Таблица 2 – Основные показатели соревновательного сезона 2019-2020 и телевизионных трансляций КМ по биатлону и лыжным гонкам

Показатель	Число гонок	Призовые места россиян	Кол-во эфиров	Мак. рейтинг (%)	Макс. Доля (%)
Лыжные гонки	68	$\frac{12+11+12}{35}$	6	2,6	11,0
Биатлон	60	$\frac{1+2+4}{7}$	60	3,6	14,5

Благодаря (таблице 2), можем сделать следующие выводы: российские лыжники в данном сезоне выиграли 12 золотых, 11 серебряных и 12 бронзовых медалей против 1 золота, 2 серебряных и 4 бронзовых медалей у биатлонистов. Несмотря на то, что этот сезон для российских биатлонистов стал одним из худших за всю историю, телезрители предпочли смотреть биатлонные соревнования.

3. Подростающее поколение смотрит на достижения нынешних спортсменов, что всё больше привлекает молодых людей в спорт. Так, например, в сезон 2021-2022 Россия заняла второе место в общем зачете на кубке IBU, выиграв 11 золотых медалей. В кубке мира мы оказались пятыми, заработав 4 золотых медали. А вот в юниорском кубке, наши спортсмены не завоевали ни одной медали.

С чем связаны такие результаты на юниорском кубке по биатлону? В первую очередь, с отсутствием централизованной подготовки. Как правило, юные спортсмены являются подопечными личных тренеров, и, когда они приходят в спортивные школы, то из-за отсутствия необходимой материальной базы, они продолжают тренироваться у своих прошлых руководителей. Также одной из проблем является отсутствие учебно-тренировочных сборов для студентов-биатлонистов,

собственного качественного спортивного оружия, спортивного инвентаря, а также мест для проведения тренировок (отсутствуют биатлонные комплексы), а там, где всё же они имеются, то до них очень трудно добраться. Поскольку биатлон является сезонным видом спорта, отсюда вытекает следующая проблема: качественные стадионы можно построить только на севере, или же в горных районах. Учитывая, что всё это находится относительно далеко от Европейской части России, где проживает основная часть населения страны, возникает потребность таких стадионов в центре. Этому могло бы поспособствовать проведение летних соревнований по биатлону. Летом в Европе биатлон не прекращает своё существование. Подобные соревнования проводятся на роллерах (устройства, представляющие из себя лыжи на колёсах, которые заменяют обычные). Что помогает не только поддерживать конкуренцию в летнее время, но и проводить тренировки на качественных стадионах.

Помимо отсутствия материальной базы, российский биатлон испытывает недостаток профессиональных кадров. На данный момент в ВУЗах отсутствуют программы по подготовкам специалистов по биатлону. Такую подготовку проходят только в Смоленской академии физической культуры. Это, в свою очередь, связано с малым количеством курсов повышения квалификации, стажировок.

Вывод: российский биатлон, не смотря на огромную популярность среди населения, имеет большие проблемы с подготовкой юных спортсменов. Отсутствие качественных биатлонных комплексов, специалистов – останавливает развитие данного спорта. Австрия, по сравнению с Россией, имеет одинаковое количество биатлонных стадионов, но если учитывать какое население в этих двух странах, а также площадь, то российский биатлон серьезно отстает от ряда своих европейских соперников. Привлечение большого количества денег для развития данного спорта поспособствовало бы воспитанию нового поколения биатлонистов. Сегодня спрос на это среди подрастающего поколения есть.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дунаев К.С. Состояние российского студенческого биатлона и перспективы его развития // ТиПФК. 2013. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-rossiyskogo-studencheskogo-biatlona-i-perspektivy-ego-razvitiya> (дата обращения: 15.05.2022).
2. Дунаев Константин Степанович, Сергеев Геннадий Александрович, Сивкова Юлия Николаевна К вопросу об истории

развития биатлона // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №9 (139). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-istorii-razvitiya-biatlona> (дата обращения: 15.05.2022).

3. Бакланов Владимир Дмитриевич, Якушин Сергей Александрович, Чибриков Эдуард Алексеевич, Чибрикова Мария Эдуардовна Моделирование соревновательной деятельности в биатлоне на примере студентов МГОУ и МГТУ им. Н.Э. Баумана // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-v-biatlone-na-primere-studentov-mgou-i-mgtu-im-n-e-baumana> (дата обращения: 15.05.2022).

4. Швецов Андрей Валентинович, Никишин Игорь Валентинович Биатлон и лыжные гонки на российском телевидении в сезоне 2019/2020 // Вестник спортивной науки. 2020. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biatlon-i-lyzhnye-gonki-na-rossiyskom-televidenii-v-sezone-2019-2020> (дата обращения: 15.05.2022).

5. Соловьева Наталья Викторовна Особенности самостоятельной подготовки в летний период начинающих биатлонистов (на примере СШОР СКА Петрозаводска)// E-Scio. 2021. №2 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samostoyatelnoy-podgotovki-v-letniy-period-nachinayuschih-biatlonistov-na-primere-sshor-ska-petrozavodska> (дата обращения: 15.05.2022).

6. Михайлов Б.А., Намозова С.Ш. Истоки развития студенческого спорта в вузах России и Санкт-Петербурга в начале XX века // ТиПФК. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoki-razvitiya-st>. (дата обращения: 15.05.2022).

7. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А. Модель функционирования кафедры физического воспитания и спорта в опорном вузе на примере кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В. Г. Шухова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-2.

8. Замчевская Е.С., Коруковец А.П., Кутергин Н.Б Сравнительный Сравнительный анализ сдачи физической подготовки студентов при поступлении в Военный Учебный Центр БГТУ им. В.Г. Шухова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №6.

Синица А.Д.

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА

Современный человек в погоне за городским ритмом жизни старается увеличить продуктивность, связанную с карьерным ростом и учебой, порой забывая о работе над собой. Стремясь успеть как можно больше в трудовой сфере, он загоняет себя в крайне тесные рамки, сводя двигательную активность практически к минимуму.

Жизнь в крупных городах кипит и бурлит, в постоянной спешке мы пытаемся не отставать. Но по факту всё это лишь иллюзия нашего движения в рутине повторяющихся будней. То, что мы привыкли считать движением, на самом деле таковым в своей сущности не является. [1; с. 154]

С раннего утра мы «включаем» режим пассивного образа жизни. Вместо утренней зарядки - «залипание» в телефон. Вместо прогулки до места работы - городской транспорт. Вместо активного перерыва всё же «поглощение» социальных сетей. И, возвращаясь домой, лишь некоторые предпочитают провести остаток дня на свежем воздухе, вместо привычного душного коробка на колесах.

Кто-то скажет, что это не так страшно или, что даже этих движений вполне достаточно. На самом деле, современный человек так сильно увяз в сидячем образе жизни, что любая физическая активность воспринимается как подвиг или лишний расход энергии. Но если копнуть глубже и разобраться, чем такая «привычка» грозит вашему организму через пару лет, то, возможно, эти движения перестанут казаться «лишними». [4; с.241]

Сегодня около половины населения нашей страны имеет хронические заболевания, и с каждым годом эта цифра только растет. Среди них: ожирение, сахарный диабет, нервные расстройства, постоянная утомляемость и стресс. К сожалению, значительную часть людей, страдающих подобными проблемами, составляет молодое население.

Представители школьного и студенческого возраста привыкли считать, что проблемы со здоровьем не достигнут их еще очень и очень

долго, однако образ жизни современного человека накладывает серьезный отпечаток на организм и его биологические свойства.

Если задуматься чуть серьезнее, то за целый день мы подвергаемся колоссальной нагрузке. Работа за компьютером и постоянное воздействие гаджетов со временем приводит к ухудшению зрения. Долгий путь при движении на общественном транспорте вызывает застой крови в ногах (поскольку зачастую мест на всех не хватает, и в час пик многие вынуждены стоять). Многочасовая работа за рабочим столом приводит к искривлению позвоночника и потере мышечного тонуса. Это лишь малый список негативных воздействий на наш организм. [5; с. 42]

Может показаться, что вырисовывается ужасная картина и жить так – значит медленно, день за днем уничтожать самих себя. Но это лишь на первый взгляд. На самом деле все эти проблемы, или, по крайней мере, большинство из них, решаются самым простым и эффективным способом – физической активностью.

По общепринятому мнению, физическая активность – это кардио тренировки и тяжелые нагрузки. Именно такие мысли отталкивают людей от принятия спорта в свою жизнь.

На самом деле спорт – это ваш лучший друг, с которым стоит идти рука об руку по жизни. Физическая активность несомненно окажет положительное влияние как на ваше физическое, так и на душевное состояние. Взаимобусловленность «физики» и психики доказана еще с древних времен. Психологическое благополучие напрямую зависит от состояния здоровья. Достаточно привести такие факты как: плохое настроение приводит тело в упадочное состояние, когда моторные (двигательные) функции организма тормозятся; не соответствующее норме мышечное напряжение ослабляет психические процессы, рассеивается внимание, мыслительная деятельность осуществляется в режиме сбоя или непродуктивности. В положительной динамике взаимосвязи физическая активность и психика сосуществуют в равновесии: бодрость духа мотивирует организм к активности; здоровое тело готово к постоянным нагрузкам с целью и мотивацией к совершенствованию своей физической структуры; активный образ жизни выступает как гарант и эталон психического здоровья. Взаимосвязь активности и душевной структуры человека можно представить структурой: активность-движение-настроение-подъем-жизнь. [2; с. 288]

В вузах в обязательную программу включены дисциплины по общей физической подготовке, что помогает студентам не запустить свое здоровье еще в юном возрасте.

Так, в БГТУ им. В.Г. Шухова помимо общей физической подготовки существует несколько десятков секций различных направлений, начиная от шахмат и шашек и заканчивая различными видами боевых искусств. Крайне важно, что помимо общедоступных видов спорта, в вузе присутствуют занятия по адаптивной физической культуре для молодых людей с уже имеющимися проблемами со здоровьем. Данное направление помогает в борьбе с отдельно взятым недугом каждого. Вас не будут нагружать непосильными задачами и покорениями Олимпа, но помогут подняться на свою собственную вершину. Это не будет спортивный разряд или медаль, но это будет нечто более ценное – ваше здоровье. Именно на это нацелена физическая культура. Она, в первую очередь, помогает вам жить, не задумываясь о каких-то серьезных проблемах со здоровьем уже сейчас. [3; с. 79]

Если вы всё-таки решитесь заняться спортом, то абсолютно любую двигательную активность следует начинать с разминки. Она поможет разогреть мышцы и подготовить их к предстоящей нагрузке. Также разминку можно использовать, чтобы снять напряжение с мышц после длительной сидячей работы. В качестве мышечной разрядки очень хорошо подойдут наклоны головы вперед-назад, влево-вправо, круговые вращения руками и плечами, наклоны туловища, вращение тазом и выпады. Не стоит забывать про разминку кистей рук и голеностопа (также круговые вращения). Помните, что все упражнения следует выполнять плавно, без резких движений, с постепенным увеличением нагрузки, чтобы они принесли вам пользу, а не вред.

После тщательной разминки можно переходить к основным упражнениям, нацеленным на улучшение состояния всего организма. К ним относятся упражнения на гибкость и растяжку позвоночника. Поскольку скелет является основой и опорой для всего тела, а позвоночник основой основ, его исправное состояние – основа вашей здоровой жизни. Для развития гибкости спины хорошо подойдут упражнения из йоги, которые помогают растяжке мышц и делают позвоночник подвижнее. Среди них: поза «кобры», «кошки», «верблюда», «рыбы» и ряд других. В конце можно сделать позу «ребёнка», для этого встаньте на четвереньки, вытяните руки и опустите таз на пятки. Данное упражнение позволит расслабить мышцы после тренировки, успокоит разум и тело. [1; с. 93]

Особое внимание следует уделить такому виду физической активности, как бег. Его крупнейший плюс в том, что помимо оздоровления, он способствует очищению организма. Усиливается кровообращение, происходит насыщение всех тканей и органов

кислородом. Это способствует усилению обмена веществ, что в свою очередь приводит к очищению от шлаков и токсинов. В плане физической нагрузки бег помогает в укреплении мышц пресса, ног, дает нагрузку на сердце, что необходимо для поддержания его в тонусе и слаженной работе на протяжении всей жизни.

Занятия по физической культуре в вузе эффективны тем, что сочетают в себе все вышеперечисленные виды деятельности. Начинаются они с легкой пробежки, затем следует тщательная разминка. Далее развитие событий зависит от выбранной вами секции, но что можно сказать точно – вы не будете сидеть на месте и скучать. В конце тренировки у вас будет время вернуть свое тело в тонус: вы можете сделать растяжку или еще одну легкую пробежку. [4; с. 325]

Но кто-то скажет, что все равно, мы никуда не ушли от физических нагрузок и надо работать, потеть и преодолевать боль. Не надо. Вы можете выбрать альтернативные способы двигательной активности. Например, прогулки на свежем воздухе. Это так просто, но даже получасовая прогулка каждый день поможет вам улучшить свое состояние. Да, вы не станете спортсменом, но и не запустите себя. Из плюсов также можно выделить, снижение уровня раздражимости и стресса, улучшение сна (вечерняя прогулка).

Иногда человеку необходимо «проветриться», и вы можете не только своей голове и мыслям, но и телу прийти в порядок, если дадите ему возможность двигаться. Начните с малого, с получасовой нагрузки. Это лишь маленький шаг, но с этого шага начнется ваш путь в здоровую жизнь.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2021. - 256 с.

2. Пилипенко Е.А., Бондарь Е.А. Место и роль психологической и физической подготовки студентов вузов в становлении современных специалистов / Воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIV Междунар. науч. конф. (Белгород 19-20 апр. 2018г.). – Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – С. 286-291

3. Кутергин Н.Б., Коруковец А.П., Шумилов А.Ю. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом / Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сб. статей междунар. науч.-практ. и учебно-метод. конф. (20-21 июня 2018 г.): вып. 11. – М.: Изд-во МИСИ- МГСУ, 2018. – С. 76 – 80.

4. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2020. - 480 с.

5. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2021. - 62 с.

УДК 5527:796.03

Сиридина А.С.

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АНЕМИИ

Анемия или малокровие с точки зрения медицины означает снижение уровня эритроцитов в крови, вследствие чего ухудшается передача кислорода в ткани и возникает гипоксия. Недостаток кислорода в крови влияет на все органы человека. Поэтому снижение уровня эритроцитов в крови может повлечь за собой такие последствия, как [3]:

— снижение защитных сил и повышение восприимчивости к агрессивным факторам среды;

— ослабление физической выносливости и переносимости интеллектуальных нагрузок;

— риск развития заболеваний сердца;

— риск развития гнойно-септических процессов;

Симптомы, которые чаще всего возникают при анемии следующие: усталость, головокружение, снижение аппетита, учащенное сердцебиение и т.д. Но случается так, что у некоторых заболевших не всегда ярко выражены вышеперечисленные симптомы, что опасно для здоровья. Поэтому эксперты в области медицины советуют периодически сдавать кровь на общий анализ в целях профилактики [1]

Существует несколько видов анемии [3]:

1. потеря крови

– острая анемия (при травмах);

– хроническая анемия (при внутренних кровотечениях);

– железодефицитная анемия (из-за истощения запасов железа);

2. Ускоренное разрушение эритроцитов

– телассимия и серпо-видноклеточная анемия (генетические нарушения);

– анемии, связанные с приобретенными болезнями и состояниями (бактериальная вирусная инфекция, прием лекарств, переливание неподходящей крови);

3. Недостаточное образование эритроцитов

— микроцитарная анемия (проблема с усвоением железа, недостаточное поступление с едой);

— нормоцитарная анемия (генетические нарушения, заболеваия костного мозга);

— макроцитарная анемия (дефицит витаминов В9 и В12, хронические болезни, прием лекарств).

Лечение при анемии определяет врач в зависимости от причины возникновения анемии и тяжести состояния. Но для каждого этого аспекта, врачи советуют соблюдать правильное питание, принимать соответствующие лекарства, выписанные специалистом и заниматься лечебной физической культурой [1].

Лечебной физической культурой (ЛФК) называют медицинскую дисциплину, целью которой является лечение и ускорение выздоровления заболевшего пациента, а также поддержание его здоровья профилактическими действиями [2].

Занятия ЛФК должны быть правильно подобраны и строго дозированы специалистом, только тогда занятия физическими упражнениями будут эффективны. Современные специалисты по ЛФК составляют программу оздоровления с помощью дыхательных практик, оздоровительной ходьбы, бега [4].

Остановимся на дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой, где благодаря дыхательным упражнениям возможно даже в короткие сроки достичь улучшенного состояния организма при заболевании как анемией, так и другими болезнями. Разберемся в чем же польза данных упражнений: она заключается в том, что помогает организму бороться с возникшими симптомами заболевания органов дыхания и нанесенным ему стрессом. Важно отметить, что данная методика, которая состоит из 11 упражнений, подходит для всех возрастов человека [5].

Дыхательная техника К.П. Бутейко основана на задержке и поверхностном дыхании, которая в этом процессе наполняет организм углекислым газом. В целом, данный метод предполагает снижение дыхания человека за счёт мышечного расслабления, при этом важно оставлять дыхание плавным и медленным [2].

Йоговское дыхание Бхастрика – это очистительная методика организма, выполнение которой происходит благодаря упражнению

«кузнечные меха». Эта техника пранаяма, которая имеет черты шаткармы, то есть она помогает ускорению метаболизма, сжиганию токсинов, а также даёт возможность ощутить правильный баланс организма. Экспертами в области медицины отмечено, что пренебрегать данной методикой не стоит, так как она может нанести вред организму [5].

Оздоровительная ходьба также является очень полезной техникой для поддержания здоровья человека, которая предполагает включение в работу дополнительных мышечных групп, благодаря чему возрастает расход энергии и происходит усиление кровообращения. Для достижения определенной скорости обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты: снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, повышенного артериального давления и усиления аэробных возможностей организма и физической работоспособности [4].

Оздоровительный бег также важен для болеющих и переболевших анемией, так как он, в свою очередь, задействует большое количество мышц, делая их сильнее и выносливее. Во время бега особенная нагрузка идёт на мышцы ног, спины, пресса. Если же вести сидячий образ жизни, то нужно быть готовым к тому, что суставы и кости со временем будут всё более подвержены заболеваниям опорно-двигательного аппарата [1].

Остановимся на том, как взаимосвязаны между собой анемия и ожирение. Как и было отмечено ранее, в случае возникновения анемии следует гипоксия, что способствует возникновению чувства апатии, нежеланию работать и отказа от лечебной физической культурой. Отсюда следует сильная потребность в сладком, что приводит к лишним килограммам. Для того чтобы избежать этих последствий важно внедрять в свою жизнь занятия физическими упражнениями.

Так, во время оздоровительной пробежки мышцы и все клетки организма активно насыщаются кислородом, после чего человек чувствует прилив сил. Тем временем, фигура становится подтянутой и красивой, в связи с ускорением метаболизма, так как во время активного бега расщепляются жиры и углеводы.

Стоит отметить, что при некоторых видах анемий лечебная физическая культура особенно не желательна и вовсе ограничивается до умеренной, в связи с обострениями при заболеваниях. Перед вовлечением ЛФК в свой образ жизни важно для начала обговорить это со специалистом [3]

Итак, как мы можем заметить, занятия физическими упражнениями являются одной из главных составляющих здорового

образа жизни человека, а недостаток движений ослабляет его, нанося урон организму. После поправки человека, благодаря лекарственным препаратам, правильно подобранному питанию и вовлечением лечебной физической культурой, важно и далее соблюдать методы профилактики для поддержания здорового организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дворецкий, Л. Ключевые вопросы лечения железодефицитной
2. анемии / Л. Дворецкий, О. Ивлева // Врач. - 2019. - № 2. - С. 68-73.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений - 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018— 608 с.
4. Минушкин, О. Н. Железодефицитная анемия: диагностика, подходы к лечению, особенности лечения: учебно-методическое пособие для врачей-терапевтов, гастроэнтерологов, хирургов и курсантов цикла усовершенствования / О. Н. Минушкин, Г. А. Елизаветина, О. И. Иванова. – Москва, 2018. - 125 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с
6. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – 175 с.

УДК 796.035

Скрынникова В.А.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Бег при соблюдении определенных правил положительно воздействует на совершенствование свойств и возможностей организма человека. Пробегка в медленном темпе развивает выносливость, которая является основой высокой физической и умственной работоспособности.

Эффект, который можно достигнуть от занятий бегом зависит от множества факторов: исходного состояния здоровья, физической

подготовленности, индивидуальных особенностей человека, а также от правильности выполнения упражнений. В спорте и оздоровительной физкультуре также имеются свои методы и принципы тренировок, которые необходимо знать и успешно их применять. [1,9].

Оздоровительная ходьба - первый, подготовительный, этап аэробной тренировки. Е. Г Мильнер, известный российский врач и тренер, выделяет для новичков в беге три этапа ходьбы - прогулочная, оздоровительная и спортивная. [2]

Прогулочная ходьба – это ходьба пассивная, «самотеком» со скоростью 3-4 км час, типичная для повседневной жизни. Ее влияние на организм весьма незначительно, так как в работе участвует ограниченное число мышц, расход энергии и стимуляция кровообращения минимальны и частота сердечных сокращений не превышает 90 уд/мин. Однако прогулка даже с такой невысокой скоростью лучше, чем полная неподвижность в кресле у телевизора. Именно с прогулочной ходьбы в привычном темпе продолжительностью от 15-20 мин с постепенным увеличением ее до 1 часа начинается физическая реабилитация после перенесенных тяжелых заболеваний. [5]

Если человек способен без большого напряжения идти в равномерном темпе непрерывно в течение часа без каких-либо неприятных ощущений, значит, он может переходить к следующему этапу - оздоровительной ходьбе. Людям, полностью нетренированным, которые предпочитают перемещаться при помощи личного автомобиля или общественного транспорта, для достижения этой цели может понадобиться несколько месяцев регулярных занятий по 5-6 раз в неделю.

Лучшим вариантом для занятия оздоровительной ходьбой будет отказаться от транспорта и весь путь или же часть пути проходить пешком. Если же есть возможность выделить специальное время для тренировки, то лучше проложить кольцевую трассу вокруг своего квартала со стартом и финишем у порога собственного дома. В выходные дни такую тренировку желательно проводить в парковой зоне либо за городом.

Оздоровительная ходьба отличается от прогулочной более высокой скоростью (от 5 до 6,5 км/час) и техникой выполнения, которая напоминает ходьбу спортивную: в работу включаются мышцы бедра и таза, стопы активно отталкиваются от опоры, увеличивается амплитуда движений во всех суставах нижних конечностей.

При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой по 1 часу суммарных расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что

обеспечит необходимый оздоровительный эффект: снижение повышенного артериального давления, снижение массы тела, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и рост аэробных возможностей организма, увеличение способности усваивать кислород. Так, через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе по 1 часу 5 раз в неделю у неподготовленных начинающих физкультурников молодого возраста, не имеющих серьезных нарушений в состоянии здоровья, наблюдается повышение максимального потребления кислорода на 14% по сравнению с исходным уровнем. Во многих случаях после тренировки в оздоровительной ходьбе в течение 40-50 мин мы наблюдали выраженное снижение артериального давления у гипертоников: систолического – на 20-40 мм, диастолического – на 5-10 мм, что при регулярных тренировках в дальнейшем приводило к его стойкой нормализации. [4]

Бегать можно в любую погоду, в любое время года и в любом климатическом поясе – начиная от Сахары и заканчивая полюсом холода – Красноярском. И не только в любую погоду, но и в любой одежде.

Для занятий оздоровительной ходьбой в зимний период понадобится свитер, куртка, защищавшая от ветра и обувь без каблуков, на сплошной подошве. Если это сапоги, то они должны быть достаточно свободными, чтобы не фиксировать голеностопный сустав. Вот и все, что требуется для того, чтобы начать борьбу за крепкое здоровье.

Март – это месяц, когда отмечается всплеск беговой активности у многих любителей физкультуры, которые зимой предпочли заниматься в уютных теплых залах, в группах здоровья или в собственных квартирах, совершенствуя фигурный бег или работая на тренажерах. Потому что зимой не прекращают беговые тренировки только самые стойкие, самые испытанные и преданные бегу энтузиасты.

Оценить свои результаты после занятий оздоровительной ходьбы спустя 3-4 месяца рекомендуется с помощью теста предложенным австралийским доктором Р. Гиббсоном. Для этого необходимо пройти с максимально возможной скоростью дистанцию 5 км. При этом дыхание должно оставаться ровным и спокойным. В случае выраженной одышки следует снизить скорость и перейти на обычную ходьбу. В конце дистанции проверить пульс – он не должен превышать 110-120 ударов в 1 мин. При таких условиях необходимо уложиться в 45-минутный норматив, то есть 5 км за 45 мин. После прохождения теста можно переходить ко второму этапу: чередованию ходьбы с короткими отрезками бега. [7]

Разовая продолжительность ходьбы на этом этапе сокращается до 30 мин при тренировке 3 раза в неделю. Быстрым шагом необходимо проходить метров 150-200, затем кратковременная пробежка, и снова отрезок ходьбы такой же продолжительности, и снова такая же легкая пробежка. В течение 30 мин в зависимости от самочувствия можно сделать от 10 до 15 таких пробежек, а общая дистанция в одном занятии достигнет расстояния примерно в 4 км. [3]

Чтобы получить максимальную пользу от занятий и исключить негативные побочные «эффекты», вызванные слишком большим рвением и желанием побыстрее овладеть основами оздоровительного бега, необходимо определить свою индивидуальную оптимальную продолжительность отрезков ходьбы и бега. Стремление как можно быстрее избавиться от всех своих болезней, и стать опытным бегуном – главная ошибка большинства начинающих. Необходимо помнить, что опыт приходит только со временем и его никак нельзя сократить в несколько раз. [3]

Для того что бы определить правильность выбранных отрезков бега и ходьбы можно пройти тест «носовое дыхание». Если человек пробегает отрезки легко, без видимого напряжения и при этом спокойно дышит через нос и к следующему отрезку бега успевает полностью отдохнуть и восстановить дыхание, значит, все в полном порядке. Дополнительно для оценки скорости бега и деятельности сердечно-сосудистой системы можно проконтролировать и пульс после окончания очередного отрезка бега сосчитать количество ударов за 10 с и эту цифру умножить на 6. На этом этапе тренировки частота сердечных сокращений не должна превышать 120-126 ударов в минуту. В конце занятий пульс: должен быть не более 132 ударов в минуту, а спустя час – приблизиться к исходному. Ни в коем случае нельзя допускать сильного утомления, так как это будет означать, что нагрузка оказалась чрезмерной и ее нужно значительно уменьшить. Если показатели пульса были больше указанных, значит, нужно сократить длину беговых отрезков и увеличить продолжительность ходьбы или снизить скорость бега, которая должна быть очень небольшой – всего лишь в темпе быстрой ходьбы. Ощущение бодрости, отличное настроение и состояние по окончании занятий, улучшение сна и самочувствия подтвердят правильность выбранных параметров нагрузки. [7,8]

При правильном соблюдении техники оздоровительного бега высота подъема бедра должна быть минимальной, только чтобы не тереться подошвой о дорожку, а длина шага – всего одна-две стопы. Такой бег называется «шаркающим». При хорошем самочувствии

отрезки бега желательно постепенно удлинять, а отрезки ходьбы сокращать до тех пор, пока бег не превратится в непрерывный. Продолжительность этого этапа зависит от индивидуальных возможностей – состояния здоровья, количества и «качества» хронических болезней, физической подготовленности и других особенностей. Для наиболее здоровых будет достаточно от нескольких недель до двух-трех месяцев. [3]

В течение всего этого этапа тренировки – перехода от ходьбы к непрерывному бегу – продолжительность каждого занятия остается всего 30 мин, не более. Нагрузка в данном случае повышается не за счет увеличения времени занятия, а в результате роста интенсивности – быстрая ходьба постепенно заменяется медленным бегом, бег постепенно вытеснит ходьбу. Особенно важно, чтобы продолжительность отрезков бега увеличивалась постепенно и незаметно для самого бегуна в процессе естественного роста физической подготовленности и выносливости. Занятия по каким бы то ни было жестким схемам абсолютно недопустимы и, кроме вреда, ничего принести не могут, так как у каждого будет своя, строго индивидуальная, величина отрезков ходьбы и бега, адекватная его физическим возможностям, и «уложить» всех в единую схему тренировки невозможно, да и совершенно нужно. [6]

Постепенно необходимо увеличивать продолжительность бега до 40 мин, а когда и эта нагрузка не будет представлять особых затруднений, можно испытывать свои силы и в беге продолжительностью 50-60 мин. Как правило, длительный бег для подготовленных бегунов проводится только 1 раз в неделю и всегда по выходным дням, чтобы иметь возможность полноценного отдыха после такого экстремального воздействия на организм. Остальные дни недели сохраняется пробежка обычной продолжительности, по 40 мин, при средней скорости бега 1 км за 6 мин, получая именно тот минимум нагрузки, который необходим для достижения начального оздоровительного эффекта.

Собственно, на этом можно и остановиться, так как это тот уровень нагрузки, который способен обеспечить профилактику сердечно-сосудистых заболеваний и повысить функциональное состояние организма. Уже спустя всего 12 недель занятий в таком режиме отмечается увеличение максимального потребления кислорода на 14% и снижение холестерина крови на 15-20. То есть такая беговая тренировка дает необходимый оздоровительный эффект.

Однако большинство любителей бега, успешно достигнув этого минимального уровня нагрузки, как правило, им не ограничиваются и

увеличивают продолжительность пробежки до тех величин, которые оказывают максимальное оздоровительное воздействие на организм.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виру А. Комплексный подход к оздоровительной тренировке. М.: Спорт, 1988. 108 с.
2. Лидьярд А. Основные принципы и правила оздоровительной тренировки». М., 1992. 308 с.
3. Медицинская энциклопедия. М., 1986. 489 с.
4. Мильнер Е. Г. Спешите не спеша. // Физкультура и спорт. № 2.1998. 10-11 с.
5. Оздоровительный бег. - Как избежать болезней. М.: КСП, 1995. 102 с.
6. Сняжков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М., 1987. 168с.
7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.
8. Формирование здоровья студентов: монография / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. 128 с.

УДК 796.012.12

Смылова Д.А., Шалаева А.А.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Выносливость для студента — это важный фактор его успешного обучения в университете. С его помощью мы можем дольше заниматься, если это потребуется. Особенно выносливость необходима в конце каждого семестра, ведь на носу у студента экзамены и зачёты, что является большим стрессом для молодого организма. Но, если развивать к себе такое качество как выносливость, с лёгкостью можно справиться с любыми трудностями.

С помощью чего студент может развивать свою выносливость? Существует много способов, но самый верный, по моему мнению, связан с физической культурой.

Важный показатель физической подготовки студента напрямую связан с дыхательной и кровеносной системами. Многие пытались сформировать конкретное мнение выносливости, но так и не пришли к единому решению. Тема изучения развития выносливости среди студентов будет актуальна всегда.

Для разберёмся, что же означает понятие «выносливость». Краткий словарь терминов по физическому воспитанию дает следующие определения:

– способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;

– способность человека к продолжительному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека. [1]

Для того, чтобы студенту выработать общую выносливость, нужно придерживаться данных требований: относительно простая техника выполнения, подходящая детей подросткового возраста; активное функционирование большей части скелетных мышц; систематичность повторение упражнений, с возможностью постепенного увеличения дозирования и регулирования нагрузки; возможность длительного выполнения (от нескольких минут до часа) [2]

Так же нужно не забывать, что каждый человек индивидуален, и каждому нужен свой подход к развитию общей выносливости. Выделяют несколько основных методов:

1. Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-30 мин, ЧСС - 130-160 уд/мин.). Слабоинтенсивные продолжительные нагрузки благоприятно влияют на функциональное состояние организма, особенно у нетренированных студентов, защищают от перенапряжения, легче поддаются контролю. В группах где преподаватели используют данный метод обучения, общая выносливость студентов выше, чем в других группах. Весьма неожиданным оказался тот факт, что наиболее высокий прирост результатов в беге на 1000 и 2000 м обнаружен в группе, занимавшейся по программе со скоростно-силовой направленностью по методу интервального упражнения. [3]

2. Можно сделать вывод, что выполнение однообразных двигательных упражнений, одинаковых по нагрузке, оказывает положительное влияние на общую выносливость студентов. Упражнения, четко выполняются по числу повторений и

обязательными интервалам отдыха, следует применять вместе с легкоатлетическими заданиями, спортивными и подвижными играми, значительно повышающими не только выносливость, но и общее настроение занятия. Важной особенностью является и то, что повышение эффективности, при занятии данным методом, сохраняется дольше, чем при раздельном их использовании. [4]

3. Переменный непрерывный метод. Этот метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемых упражнений. Он характерен, чаще всего, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике такая работа называется «фортлек» («игра скоростей»). В ней в процессе продолжительного бега на местности (кросс) выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров. Такая работа меняющейся интенсивности характерна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому её широко применяют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она сильно увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма, периодически вызывая максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным ростом анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки.

Переменный непрерывный метод характерен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет повышать аэробные возможности, способности организма воспринимать гипоксические состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества. В связи с этим, студентам не рекомендуется, выбирать данный способ для повышения своей выносливости, только под строгим присмотром специалиста.

4. Интервальный метод - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используется представителями циклических видов спорта (лыжи и др.).

Продолжительность тренировки для улучшения аэробной производительности составляет 1-2 мин. Самое главное- следить за временем упражнений. Если будет меньше положенного-

сердечнососудистая и дыхательная системы не активизируются, а больше – интенсивность работы снизится. Выполнение упражнений должны способствовать росту ЧСС до 160-170 уд/мин. Как правило, перерывы между упражнениями составляют 1-3 мин. Нельзя резко прекращать двигательную активность. Характер отдыха должен быть в виде малоинтенсивной двигательной деятельности (например, медленной ходьбы), одновременно ускоряющей восстановление организма и поддерживающей его повышенное функционирование.

Весь тренирующий эффект при использовании данного метода происходит не в момент выполнения упражнения, а в период отдыха. В течение первой минуты отдыха после нагрузки потребление кислорода увеличивается, повышается также систолический объем крови. [5]

Следует отметить, что интервальный метод на начальном этапе развития общей выносливости желательно не применять. Данный метод предъявляет серьезные требования к сердечнососудистой и дыхательной системам. Необходимо придерживаться определенных правил построения тренировочного процесса, т.к. неправильное выполнение нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности. В худшем случае неправильно построенная тренировка может привести к травме.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод лучше всего, по моему мнению, подходит для занятий в вузах, а также других учреждениях. Правила круговой тренировки достаточно просты. В некоторых местах зала или пришкольной площадки (стадиона) по кругу необходимо разместить несколько «станций» (чаще всего от 6 до 12). На каждой станции занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от одного до трех раз.

Для круговой тренировки подбираются такие упражнения, которые можно повторять несколько раз (не менее 20-30). ЧСС при выполнении упражнений находится в диапазоне от 140 до 175 уд/мин, а в паузах (во время отдыха) снижается до 110 уд/мин. Самая подходящая общая продолжительность времени выполнения упражнений круговым методом составляет 25-35 мин.

6. Игровой метод. Основное правило данного метода заключается в том, что двигательный процесс для студента должен быть организован на основе содержания, условий и правил игры. Он предполагает

выполнение различных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости.

Игровой метод позволяет обеспечить высокую заинтересованность учащихся в двигательной деятельности и снижает психическую нагрузку по сравнению с упражнениями монотонного характера (например, продолжительный бег в равномерном темпе).

Нагрузку в игре можно повышать за счет:

- уменьшения количества участников при сохранении размеров игрового поля;

- усложнения или добавление некоторых правил игры, при которых участники не покидают поле, а остаются на площадке.

Продолжительность нагрузки при игровом методе должна составлять не менее 5-10 мин (без отдыха).

7. Соревновательный метод. Это способ построения тренировочного процесса на выносливость в форме различных соревнований и соревновательных заданий, предусматривающих элементы соперничества. Он способствует максимальной мобилизации физических и, связанных с ними, психических сил и способностей учащихся. Так же данный метод развивает логику и мышление, что жизненно необходимо студенту.

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Если учащийся не готов к соревновательному процессу или не увлечен им, то данный метод не имеет смысла.

Подводя итоги, можно сказать, что при выборе метода для повышения своей выносливости, каждый студент должен исходить из собственных физических возможностей и интереса к процессу. Важным требованием к применяемым методам развития выносливости является нахождение наилучшего сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Круглик И. И., Круглик И. П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных ВУЗов // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/829> (дата обращения: 22.04.2017).

2. Дунаев, К.С. Модельные характеристики развития силовой выносливости / К.С. Дунаев // Всемирный научный конгресс «Спорт в

современном обществе» (июль, Тбилиси, 1980 г.) / Спорткомитет СССР - М., 2012. - 112 с.

3. Гавриленко В. М., Михайлов В. П. Возможности сочетания учебно-тренировочных нагрузок, направленных на повышение уровня выносливости и скоростно-силовых качеств у студентов техн. вузов // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 1. С. 35–36.

4. Хламов В. Н., Драничкин А. С. Особенности развития выносливости у учащейся молодежи с разной профессиональной направленностью // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009 г. № 3. с. 20–23

5. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2002г.

6. Бондарь Е.А. Мониторинг функционального состояния студентов специального учебного отделения в динамике / Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, Н.А. Тулинова ///Дискурс. –Белгород: Издано БГТУ 2016 №1. -С. 18-24.

7. Крамской С.И. Физическая культура в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013 – 175 с.

УДК 796.062.4

Сопина Д.С.

*Научный руководитель: Максименко И.Г., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ И ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ К ЖЕНСКОМУ БЕГУ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Процесс включения женщин в Олимпийские игры был долгим и трудным. В данном исследовании рассматривается краткая история по включению соревнований по бегу на длинные дистанции среди женщин с особым упором на марафон, который впервые был разыгран на Играх 1984 года, проходивших в Лос-Анджелесе, а также гендерные вопросы в женских олимпийских соревнованиях по бегу на длинные дистанции.

В начале 1960-х годов, авторы книг о тренировках по легкой атлетике сочли необходимым заверить своих читателей в том, что девушки и женщины могут тренироваться на длинные дистанции безопасно для своего здоровья, если они должным образом подготовлены и чувствуют себя здоровыми. Несмотря на это,

женщинам не разрешалось участвовать в соревнованиях на тех же дистанциях, что и мужчинам, поскольку Международный Олимпийский комитет (МОК) не включал в соревнования для женщин дистанции более 1500 метров до Олимпийских игр 1980 года в Москве [2].

Многие рассказы об истории участия женщин в Олимпийских соревнованиях по бегу начинаются с истории печально известного забега на 800 метров на Играх 1928 года в Амстердаме. Это был первый раз, когда женщинам разрешили пробежать 800 метров, и это закончилось падением нескольких участниц на финишной прямой. Как описывали современники «на дорожке было 11 несчастных женщин, 5 из которых выбыли до финиша, а 5 рухнули после финиша». Встревоженные таким проявлением физического страдания женщин, эта дистанция была исключена из программы Олимпийских игр. Это хорошая история, но в ней почти полностью отсутствует правда. Число женщин в гонке было 9, а не 11. Число тех, кто выбыл, было равно нулю, а не 5. Количество женщин, упавших на финише, была одна, а не пять, и она, похоже, только потеряла равновесие, бросившись к финишу. И все же это событие, стало причиной исключения женщин из соревнований на «средние дистанции» на следующие тридцать два года, а забег на 800 метров не появлялся до 1960 года.

Как ни странно, забота о здоровье мужчин была не такой сильной. В забеге на 800 метров на Олимпиаде 1904 года двоим спортсменам пришлось покинуть стадион до пересечения финишной черты и оказывать экстренную медицинскую помощь. Однако это событие не привело к предложению исключить мужской забег на 800 метров из олимпийской программы.

Как выразилась Кэтрин Свитцер, одна из первых пионеров женского марафона, «Бегун-мужчина, которому стало плохо на дистанции, - героическая фигура; женщина-бегунья, которой стало плохо на дистанции, является еще одним доказательством того, что мы хрупкие существа, физиологически непригодные для марафонского бега» [1]. Кэтрин Свитцер больше всего запомнилась тем, что участвовала в Бостонском марафоне в 1967 году под именем «К.В. Свитцер» и подверглась физическому насилию со стороны директора гонки Джока Сэмпла на трассе, когда он попытался снять ее с гонки, когда понял, что она была женщиной. Благодаря вмешательству друга Свитцер, Сэмпл потерпел неудачу, он явно продемонстрировал преобладающий взгляд на женщину-марафонца своего времени.

В начале 1960 – х годов в руководстве для тренеров по легкой атлетике начали исправлять ошибочные представления о влиянии

напряженной деятельности на здоровье женщин. Считалось, что женщина понесет физический вред от бега на более длинные дистанции, в которых требуется выносливость. На сегодняшний день исследования показывают, что, если женщина здорова по физическим показателям, она может заниматься экстремальными физическими нагрузками без опасности для себя, при условии, что этому предшествовали надлежащая подготовка. Физическая активность сама по себе не наносит ущерба нынешнему или будущему благополучию женщины. Девочки и женщины наделены значительной физиологической способностью к силе и выносливости. На распространение и принятие данного факта ушло много лет [3].

Санкционированный федерациями (IAAF) женский марафон не проводился до 1979 года в Токио. В следующем году IAAF постановила, что все санкционированные международные соревнования с мужским марафоном должны включать женскую гонку. Также в 1980 году было выдвинуто предложение о включении женского марафона в Олимпийские Игры. МОК одобрил предложение о марафоне в 1981 году, но отклонил в 1982 году еще одно предложение о добавлении женских дистанций 5 км и 10 км. Женский марафон впервые был разыгран на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе в 1984 году; 10 км были добавлены на Играх 1988 года в Сеуле; 5 км, наконец, вошли в программу 1996 года в Атланте, заменив 3 км, которые были проведены на предыдущих трех Олимпийских играх.

Почему женскому марафону потребовалось так много времени, чтобы попасть на Олимпийские игры? Требовалось время для разоблачения трех мифов о женщинах и беге. Первый миф о том, что недостаточное количество женщин хотят пробежать марафон, оказался ложным, поскольку число женщин, участвующих в марафонах по всему миру только увеличилось. Второй миф о том, что женщины физически не способны пробежать 42,195 км, не подвергая себя опасности, был убедительно опровергнут появлением исследований, которые показали, что женщинам лучше подходит работа на выносливость, чем мужчинам. Последний миф о том, что марафонский бег «неженственен и делает женщин более мужественными», был опровергнут растущим числом женщин всех возрастов и профессий, участвующих в шоссегонках, включая марафоны, по всему миру.

Спустя двадцать восемь лет после того, как женский марафон впервые вошел в программу Игр, Лондонские Олимпийские игры 2012 года стали первыми, на которых представители обоих полов соревновались во всех видах спорта, хотя и не во всех соревнованиях олимпийской программы. Это прекрасное достижение, но оно также

служит примером исключения женщин из многих мероприятий, доступных для мужчин. В легкой атлетике, например, мужчины бегают 110 метров с барьерами, в то время как женщины-барьеристки бегают только на 100 метров. Мужчины выступают в десятиборье, в то время как женщины могут справиться только с семью соревнованиями в семиборье. У мужчин есть возможность поучаствовать в соревнованиях по ходьбе на двух дистанциях, 20 километров и 50 километров, в то время как женщинам доступны только 20 километров. Эти решения были приняты МОК, в котором доминируют мужчины, что подчеркивает несправедливость ситуации.

В событиях, в которых участвуют мужчины и женщины, основное внимание в освещении часто принижает способности женщин. Например, в своей статье Pam R. Sailors пишет «... в недавнем номере журнала Runner's World рассказывается о девяти историях из олимпийского марафона, но из девяти только две посвящены женской гонке, и обе подчеркивают неудачу. Вместо того, чтобы рассказать историю Джоан Бенуа, выигравшей первый женский олимпийский марафон в 1984 году, в статье рассказывается о Габриэле Андерсен Шисс, швейцарской спортсменке, которой, страдающей от перегрева и обезвоживания, потребовалось более пяти минут, чтобы пробежать последние 400 метров дистанции. Вместо истории обладательницы золотой медали Мидзуки Ногучи, которая расширила доминирование Японии в женской гонке, завоевав четвертую медаль на семи Олимпийских играх (рекорд, до сих пор не сравнимый ни с одной другой страной), в статье рассказывается о дисквалификации Паулы Рэдклифф в той же гонке, в комплекте с фотографией Рэдклифф, сидящей и рыдающей на обочине дороги.» [4].

Также существуют противоречивые суждения о сексуальности и женственности женщин в спорте, больше связанные с тем, что они будут носить, как они будут себя вести и как их следует контролировать, в то время как главным является выступление женщин на соревнованиях. Существует мнение о том, что женственность теряется в спорте. Многим спортсменкам такое отношение не по душе. Цитата Алисии Монтано «Мне нравится говорить, что я была первым драфтом в футбольных матчах и в баскетбольной команде ... и я бы играла с цветком в волосах, чтобы показать — я девушка». Она продолжает носить цветок в волосах в игре и говорит: «Цветок олицетворяет для меня силу... Я думаю, когда люди смотрят на женщин в спорте, всегда есть мысли, что-то вроде «Ты бегаешь, как девчонка», и это воспринимается почти как негатив. Я думаю, что это должно означать? Почему бы не бежать, как девчонка? У меня есть выдержка и

я могу носить цветок в волосах. Я могу олицетворять женственность и в то же время силу» [5].

Настойчивость Монтано в подчеркивании женственности может быть объяснена восприятием, отмеченным Анджелой Шнайдер, которая отмечает, что «если мы исследуем основные характеристики традиционного идеального спортсмена, мы можем ясно увидеть, что идеальный мужчина и идеальный спортсмен очень похожи, особенно в роли воина. И наоборот... идеальная женщина и традиционная спортсменка - почти противоположности» [6].

История женских олимпийских соревнований по бегу показывает, что женщинам разрешалось участвовать в соревнованиях на длинные дистанции только после больших усилий, и даже тогда им часто предоставлялась возможность соревноваться не во всех дисциплинах. Кроме того, когда женщинам разрешается участвовать в точно таких же соревнованиях, как и мужчины, они несут бремя дополнительных ожиданий, негативных стереотипов и неравенства, обусловленных их полом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 1001 жемчужина мудрости бегунов: советы и вдохновение / Под редакцией Билла Катовски. – Изд. Skyhorse, 2012. – С.400
2. Учебник тренера по легкой атлетике/ Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
3. Шепляков А. С. «Особенности подготовки бегунов на средние дистанции» / А. С. Шепляков, А. Ю. Шумилов, И. А. Куликов // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIV Международной научной конференции. 2018. С. 357-360.
4. Amby Burfoot, «Strange but True! » Runner's World, August 2012, 81-86.
5. Karen Rosen, «Alysia Montano runs like a girl, and proud of it», USA Today, 19 July 2012.
6. On the definition of woman [Электронный ресурс]. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203184691-14/definition-woman-sport-context-angela-schneider> (дата обращения 10.05.2022).

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

В 20 веке, когда не было интернета, люди всегда были в движении: ходили в магазин, в библиотеки, гуляли, занимались спортом. Все это происходило на много чаще, чем сейчас. В данное нам время нам намного проще делать те или иные задачи сидя у компьютера или лежа на кровати, набирая в поисковой строке «Купить еду с доставкой на дом» или «Как похудеть за неделю?». О чем нам это говорит? Люди обленились, из-за этого возникают проблемы с здоровьем.

Вообще, спорт и физкультура, как по мне, это немного разные понятия. Физкультурой люди занимаются для поддержания здоровья, а спортом для получения определенных результатов, наград, а может даже и чьего-то уважения.

В современном мире физкультура необходима каждому молодому организму, а порой даже необходима. В большинстве случаев подростки и «молодые взрослые» проводят большинство своего времени в гаджетах, как следствие, потом они с родителями или без них стоят в очереди к диетологу. Физкультура такого не допускает. Она укрепляет организм, поддерживает мышцы в тонусе и не дает набрать лишний вес. Легкие и регулярные тренировки только укрепляют организм, делая его иммунитет куда крепче по сравнению с теми, кто постоянно лежит в кровати или не выходит из своей комнаты, дома.

Другое дело, спорт – это более серьезная дисциплина, где поход к врачу не является повседневностью, но он неизбежен в любом случае. Когда человек занимается спортом, его тренировки проходят более длительное время, он выполняет более трудные задачи для того, чтобы улучшить свою физическую форму и победить в следующих соревнованиях. Не редко на тренировках спортсмены получают ушибы, растяжения или даже переломы. Безусловно, все это зависит самого человека: если он будет адекватно оценивать свои способности, то такого не случится [1].

Черта современного спорта – это интенсивность психоэмоциональных и физических нагрузок. Питание напрямую связано с видом спорта, с интенсивностью тренировок. Пища должна

быть не только полезной, но и вкусной, не вызывать аллергических реакций. Правильное питание – это, прежде всего здоровье и красивая фигура. В современном мире одной из главных проблем стало употребление в пищу низкокачественной еды, которая содержит много калорий.

Но самым высоким достижением современного общества является создание спортивной среды для инвалидов в России. Фонд «Спорт для жизни» ведёт большую работу по развитию массового спорта для инвалидов. Спорт влияет на развитие современного социума, оказывают большое воздействие на все сферы жизнедеятельности общества.

Он влияет на национальные отношения, формирует моду, деловую жизнь, общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. Сейчас в тренде быть здоровым. Если человек здоров физически и психически, значит, он конкурентоспособен. А конкурентоспособность позволяет быть успешным и востребованным в современном сложном мире. Поэтому спорт – это основа психического и физического здоровья человека в современном мире сегодня [3].

Эти виды деятельности объединяет два самых главных критерия – это дисциплина и упорство.

Как я сказал ранее, спортом человек занимается не только для повышения физических показателей, но и для достижения своих целей, а они уже, в свою очередь, могут быть у каждого разными: признание обществом, награды, слава и т.п. Так же, человек может заниматься спортом просто потому, что это ему нравится.

Ранее я говорил, что в занятиях физкультурой или занятиях спортом есть общие черты, тогда давайте зададим себе вопрос: какова была физкультура или каков был бы спорт без дисциплины или упорства? По-моему, ответ очевиден. Если бы так было, этих понятий просто бы не существовало в обществе.

Когда человек занимается спортом или физкультурой, ему необходимо должное питание. В современном мире сложно, поскольку люди придумали много всего вкусного, но и одновременно с этим вредного. При должной дисциплине, при виде жареной курочки и творога человек, который занимается спортом и всячески придерживается ЗОЖ сделает выбор в сторону творога. Давайте зададим себе вопрос: почему? И опять, ответ очевиден. Во-первых, в твороге содержится куда больше белка, чем в жареной курице, а во-вторых – в белковой пище содержание полезных жиров больше, чем в жареной пище [2].

Подводя итоги, я хочу сказать, что физкультура и спорт в современности очень важны для каждого человека не зависимо от возраста и пола. Как физкультурой, так и спортом можно заниматься без специального оборудования и специальной, тяжелой подготовки. Главное иметь мотивацию и желание.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
2. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №2. С. 107-112.
3. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983, 391 с.

УДК 572.024

Станиславская К.Ю.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И СНА ДРУГ НА ДРУГА

Взаимосвязь между физическими упражнениями и сном тщательно исследовалась на протяжении многих лет. Многочисленные проведенные исследования показали, что правильные физические упражнения могут облегчить проблемы, связанные со сном, и помочь отдыхать в достаточном количестве. Недавние исследования также показывают, что недостаточный или некачественный сон может привести к снижению уровня физической активности на следующий день.

По этим причинам эксперты сегодня считают, что сон и физические упражнения имеют двунаправленную взаимосвязь. Другими словами, оптимизация физических упражнений потенциально может помочь вам лучше спать, а достаточное количество сна может способствовать более здоровому уровню физической активности в

течение дня. А вот тут, все же, уместно задать следующий вопрос: «Как именно физические упражнения влияют на сон?»

Регулярные физические упражнения дают много преимуществ. К ним относятся снижение риска таких заболеваний, как рак и диабет, улучшение физических функций и повышение качества жизни. Физические упражнения также могут принести пользу определенным группам. Например, беременные женщины, которые занимаются обычной физической активностью, с меньшей вероятностью наберут избыточный вес или испытают послеродовую депрессию, а пожилые люди, которые занимаются спортом, подвергаются меньшему риску получить травму во время падения [1].

Физические упражнения также улучшают сон многих людей. В частности, физические упражнения от умеренных до энергичных могут повысить качество сна у взрослых за счет уменьшения длительности сна - или времени, которое они проводят без сна в постели в течение ночи. Кроме того, физическая активность может помочь облегчить дневную сонливость и, для некоторых людей, уменьшить потребность в снотворных препаратах.

Физические упражнения также могут улучшить сон косвенными способами. Например, физическая активность от умеренной до интенсивной может снизить риск чрезмерного увеличения веса, что, в свою очередь, снижает вероятность возникновения у этого человека симптомов обструктивного апноэ (отсутствие дыхания) во сне (СОАС). А именно примерно 60% случаев СОАС средней и тяжелой степеней связаны с ожирением [2].

Проведено огромное количество опросов в целях изучения привычки взрослых ко сну и физическим упражнениям. Например, в одном из опросов были опрошены взрослые в возрасте от 55 до 84 лет.

Благодаря данному опросу было выяснено, что опрошиваемые, которые занимались спортом реже одного раза в неделю с большей вероятностью спали менее шести часов за ночь, при чем качество сна было хорошим или плохим, боролись с проблемами с засыпанием, а также им с большей частотой ставили диагнозы, связанные с расстройствами сна, такие как бессонница, апноэ во сне или синдром беспокойных ног.

В ходе другого опроса были опрошены взрослые в возрасте от 23 до 60 лет, в нем опять же основное внимание уделялось “физическим упражнениям и сну”, и результаты были аналогичны. Большинство опрошенных, занимающихся легкими, умеренными или энергичными физическими упражнениями, сообщили об очень хорошем или

довольно хорошем качестве сна. Для тех, кто не занимался спортом, уровень качества сна был ниже. Люди, которые занимались спортом, также с большей вероятностью спали больше, чем необходимо, в течение рабочей недели [3].

Аналогичные исследования и опросы были сосредоточены на воздействии физических упражнений на испытуемых из других демографических групп. Одно исследование проводилось среди студентов во время периода, в который они сдавали экзамены, и показало, что физические упражнения и физическая активность могут снизить стресс, связанный с тестированием. В другом исследовании отмечалось, что регулярные, в основном аэробные упражнения уменьшали симптомы у людей с СОАС, даже если они не теряли никакого веса в процессе.

Кроме того, следует уточнить, что по сравнению с физическими упражнениями, работа, связанная с физическим трудом, может не обеспечить такого же облегчения проблем со сном. Одна из причин этого заключается в том, что многие трудоемкие работы часто приводят к болям в опорно-двигательном аппарате, которые могут негативно сказаться на сне. Более того, ручной труд, связанный с длительным рабочим временем, может увеличить риск стресса и усталости. В тех случаях, когда ручной труд или интенсивные физические упражнения негативно влияют на качество сна, может быть полезно найти лучший матрас, соответствующий вашим предпочтениям во сне и типу телосложения, чтобы облегчить боль или способствовать выздоровлению [4].

Вопрос о том, способствуют ли физические упражнения за несколько часов до сна некачественному сну, горячо обсуждался на протяжении многих лет. Традиционная гигиена сна диктует, что интенсивные физические упражнения в течение трехчасового периода, предшествующего сну, могут негативно повлиять на сон, поскольку это может увеличить частоту сердечных сокращений, температуру тела и уровень адреналина. С другой стороны, в некоторых исследованиях отмечается, что физические упражнения перед сном могут не оказывать никакого негативного воздействия.

Одно исследование показало, что большинство людей, которые занимаются спортом в 8 часов вечера или позже 11, быстро засыпают, испытывают достаточное количество глубокого сна и просыпаются, чувствуя себя хорошо отдохнувшими. Те, кто занимается спортом с 4 до 8 часов вечера, сообщили о схожих результатах, предполагая, что ночные упражнения действительно могут принести пользу некоторым людям.

Другие исследования дали аналогичные результаты. В одном из них испытуемые, которые занимались вечером, сообщили о увеличенной задержке сна с быстрым движением глаз, а также о меньшей стадии легкого сна. Однако исследователи также отметили, что более высокая температура ядра, которая может возникнуть после интенсивных тренировок, была связана с более низкой эффективностью сна и большим временем бодрствования после начала сна. Таким образом, хотя физические упражнения перед сном, возможно, и не вредны по своей сути, энергичные тренировки за час до сна могут повлиять на эффективность сна и общее время сна.

Тем не менее, некоторые опросы показали, что подавляющее большинство людей не занимаются спортом за час до сна.

Поскольку результаты опросов среди людей, которые тренируются поздно ночью, варьируются, можно подвести промежуточный вывод о том, что необходимо основывать время и интенсивность упражнений в первую очередь на том, что лучше всего соответствует именно вашему графику сна. Так, некоторые упражнения заведомо более полезны для сна, чем другие. К ним относятся йога, легкая растяжка и дыхательные упражнения.

Кроме влияния физической активности на сон следует в обязательном порядке рассмотреть и обратную связь. Роль, которую сон играет в уровне физической активности, изучалась не так тщательно, и большая часть исследований была сосредоточена на различиях в физической активности между людьми с нарушениями сна и здоровыми людьми.

Однако большинство этих исследований пришли к выводу, что те, кто плохо спит, менее активны, чем те, у кого здоровый цикл сна. В частности, люди с определенными нарушениями сна не так склонны заниматься спортом в течение дня. Взрослые с бессонницей, как правило, менее активны, чем те, у кого бессонницы нет. То же самое относится и к людям с СОАС и другими типами нарушений дыхания во сне, хотя избыточный вес также может быть фактором для этой группы населения [5].

В некоторых исследованиях отмечается, что ночные сдвиги в качестве сна, латентности и эффективности могут быть использованы для прогнозирования уровня физической активности. Например, одно исследование показало, что увеличение продолжительности сна на 30 минут было связано с уменьшением продолжительности упражнений на одну минуту на следующий день.

Предпочтение человека утренней или вечерней активности также может сыграть определенную роль. Люди, которые рано встают, с

большой вероятностью будут заниматься физической активностью, чем те, кто спит или более активен вечером. Фактически, некоторые исследования показали, что физические упражнения могут существенно изменить суточные предпочтения человека с течением времени и даже могут изменить его циркадные ритмы.

Хотя многие исследования на сегодняшний день установили взаимосвязь между качественным сном и здоровым уровнем физической активности, проведенные на сегодняшний день исследования не доказали окончательно, что улучшение сна приводит к увеличению уровня физической активности.

Физическая нагрузка и сон взаимосвязаны и также без способны оказывать влияние друг на друга. Но следует обратить внимание на то, что хороший ночной сон хотя и может помочь вам чувствовать себя хорошо отдохнувшим и более мотивированным для занятий спортом на следующий день, но все же одного здорового сна может быть недостаточно, чтобы спонтанно изменить то, как часто вы занимаетесь физической активностью. Потому, так же можно сделать и вывод об обратном влиянии физической нагрузки на сон, при чем он будет аналогичен, так как существуем помимо занятий спортом ряд других факторов, также влияющих на сон, при чем для каждого человека этот ряд будет своим. Физическая активность способна положительно повлиять на ваш сон. Это было проверено лично мной на собственном опыте. Начав посещать полуторачасовые вечерние тренировки по борьбе стабильно 3 раза в неделю, буквально сразу же я заметила, как приятная усталость стала способствовать быстрому засыпанию и крепкому стабильному сну. А через пару недель наладился цикл сна и в остальные дни, свободные от тренировок. То есть, я стабильно хотела спать примерно в одно и то же время, и, даже иногда все же отправляясь спать позже, я чувствовала себя более бодрой и активной в течение последующего дня. Таким образом, физическая нагрузка хотя вещь и индивидуальная, но, несомненно, полезная для любого человека. Потому, остается только пожелать подыскать каждому из вас подходящий вариант и, конечно, будьте здоровы!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе // Социально-гуманитарные знания. 2015. № 8. С. 179 – 184.
2. Крамской С.И., Амельченко И.А. Биоритмологический принцип построения режима жизнедеятельности как фактор адаптации

студентов к образовательному процессу // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов IX Междунар. заоч. научно-практ. конф., Белгород, 17 ноября 2017 г. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. С. 260 – 263.

3. Клайн К. Э. (2014). Двухнаправленная взаимосвязь между физическими упражнениями и сном: последствия для соблюдения физических упражнений и улучшения сна. Американский журнал медицины образа жизни, 8 (6), 375-379.

4. Вунш К., Кастен Н. и Фукс Р. (2017). Влияние физической активности на качество сна, самочувствие и влияние в периоды академического стресса. Природа и наука о сне, 9, 117-126.

5. Янгстедт, С. Д., и Клайн, К. Э. Н. (2006). Эпидемиология физических упражнений и сна. Сон и биологические ритмы, 4(3), 215-221.

УДК 796.07

Старченко Ю.А.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В настоящее время острым можно считать вопрос укрепления здоровья населения и поддержания их физической культуры. Но исходя из особенностей человеческого организма невозможно выявить отдельную программу занятий. На сегодняшний день в учреждениях образования существуют различные программы, которые основаны на физическом состоянии учащихся. На реальной практике группу здоровья устанавливают врачи-педиатры или участковые, исходя из общего состояния и болезней приобретённых либо хронических. Данная статья будет описывать занятия физической культурой у студентов с ограниченными возможностями: студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, временно освобожденных от занятий физической культурой после перенесенного заболевания, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями [1]. Данные занятия можно идентифицировать как адаптивная физическая культура (далее – АФК).

Целями АФК являются: повышение уровня здоровья; улучшение функционального состояния и трудоспособности обучающегося, нарушенных болезнями; формирование временных и постоянных компенсаций в организме человека под воздействием специальных физических упражнений [1].

В связи с постепенным ухудшением здоровья населения, а именно идёт речь про студентов, возникает потребность в необходимости создания отдельных медицинских групп. Целесообразность их создании заключается в необходимости формирования у студентов, имеющих проблемы со здоровьем, социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

Поддержка детей-инвалидов является одним из приоритетов деятельности учреждений образования и государства, а причастность к этому обуславливает фактор социальной ответственности.

Физическая культура является одним из способа реабилитации студентов с ограниченными возможностями. С. Н. Попов рассматривает реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья как сложную социально-медицинскую проблему, включающую разные аспекты: медицинские, физические, психологические, профессиональные и социально-экономические [3]. Существует несколько основных направлений реабилитации инвалидов, прописанных в 9 статье федерального закона «О социальной защите инвалидов» No 181-ФЗ:

- медицинская реабилитация: восстановительные медицинские процедуры, реконструктивная хирургия, протезирование и ортезирование, санаторно-курортное лечение и отдых;

- профессиональная реабилитация: профессиональная ориентация, обучение и образование, содействие в трудоустройстве, помощь в производственной адаптации;

- социальная реабилитация: социально-средовая, социально-педагогическая, социально-психологическая, социокультурная и социально-бытовая адаптации;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия, лечебная физическая культура, спорт.

Самое сложное в деятельности преподавателей АФК – заинтересовать учащегося, обрисовать степень надобности данной дисциплины. Ведь многим студентам довольно таки трудно преодолеть

барьеры, которые обусловлены их здоровьем и психическим состоянием.

С веком современных технологий студентам-инвалидам и учащимся с ограниченными возможностями стало проще адаптироваться, так как с помощью интернета внутри университета могут создаваться группы, а иногда и команды со схожими интересами, благодаря коммуникации.

В работе Густовой М.С. были выявлены некоторые мотивы, побуждающие людей с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям спортом. Одним из самых популярных стал рекреационный мотив, сутью которого является получение удовольствия от занятий физической культурой и спортом, а также удовлетворяют потребность в общении, так как зачастую ограничены в возможностях передвижения.

На основании данного мотива в спортивной жизни учреждений образований регулярно проводятся соревнования и конкурсы, дабы студенты могли прочувствовать дух соперничества и свою сопричастность к спорту.

Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья участие в соревнованиях разного уровня — это, прежде всего, наличие общения, расширения круга знакомых и друзей, чувство праздника. Радость победы, горечь поражения значительно активизируют эмоциональную сферу спортсменов, позволяют забыть свою инвалидность [4]. Важно понимать, что помимо физического развития, студенты с инвалидностью на занятиях АФК вырабатывают способность к преодолению психологических проблем, барьеров, которые мешают жить им полноценной жизнью. Средства адаптивной физической культуры направлены на стимулирование положительных морфофункциональных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные способности, развивая физические качества и повышая физическую подготовленность в целом, что позитивно сказывается не только на развитии и совершенствовании организма, но и на личности в целом. АФК в вузе - это не только повышение навыков физической подготовки, но и социализация студента с ОВЗ, улучшение уровня и качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением [6].

Несмотря на это, у многих студентов не выявлено большой тяги к спорту, так как не обладают определёнными возможностями из-за здоровья. Но в наше время существуют адаптированные виды спорта. К таким можно отнести лёгкую атлетику, которая сейчас максимально развивается среди населения с ограниченными возможностями.

Баскетбол в инвалидной коляске. Как правило, он подчиняется тем же правилам, что и баскетбол, хотя и с различными адаптациями, такими как, например, то, что игроки должны пропустить или отскочить мяч после двойного нажатия на кресло.

Нельзя считать ограниченные возможности недугом, так как они только закаляют человека. Это можно проследить на примере чемпионов-параолимпийцев, благодаря которым государство улучшает условия жизни и популяризирует адаптивные виды спорта. Большую мотивацию могут придавать истории самих параолимпийцев. Например, горнолыжник Алексей Бугаев из Красноярска стал звездой сочинской Паралимпиады — в 16 лет он завоевал 5 медалей, в том числе две золотые. Известна его цитата: «В какой-то определенный момент понял, что со своим пороком он невыгодно смотрится на фоне других. Решил это исправить — стать лучше всех».

После должной мотивации учащихся стоит разработка правильной программы АФК. Составлять её стоит с учётом возможностей человека и оборудования самого учреждения образования.

При ориентации на потребности и желания студентов, необходимо обращать внимание на целесообразность внедрения тех или иных новых направлений. Следует обращать внимание на некоторые условия, например, способствуют ли новые направления развитию необходимых профессиональных физических качеств, обеспечивают профилактику профессиональных заболеваний, а также материальные затраты нововведений. При этом при внедрении нововведений необходимо не забывать об усвояемости и обучаемости – легко ли усваиваются правила игр не только студентами, но и самим профессорско-преподавательским составом и легко ли организуются, и проводятся данные занятия [7].

Для полноценного занятия студентами-инвалидами и студентами с ОВЗ физической культурой модернизируются физкультурно-спортивные базы Университета: площадки оборудуются специализированными тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами в существующих спортивных залах, создается безбарьерная среда в существующих спортивных комплексах и спортивных залах.

Для должного функционирования АФК в учебных заведениях нужно организовать безбарьерную и безопасную среду. Сюда можно отнести создание и обеспечение доступности входных путей, путей перемещения внутри здания. Наличие пандусов и подъёмных лестниц, контрастная окраска дверей и окон.

Подводя итог данной работы следует сказать, что АФК необходима в учреждениях образования для людей с ограниченными возможностями, так как не только поддерживает здоровье, но и психическое состояние.

Здоровый образ жизни является одной из главных предпосылок к самореализации. Способствует успешной и активной творческой и трудовой деятельности. Студентам необходимо правильно оценивать свои возможности, а также благодаря спорту приумножать их и улучшать.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Дж.П. Винника. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 608 с

2. Гареев, Д. Р. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп [Электронный ресурс]// Д. Р. Гареев, Т. Е. Могилевская // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-v-vuzah-dlya-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-i-studentov-spetsialnyh-grupp>. – Дата доступа: 10.05.2022.

3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общ. ред. С. Н. Попова. 3-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 608 с.

4. Адырхаев, С. Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья / С. Г. Адырхаев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 1 (60). — С. 459-465. — URL: <https://moluch.ru/archive/60/8889/> (дата обращения: 10.05.2022).

5. Густова, М. С. Мотивация людей с ограниченными возможностями здоровья к зож и занятиям спорта/ М. С. Густова // Материалы V Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2013. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013005763>. – Дата доступа: 10.05.2022.

6. Новичихина Е. В. Эффективность практических занятий физической культурой со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках освоения дисциплины «элективная

дисциплина по физической культуре и спорту» [Электронный ресурс]/Е. В. Новичихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-prakticheskikh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-so-studentami-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-i-invalidnostyu-v>. – Дата доступа: 10.05.2022.

7. Митрохин Е.А. Современные формы занятий по физической культуре в вузах для студентов с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]/Е. А. Митрохин // МНИЖ. - 2020. - №6-3 (96). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-formy-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-v-vuzah-dlya-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya>. – Дата доступа: 10.05.2022.

8. Кокоева Ю.В. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья: история и современность / Ю. В. Кокоева, Л.В. Тимофеева. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2020. – 98-101 с.

УДК 796.56

Стативко К.А.

Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КРУГЛОГОДИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЛЫЖНИКОВ

Лыжи являются самым распространенным видом спорта в зимний период времени. Школьники, студенты, любители и профессионалы зимой уделяют значительное время лыжным тренировкам. И в связи с этим, стоит задуматься, как же протекает тренировочный процесс лыжников в остальное время, летом и в межсезонье?

Лыжный спорт – это не только привычные нам лыжные гонки. Он включает в себя такие вариации как:

- Гладкие лыжи.
- Биатлон.
- Горные лыжи.
- Прыжки на лыжах с трамплина.
- Лыжное двоеборье.

Все дисциплины включены в программу зимних олимпийских игр и признаны национальными видами спорта во многих странах.

Лыжные гонки — это преимущественно аэробный вид спорта [4]. А лучший путь развития аэробной системы — это относительно легкие тренировки продолжительностью 45 минут - 2 часа. Такой тип тренировок составляет около 80% всего объема тренировок, даже у профессиональных лыжников [2]. Обычно тренировочная неделя спортсменов включает в себя 1-3 тяжелые тренировочные сессии. Остальное время уделяется более легким, низкоинтенсивным нагрузкам. Под тяжелыми подразумеваются либо относительно короткие интервальные тренировки, либо легкие по интенсивности, но продолжительные по времени длительные тренировки.

Стоит уделить особое внимание именно планированию тренировочного процесса, согласно сезону. Так как усердные тренировки способны привести к отличной форме к зимнему периоду, варьируя нагрузку и интенсивность [5]. Необходимо заложить аэробную в летний период, а в осенний и зимний применять данные навыки и совершенствовать их.

Лето — это базовый тренировочный период для лыжников. Он называется базовым именно потому, что это база, фундамент, на котором будут строиться тренировки последующих периодов [5]. Поэтому в течение лета основная часть ваших тренировок должны быть от низкоинтенсивных до умеренной интенсивности, с одной трудной тренировкой в неделю, а также с обязательными силовыми тренировками.

Существуют разнообразные методы тренировок в базовый и межсезонный период. Стоит остановиться на этом подробнее.

Например, самый распространенный и очевидный вариант - это лыжи и лыжероллеры. Данные приспособления используют во время тренировок на выносливость. Для специальной силовой работы практикуется катание без палок, без участия ног (одновременный бесшажный ход или даблполинг), либо катание с одной палкой. Аэробная выносливость — основной компонент лыжных гонок, при этом развитие выносливости требует больше всего времени [1]. Это основной приоритет базового тренировочного периода.

Бег и велосипед используются для развития выносливости, интенсивных и скоростных тренировок, восстановления и соревнований [3].

Также стоит рассмотреть имитацию. Существует прыжковая и шаговая имитация. Шаговая имитация используется для развития выносливости, силы, интенсивных тренировок. Прыжковая имитация — для интенсивных тренировок, силы, скорости. Имитация может выполняться с лыжными палками или без них. Движения повторяют

движения при классическом попеременном ходе. Палки для имитации должны быть примерно на 5 см короче, чем обычные лыжные палки для классического хода. Шаговую имитацию можно включать в беговые тренировки, используя ее в качестве интервалов на крутых и длинных подъемах [2]. Выполняя прыжковую имитацию, для того, чтобы улучшить силу и взрывные качества, необходимо делать короткие интервалы, мощно отталкиваясь, стараясь сделать каждый шаг как можно длиннее. Во время интервальной работы стараться придерживаться интенсивности, ритма и силы отталкивания, характерных для лыжной гонки.

Прыжковые упражнения влияют на развитие взрывной силы [2]. Например, выполняя длинные прыжки, из стороны в сторону, выпрыгивание с двух ног на подъем. В целом, прыжки могут быть любых вариаций, но с правильной предварительной разминкой.

Работа с весами в тренажерном зале используется для тренировки максимальной силы, а также сбалансированного развития всех групп мышц. Стоит выполнять упражнения на разных тренажерах, чтобы максимально задействовать разнообразные мышцы.

В переходный весенний период рекомендуется отдых от напряженного зимнего сезона, который будет включать в себя либо отказ от физических активностей, либо умеренные тренировки для поддержания активности [5].

В базовый летний начинается дается приоритет в пользу аэробных тренировок. Уделяется внимание развитию выносливости, силы, технике и скорости.

В предсоревновательный период, когда появляется первый снег нагрузки становятся более специфическими. Требуется снижение интенсивности тренировок из-за возрастающего объема для вкатывания на лыжах [5].

В соревновательный период хорошо натренированный лыжник может выдержать серию целевых гонок или даже несколько гоночных серий, демонстрируя стабильно высокие результаты.

Все этапы нацелены именно на завершающий, соревновательный период, в который будет вложено максимальное количество усилий и стараний.

Говоря о пользе лыжного спорта, стоит отметить, что он способствует физическому развитию всего тела, улучшению работы сердечнососудистой системы и поддержанию психического равновесия [4].

Но стоит не забывать о главном. Любая чрезмерная нагрузка разрушает организм. а рост физической формы происходит во время

последующего отдыха. Следовательно, необходимо соблюдать баланс между режимом отдыха и работы, несмотря на поставленные цели и задачи на тренировочный период.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоров Д. Е., Куликова И. В., Таволжанская О. В. Оздоровительная компонента дисциплины «Физическая культура» в техническом ВУЗе // Физическое воспитание и спорт в Высших учебных заведениях: Материалы XIV межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. С. 64 – 68.

2. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры // М.: «МАМИ» 2009. С. 25.

3. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. С. 141.

4. Лыжный спорт. Электронный ресурс: URL: - <https://bank.nauchniestati.ru/primery/referat-na-temu-lyzhnyj-sport/> (дата обращения 30.04.2022) Тренировки лыжников. Базовый период. Электронный ресурс: URL: - <https://strela-coach.ru/trenirovki-lyzhnikov-letom-bazovyy-period/> (дата обращения 25.04.2022)

УДК 796.92

Сухорученков Д.О.

Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Большое разнообразие и многочисленность исследований по оценке физической подготовки говорят об особом внимании к подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Основными задачами, которые регулярно решаются на протяжении каждого годичного цикла подготовки у юных лыжников-

гонщиков являются: повышение уровня тренированности, достижение и сохранение состояния спортивной формы.

Тренированность лыжника – это степень функционального приспособления организма спортсмена к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека [1].

Работа над повышением выносливости и развитием скоростных качеств должны проводиться круглогодично, чтобы тренировки давали наивысший эффект.

Всем известно, что скорость и выносливость играют главную роль для достижения высокого спортивного результата в лыжных гонках, так как именно от этих показателей зависят не только уровни тактического и технического мастерства, но и психо-функциональная устойчивость к различным стрессовым ситуациям [2, 3].

Для физической подготовки в лыжных гонках необходимо использовать следующие виды подготовок: общефизическую и специальную.

Общефизическая нагрузка (ОФП) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

С помощью общефизической подготовки у спортсмена повышается уровень здоровья, возрастают функциональные нагрузки и улучшается приспособляемость организма к интенсивным нагрузкам, работоспособность выходит на высокий уровень, улучшается устойчивость к психическим и физиологическим напряжениям. Именно ОФП развивает выносливость лыжника.

Специальная подготовка (СФП) представляет собой процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Основными средствами специальной подготовки в данном случае являются: передвижения на лыжах, различные имитационные упражнения (например, скандинавская ходьба), передвижения на лыжероллерах или роликовых коньках и т.д [4].

Стоит отметить, что содержание скоростно-силовой подготовки для юных спортсменов циклических видов спорта, связанной с проявлением выносливости, должно поддерживать максимальную скорость передвижения спортсмена на протяжении длительного времени. При этом нужно помнить, что интенсивность тренировок и физическая нагрузка во время их проведения должны увеличиваться

постепенно, учитывая индивидуальные особенности лыжника. Дополнением к такому подходу к тренировкам будет использование повторно-серийного и кругового методов [5].

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что развитие скоростных качеств у юных спортсменов-лыжников достигаются при выполнении следующих пунктов:

- использование индивидуального подхода к спортсмену, учитывая его уровень подготовки и физиологические особенности;
- регулярные тренировки с использованием как общефизических, так и специальных нагрузок;
- постепенное увеличение нагрузок и интенсивности тренировок;
- использование повторно-серийного и кругового методов тренировок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Павлов А. С., Павлов С. Е., Кучаева Т. С., Петров А. А., Павлова Т. Н. Специальная скоростная выносливость хоккеистов в беге на коньках и информативность методов её оценки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. № 3. С. 141-148.

2. Суслов Ф. П. Методика силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости // ВНИИФК. М. 1990. – 32 с.

3. Раменская Т. И. Лыжный спорт: учебник // М. Наука. 2004. – С. 199-220.

4. Сбитнева О. А. Характерные особенности физической подготовки в лыжных гонках // UNIVERSUM: психология и образование. №3 (45). 2018.

5. Грушин А. А., Нагейкина С. В., Приходько Е. Н. Скоростно-силовая подготовка в циклических видах спорта с проявлением выносливости (на примере лыжных гонок) // Теория и методика спорта высших достижений. С. 11-16.

УДК 517

Сырых А.А.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., проф.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАСТЯЖКА КАК ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Художественная гимнастика – это сложнокоординированный, но очень красивый вид спорта. Гимнастика представляет собой исполнение разнообразных гимнастических элементов на ковре с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) или без них под музыку продолжительностью до полутора минут. Помимо того, что гимнастки должны иметь хорошие физические данные, они должны быть сильны духом, ведь соревнования проходят часто и на них присутствует сильная конкуренция. Художественная гимнастика формирует жизненно значимые умения, нравственные, моральные и волевые качества, учит пониманию о красоте тела, музыкальности. [1]

Художественную гимнастику считают молодым видом спорта, потому что зарождение спорта началось лишь в начале 19 века. Правила в художественной гимнастике с каждым годом усложняются и элементы становятся сложнее, поэтому данный вид спорта сильно изменился за короткий промежуток времени.

Гимнастика зародилась в Париже с помощью ученого Жоржа Демени. Он доказал полезность использования элементов, которые впоследствии стали основой рассматриваемого спорта. Этими элементами были такие упражнения как: упражнения со спортивными предметами, элементы на растяжку.

Далее французский ученый Дельмарт доказал теорию о навыке выразительного движения, в которой было сказано, что воспроизведение некоторых движений под музыкальное сопровождение может вызывать определенные чувства у человека.

Главным событием в истории стало создание Айседорой Дункан ее всеми известного свободного танца. Она продемонстрировала отказ от исполнения в классическом виде в пользу импровизированного.

Стоит отметить, что именно в России произошло становление гимнастики как вида спорта, потому что в 1913 году в Ленинграде была открыта первая школа художественного движения. [3]

Растяжка в художественной гимнастике — это возможность выполнения упражнений с большой амплитудой. Элементы гимнасток отличаются грацией и гибкостью. Добиться этого нелегко, однако постоянная растяжка помогает достичь желаемого результат. Правильность растяжки и ее регулярность, помогают спортсменкам избежать травм и повышают их выносливость. В этом вопросе нужно быть аккуратнее, ведь неправильные действия могут привести к осложнениям.

Не стоит доверяться на первый взгляд кажущейся легкости движений, ведь растяжка легко может стать травмоопасным видом деятельности.

Ежедневные тренировки оказывают сильную нагрузку на мышцы и связки. Расслабляют их путем растягивания, поэтому такие понятия как «гимнастика» и «растяжка» в некотором смысле являются родственными, и не способны существовать отдельно друг от друга. Растяжка имеет накопительный эффект, поэтому ей нужно уделять время каждый день, ведь даже один день перерыва может привести к потере растяжки.

Растяжка разделяется на 2 вида:

– Динамическая – т.е для выполнения упражнений не нужно прикладывать много усилий;

– Баллистическая – упражнения, направленные на повышение растяжки мышц тела через болевые и неприятные ощущения.

Вследствие этого, гимнастка повышает амплитуду растяжки, потому что преодолевает предел своих возможностей.

Перед тем как выполнять второй тип растяжки, надо понимать, что такое анатомия растяжки. В процессе действий спортсменки растягивается не одна мышца или связка — вместе с ней тянутся сухожилия, суставы, соединительная ткань, фасции. [2]

Когда гимнаст выполняет определенные упражнения на растяжку, предпринимается попытка растянуть мышцу, но этому сопротивляются связки (47%), фасции (41%) и сухожилия (12%). Таким образом, нам становится ясно, что необходимо не только "заставить" мышцу растянуться, но и помочь сухожилиям и связкам принять другую форму, не возвращаясь к первоначальной. Следует иметь в виду, что анатомия растяжки указывает на то, что не стоит растягивать локтевые, коленные суставы и шею.

Теория растяжки

Методы развития гибкости: повторный, помощь тренера или партнера, применение утяжелителей, соревновательный.

Начинать растягиваться в художественной гимнастике следует в раннем возрасте, потому что именно маленьким детям присуща естественная эластичность мышц. На гимнастику берут детей 5-6 лет, потому что именно в этом возрасте можно добиться максимальной растяжки. Далее, с каждым годом, ребенку будет тяжелее растянуться. Важно помнить, что мышцы имеют свойство возвращаться в исходное положение, поэтому растягиваться нужно постоянно. Если вы в 10 лет сядили на шпагат, а далее не занимались, то уже в 20 лет вряд ли у вас получится повторить такой же успех. Также в этом возрасте легко развить память детям для того, чтобы они смогли запомнить последовательность элементов в упражнении. Многие думают о нечто ужасном, когда слышат о растяжке гимнастки, потому что им кажется это болезненным. Однако все действия исполняются в рамках теории, которая имеет несколько правил:

- Растягиваться необходимо постепенно, а также должны быть задействованы все мышцы, чтобы не было искривления.

- Растягиваться нужно аккуратно, ведь сильные мышцы растягиваются легко.

- Чтобы уберечься от травм и боли в мышцах, необходимо в начале тренировок растягиваться.

- Рекомендуется делать все упражнения плавно, продолжительностью до 2х минут.

Важно помнить, что во время упражнений следует остерегаться рывков и резких движений, нужно плавно начинать и заканчивать действие. Резкое движение может привести к травме, потому что мозг может оценить это действие как сигнал опасности, который заставит мышцу мгновенно сократиться, так что вы можете получить спазм, защемление, острую и сильную боль.

Растяжка немногим дана природой, поэтому только ежедневные тренировки помогут гимнастке добиться желаемой растяжки и гибкости. Для того, чтобы растягивание стало эффективным нужно учитывать следующие факторы:

- Начинать растягивать нужно понемногу, не стоит сразу выдавать свой максимум, потому что любое новое упражнение вызывает непривычную нагрузку на мышцы.

- Увеличивать амплитуду нужно постепенно, примерно на 1-2см.

- Растягиваться нужно до и после тренировки. Это происходит из-за того, что изначально нужно подготовить тело к нагрузкам, а после снять напряжение в мышцах.

Важно, чтобы все действия во время растяжки контролировал тренер и помогал в ней. Следующим образом тренер может помочь: 1.

Ребенок становится на колени и обхватывает ноги тренера. Тренер поднимает одну ногу ребенка и тянет ее руками на себя. В этот момент нужно следить за тем, чтобы тазовые кости были на одной линии. 2. Ребенок кладет правую или левую ногу на шведскую стенку, а вторую выпрямляет сзади (шпагат с определенной высоты). Далее тренер аккуратно прижимает таз к полу.

Правильное выполнение шпагата:

– Правый или левый: плечи и бедра лежат на одной линии, спина ровная, колени и носки натянуты.

– Поперечный: сбоку ноги должны лежать на одной прямой линии.

Помимо этих факторов спортзал должен быть оснащен специальными коврами, которые бы предотвращали произвольную растяжку и не скользили. Все части туловища должны быть в безопасности от этого. Одежда не должна сковывать движения и не должна быть слишком свободной, ведь в ней не будут понятны выполняемые элементы и легко запутаться в ней выполняя упражнения с предметами. Разминку стоит выполнять под классическую музыку с определенным ритмом, потому что она способна держать мышцы в тонусе.

Подводя итог можно сказать:

– Перед основной тренировкой следует разогреться – попрыгать через скакалку, пробежаться, выполнить комплекс динамических упражнений под ритмическую музыку.;

– Упражнения не должны вызывать болевые ощущения. Максимум – тянущее напряжение;

– Занятия могут быть самостоятельными или при участии тренера/другой гимнастки.

В начале пути стоит объяснить ребенку, что неприятные ощущения со временем будут утихать из-за того, что мышцы будут принимать новую форму. Правильный шпагат начинается именно с этого.

Гимнастки обычно растягиваются по определенной схеме, состоящей из нескольких этапов:

Растяжка на одной ноге с высоты. Сначала гимнастка просто растягивается с возвышения в течение нескольких минут (согласно ее обычной норме), затем начинает совершать пружинистые движения бедрами к полу, стараясь максимально увеличить амплитуду шпагата. Затем, остановившись в самой низкой точке, она пытается некоторое время удерживать это положение.

После того, как основная растяжка выполнена, гимнастка приступает к закреплению результата. Делает махи ногой. Сначала

несколько махов, затем нога в высшей точке замаха удерживается рукой и растягивается теми же пружинистыми движениями, что и при растяжке. Затем рука снимается с ноги, и нога удерживается на несколько счетов в заданном положении в течение нескольких секунд. Затем упражнение повторяется несколько раз.

После этого все проделанное повторяется с другой ногой и на поперечном (прямом) шпагате.

Психологическая составляющая играет большую роль в гимнастике, потому что по мнению ученых страх и тревога блокируют способность мышц растягиваться. Нужно поверить в себя и позволить мышцам постепенно принимать новые формы и размеры, которые требуются для гимнастики. [4]

Подводя итог, можно сказать, что растяжка является неотъемлемой частью гимнастики и без нее не сможет существовать спорт. За легкостью движений стоит упорный, ежедневный труд спортсменки. Несмотря на то, что карьера в данном виде спорта заканчивается рано, примерно в 18-21 лет, он закаляет характер, учит быть дисциплинированной и помогает выглядеть красиво, ведь ровная осанка становится, к сожалению, редкостью, а на гимнастике хорошо прокачиваются мышцы спины.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А., Терехина Р.Н.//Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва М. 2018.122с
2. Андерсон Б. Растяжка. Попурри. 2017. 56 с
3. Художественная гимнастика, история развития. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://stihi.ru/2020/11/19/3635>
4. Кокоева Ю.В., Характер тренировочных воздействий на организм спортсмена / Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 60 с.

Таравкова В.А.

Научный руководитель: Уджуху И.А., ст. преп.

Майкопский государственный технологический университет,

г. Майкоп, Россия

ЭКОНОМИКА СТРОИТЕЛЬСТВА И ИНВЕСТИЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Для начала стоит дать определение понятию «экономика строительства» и «инвестиционно-строительная деятельность». Это прикладная наука, которая изучает особенности экономических отношений в строительной отрасли. Инвестиционно-строительная деятельность - это вид капиталовложения, основной целью которого является реконструкция старых сооружений и строительство новых объектов. Такой способ инвестирования положительно влияет на экономическое развитие государства.

Экономика строительства изучает вопросы, связанные с проблемами развития производственных отношений в строительной отрасли, взаимосвязи и взаимодействия с производительными силами, быстрое освоение вводимых в эксплуатацию производственных мощностей, а также экономическую эффективность капитальных вложений и научно-технический прогресс в строительстве. Как самостоятельная отрасль она сформировалась в России в послевоенные годы. Экономика строительства исследует вопросы развития организационных форм управления - специализации, кооперирования, комбинирования и концентрации строительного производства. Важной задачей экономики строительства является обоснование организации строительства по законченным и сданным заказчикам «под ключ» готовых объектов и пусковых комплексов. Она связана с рядом отраслей экономической науки - статистика, бухгалтерский учет, анализ хозяйственной деятельности. Экономика строительства служит основой определения экономической эффективности технических решений в процессе проектирования объектов строительства и производства строительно-монтажных работ.

Поговорим об инвестиционно-строительной деятельности. Стоит сразу отметить ключевые особенности деятельности. Во-первых, сразу в голове возникает вопрос: «как же осуществляется регулирование инвестиционно-строительной деятельности?», попробуем с ним разобраться. Данная отрасль является открытой системой, которая должна взаимодействовать с внешней средой. Успешное управление

инвестиционно-строительной деятельностью зависит от следующих факторов:

- экономических внешних отношений;
- взаимоотношений в социуме.

Чтобы объединить интересы государства и частных организаций с целью формирования оптимальных соотношений в распределении бюджета, налогообложении и способах воздействия на рынок недвижимости, применяется государственное регулирование инвестиционно-строительной деятельности.

1. Этот вид деятельности определяет:
2. градостроительную документацию в качестве основы всех инвестиционных городских программ;
3. порядок управления процессом воплощением программ по инвестированию;
4. порядок формирования каждой программы по строительному инвестированию;
5. порядок размещения заказов по инвестированию;
6. механизм привлечения инвестиций немunicipального типа с целью воплощения городских программ по инвестированию.

Стоит также отметить основные направления реформирования инвестиционной деятельности. В них входят:

7. повышение конкуренции между строительными компаниями;
8. регулирование финансирования строительной деятельности;
9. предоставление лицензий строительным организациям;
10. налогообложение строительных фирм;
11. контроль за надлежащим использованием денежных средств и других ресурсов;
12. применение санкций к продолжительности строительной деятельности;
13. образование цены;
14. диверсификация (расширение ассортимента выпускаемой продукции и переориентация рынков сбыта, освоение новых видов производств с целью повышения эффективности производства, получения экономической выгоды, предотвращения банкротства);
15. кредитование на условиях ипотеки.

Регулирование инвестиций можно осуществлять путем проведения одной технической политики в области образования цены, а также усиления кредитного, бюджетного и правового воздействия.

В современных условиях замечено слабое развитие законодательного и нормативно-методического обеспечения строительного комплекса, так как каждый день разрабатываются

различные нововведения. Слабое развитие обусловлено рядом недостатков в организации управления инвестиционно-строительной деятельностью, которые, в свою очередь, появляются при сохранении в переходный период к рынку основных черт традиционной системы централизованно-планового управления.

В условиях рыночных отношения руководителям строительных организаций всех форм собственности, их заместителям, главным инженерам, начальникам подразделений непрерывно приходится иметь дело с акционерным капиталом и акционерами, оценкой предпринимательских рисков при принятии решений об участии в конкурсах торгах, поиском заказчиков и партнеров.

Перейдем к рассмотрению экономической сущности, классификации и структуре основных фондов, как функций капитального строительства. Основной капитал включает в себя основные средства, незавершенные долгосрочные инвестиции, нематериальные активы и новые долгосрочные финансовые инвестиции (вложения). К основным фондам относятся средства производства, служащие в течение длительного периода времени, они переносят свою стоимость на изготовление продукции постепенно, частями в течение срока службы и обладают значительной стоимостью за единицу. При решении вопроса об отнесении того или иного средства труда к основным фондам используют два критерия:

- срок службы;
- стоимость единицы средств труда.

По характеру участия в производственном процессе основные фонды подразделяются на производственные и непроизводственные. Первые являются имуществом организации и либо непосредственно участвуют в процессе создания продукции, либо создают необходимые условия для его осуществления. Непроизводственные фонды непосредственно не участвуют в создании продукции и предназначены удовлетворять культурно-бытовые потребности работающих.

По степени участия в производственном процессе различают фонды активные и пассивные. Активные фонды - часть основных фондов, оказывающая непосредственное воздействие на предметы труда, такие как машины и оборудование. Пассивные фонды - часть основных фондов, создающая условия для нормального осуществления процесса производства, например, здания и сооружения [1].

Качество разработки проектно-сметной документации определяет эффективность реализации инвестиционно-строительного проекта. В настоящее время согласно постановлению Правительства РФ от 16.02.2008 № 87 «О составе разделов проектной документации и

требованиях к их содержанию», сметная документация является составной частью проекта на возведение здания или сооружения, входит в проект отдельным разделом. В данном разделе, посвященном ценообразованию и сметному делу в строительстве, даны основные положения по ценообразованию в строительстве, приведены примеры составления сметной документации, а также показаны правила определения объемов строительных работ, что поможет грамотно составить сметную документацию.

В системе обеспечения эффективного функционирования предприятия инвестиции играют важную роль. Из приведенной ниже схемы видно, что осуществление инвестиций является важнейшим условием решения практически всех стратегических и значительной части текущих задач развития и обеспечения эффективной деятельности предприятия. Принятие решения об инвестициях является стратегической, одной из наиболее важных и сложных задач управления. При этом в сфере интересов инвестора оказываются практически все аспекты экономической деятельности предприятия - начиная от окружающей социально-экономической среды, показателей инфляции, налоговых условий, состояния и перспектив развития рынка, наличия производственных мощностей, материальных ресурсов и заканчивая стратегией финансирования проекта [2].

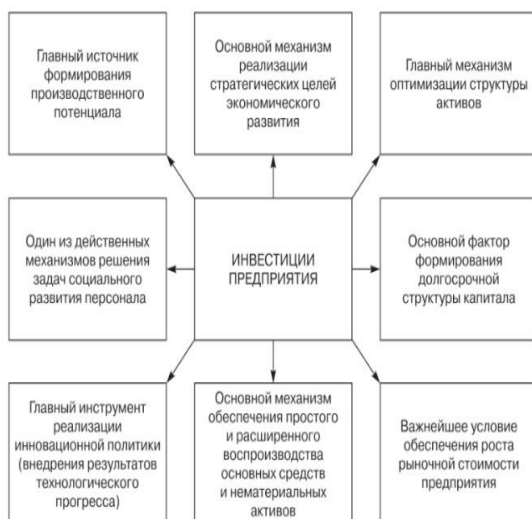


Рис. 1 Инвестиции предприятия

Основные экономические показатели строительной организации будут приведены в (таблице):

Таблица 1 – Показатели строительной организации

№	Показатели	Величина
1	Сметная стоимость строительно-монтажных работ, тыс.руб.	-
2	Сметная себестоимость строительно-монтажных работ, тыс.руб., в том числе:	-
2.1	Материалы	-
2.2	Заработная плата	-
2.3	Эксплуатация строительных машин и механизмов	-
2.4	Накладные расходы	-
3	Сметная прибыль, тыс.руб.	-
4	Экономия себестоимости от реализации организационно-технических мероприятий, тыс.руб.	-
5	Плановая себестоимость строительно-монтажных работ, тыс.руб., в том числе:	-
5.1	Материалы	-
5.2	Заработная плата	-
5.3	Эксплуатация строительных машин и механизмов	-
5.4	Накладные расходы	-
6	Выручка от реализации продукции, тыс.руб.	-
7	Прибыль от реализации продукции, тыс.руб.	-
8	Результат от прочей реализации	-
9	Результат (сальдо) от внереализационных операций	-
10	Балансовая (валовая) прибыль	-
11	Чистая прибыль	-

12	Фонд потребления	-
13	Фонд накопления	-
14	Фонд дивидендов	-
15	Численность работников строительной организации, чел	-

В период существования жесткой централизованной системы управления экономикой вложение средств в новые основные или оборотные фонды, на выполнение проектных работ, в научно-техническую продукцию имело форму планируемых вложений. Это выражалось в создании плановых предпосылок и проектировании. Развитие рыночной экономики придает новый характер инвестиционной деятельности. Развитие многообразных форм собственности, равных условий хозяйствования создает новые условия для инвестирования и правового регулирования этого процесса.

Рыночный механизм предполагает свободу хозяйственного выбора и свободу хозяйственного действия в соответствии с целями и задачами хозяйствующего субъекта. Государственное регулирование инвестиционного процесса призвано не отменять принципы и механизмы рыночного хозяйствования и не заменять их директивным управлением, а, напротив, способствовать созданию благоприятных условий для активизации инвестиционной деятельности хозяйствующих субъектов на основе рыночного механизма.

Для эффективного развития экономики, для обеспечения воспроизводства необходим постоянный приток средств. Количественный рост инвестиций, их направление в различные сферы хозяйствования зависят от правильной инвестиционной политики.

Подводя итог, стоит отметить, что строительство является важнейшей отраслью материального производства. Экономика страны состоит из ряда отраслей, которые в зависимости от характера выполняемых ими функций относятся к отраслям, производящим товары, либо к отраслям экономики, которые оказывают рыночные и нерыночные услуги. Без строительства экономика перейдет в режим «стоп», рухнет не только экономика одного государства, но и в целом мировая экономика. Как уже и было сказано, в данной сфере немаловажную роль играют инвестиции, которые являются двигателем процесса [3...5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Загидуллина Г.М., Романова А.И., Мухаррамова Э.Р. Экономика строительства: Изд-во НИЦ ИНФРА-М, 2021. - С. 1-10, 49-56.
2. Степанов И.С. Экономика строительства: Изд-во Москва - ЮРАЙТ, 2007. - С. 33-42.
3. Саенко И.А., Пухова В.В. Инвестирование и ценообразование в строительстве: Изд-во Сибирский федеральный университет, 2018. - С. 107-109.
4. Ларионов А.Н., М.Ю. Мишланова М.Ю. Развитие эколого-экономической системы «строительство – среда жизнедеятельности»: Изд-во МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - С. 45-48.
5. Яськова Н.Ю., Силка Д.Н. Управление деловой активностью в условиях многоукладности сферы строительства: Изд-во МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - С. 24-25.

УДК 613.84

Тарасенко К.С.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ СПОРТ И КУРЕНИЕ?

К сожалению, в современном мире появились привычка курить у подрастающего поколения. Каждый человек если и не пробовал курить, то как минимум знаком с человеком, который курит.

Курение, как вредная привычка, стала неотъемлемой частью нашей жизни.

Настолько ли вредно курение, как об этом говорят?

Давайте начнем с самого простого: изучения болезней.

На каждой пачке сигарет мы видим надпись: курение вредит вашему здоровью и множество картинок с различными заболеваниями: рак горла, рак лёгких, новообразования, пародонтит, инсульт, слепота, мёртворождение, недоношенность, инфаркт, импотенция. Все это может привести к летальному исходу.

Хочется заметить, что курение также сильно влияет и на беременность, например, преждевременные роды, риск выкидыша;

задержка развития центральной нервной системы, внезапная смерть в грудном возрасте(детей).

Также курение является огромной проблемой при ожирении. Люди склонные к этой проблеме, думают, что намного легче начать курить, чтобы вес не поднимался. Так как все мы знаем, что от курения мы либо худеем, либо нам очень тяжело набрать вес. Многие считают, что отказ от этой вредной привычки намного хуже, чем набор лишних килограмм. Однако последствия от курения приведёт их организм в полных «крах», особенно если эта привычка сохраняется на протяжении многих лет. Однако, если человек бросит курить, и он склонен к полноте, не стоит забывать также и о повышении риска диабета и гипертонии.

Также есть миф, что курение заменяет потребность в еде. Выше, мы выяснили, что многие думают, что курение сжигает лишние калории, но также и заменяет сигареты. Потому что в основном человек. С такой привычкой, скорее будет чаще выходить курить, нежели готовить есть.

Именно из-за этого некоторые бодибилдеры специально начинают курить во время «сушки», чтобы нивелировать чувство голода.

Можно ли отказать от курения?

Отказ от курения возможен, но очень сложно. Так как табак вызывает зависимость у человека. В данное время табачная зависимость является хроническим заболеванием. Большинство людей молодого поколения начинает курить, стремясь за какими-то тенденциями или смотря на взрослое поколение.

Вернемся к нашей теме.

Возможно ли совмещать курение и спорт?

Многие ошибочно предполагают, что, если человек ведет здоровый образ жизни, то у него нет никаких вредных привычек, однако это мнение ошибочное.

Есть множество людей, которые занимаются спортом и курят. Как мы знаем в основном после каждой тренировки любой курильщик сразу же закуривает.

Вначале курения ты чувствуешь эйфорию, потом же ты просто к этому привыкаешь. Идешь куда-то нужно закурить, сидишь где-то нужно покурить, и самое страшное это курение от скуки, так как человек может выкупить как 10 сигарет, так и 25.

Как не странно, но для спортсменов первая сигарета после тренировки самая приятная. Однако для организма совсем наоборот, так как он впитывает в себя абсолютно весь никотин, содержащийся в табаке.

Можно ли совмещать курение и спорт?

Причины несовместимости спорта и курение:

1 Проблемы с дыханием.

Частое и длительное курение к тому же изменяет нормальную легочную ткань, замещая ее рубцовой тканью. Альвеолы легких, наполненные смолами и продуктами горения табака, плохо проводят кислород от легких к сердечной мышце, а при занятиях спортом организм требует гораздо большего количества кислорода, чем в обычной жизни.

Занимающийся спортом и курящий человек подвергает свои лёгкие пагубной нагрузке, так как в них проникает никотин и смолы. В данном случае спорт не приносит никакой пользы.

2 Ухудшается работоспособность организма.

3 Увеличивается возникновения проблем с центральной нервной системой.

Курение может ухудшать координацию, делать человека рассеянным, и вызывает депрессию и бессонницу. [1]

4 Затрудняется работа сердца и сосудов.

При занятии спортом сосуды расширяются, при курении они наоборот сужаются, будет хватать кислорода, в результате чего человек будет задыхаться, будет кружиться голова, учащаться сердцебиение и пульс. Что подвергает жизнь человека ещё большей опасности.

Множество студентов и людей их возраста, совмещают курение и занятие спортом. Внешне мы можем не отличить здорового человека от курящего. Однако внутренняя составляющая организм желает лучшего.

Во-первых, эффект от тренировки снижает в 1,5 или 2 раза. [2]

Во-вторых, как говорилось выше, страдает сердечно-сосудистая система, центральная нервная система и система дыхания. Курение также ухудшает доступность кислорода, активизирует потерю мышечной формы и мышц в целом, также оно нарушает синтез белков, жиров и углеводов.

В-третьих, невралгии и миалгии будут идти со спортсменом нога в ногу.

Итак, мы выяснили, что курение и спорт вещи несовместимые, однако спорт может помочь в борьбе с табачной зависимостью. Нужно правильно и рационально к этому относиться. Обращаться за помощью к врачам, вести правильно составленный рацион питания и загружать себя физической нагрузкой. [3]

Чтобы спортсмен пришёл в норму и обрел все необходимые качества для профессионала следует придерживаться следующего:

1. Стоит начинать с небольшой пробежки или скандинавской ходьбы. На этом этапе человек очищает свои легкие от никотина и осевшей смолы, также укрепляет иммунную систему.

2. Также хорошо подойдет велосипедная прогулка, быстрая ходьба или лыжная пробежка.

3. Можно начать заниматься плаванием, что будет тренировать легкие и поспособствует выводу лишней мокроты.

Также не стоит забывать, что именно спорт будет дисциплинировать человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Влияние курение на нервную систему. URL: <https://allencar.ru/kakoe-vliyanie-okazivaet-kurenie-na-nervnuyu-sistemu/> (дата обращения: 06.05.2022).

2. Курение и спорт: влияние сигарет. URL: <https://allencar.ru/kurenie-i-zanyatiya-sportom-naskolko-oni-sovmestimy/> (дата обращения: 06.05.2022).

3. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации / [В. П. Зайцев, С. И. Крамской, И. А. Амельченко и др.]; под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет, 2014. - 175 с.:

УДК 796.011.1

Терентьев Д.А.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения, активизируют работоспособность внутренних органов. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. [1].

Уже давно указывалось значение спорта на развитие деятельности мозга. Мышечная работа создает ощущение легкости, бодрости и удовлетворения. Так же как ни странно, улучшается и развивается нервная система. Связано это с тем, что во время физической активности постоянно проявляются координационные действия. Занятия спортом положительно влияют и способствуют формированию новых условных рефлексов. Вместе с физической нагрузкой мозг адаптируется к быстрому и взвешенному принятию решений, научится быстрее реагировать на раздражители.

Физическая культура выступает ключевым элементом культурного самосознания и мышления, изменяющего взгляды личности на характер и суть жизнедеятельности, здоровье, развитие индивидуальности

Осознание молодым человеком необходимости физического совершенствования может быть противопоставлено девиантным побуждениям только при условии личностной его значимости в системе собственной философии жизнедеятельности. Развитие мотивации активных действий имеет ключевое значение в подготовке молодого специалиста, что способствует удовлетворению социально значимых потребностей личности, развивает общительность, стремление к познанию, самореализации и самовоспитанию. [2]

Мозг — это сложный орган, который является частью Центральной Нервной Системы (ЦНС). Он расположен в передней и верхней части черепной полости, а также присутствует во всех позвонках. В черепной коробке мозг плавает в прозрачной жидкости, называемой спинномозговой жидкостью, которая даёт ему как физическую защиту, так и иммунитет.

Мозг — это мышца? Мы часто слышим, что для того, чтобы не атрофироваться, мозг, как и мышцы, должен тренироваться. Несмотря на это, важно помнить, что он не является мышцей. Этот орган состоит не из миоцитов, а из миллионов нейронов, связанных между собой при помощи аксонов и дендритов. Каждый по отдельности и все вместе они регулируют функции нашего мозга и тела. Наше дыхание, питание и сон, способность рассуждать, влюбляться и спорить, - всё это контролируется им.

Как главный орган ЦНС, он контролирует и регулирует большинство функций человеческого организма. Начиная от жизненно важных, таких, как, например, дыхание или сердечные ритмы, сон, голод, жажда, до высших функций: рассуждение, память, внимание, контроль эмоций и поведение.

Мозг регулирует все производимые нами во сне и наяву действия: когда мы дышим или глотаем, смотрим, слушаем, что-то трогаем или пробуем, читаем или пишем, поём или танцуем, думаем в тишине или говорим, любим или ненавидим, ходим или бегаем, планируем или действуем спонтанно, представляем или создаём, и т.д. Составим список основных функций мозга:

- Контроль жизненных функций: контроль температуры тела, артериального давления, частота сердечных сокращений, дыхание, сон, питание.

- Приём, обработка, интеграция и интерпретация всей полученной от органов чувств информации: зрение, слух, вкус, осязание и обоняние.

- Контроль движений и поз тела: ходьба, бег, речь, стояние на месте.

- Отвечает за наши эмоции и поведение.

- Позволяет нам думать, рассуждать, чувствовать, быть.

- Контролирует высшие когнитивные функции: память, обучаемость, восприятие, исполнительные функции [3].

Белок, называемый нейротрофическим фактором головного мозга (BDNF), отвечает за улучшение передачи сигналов внутри клеток, регулирование воспаления и регулирование функций синапсов. Различные научные исследования с использованием животных продемонстрировали, что как острые, так и регулярные физические упражнения повышают BDNF в различных областях мозга.

Исследование, проведенное в 2007 году, было сосредоточено на том, чтобы показать влияние физических упражнений различной интенсивности на BDNF. Результаты были интересными: уровни BDNF у участников были значительно повышены после тренировки. Уровень увеличения зависел от интенсивности тренировки. Когда интенсивность физических упражнений была на 20% ниже порога вентиляции легких, существенных изменений BDNF не наблюдалось.

Когда участников заставляли тренироваться на 10% выше порога вентиляции легких, значения BDNF увеличивались по сравнению с исходным уровнем. Это означает, что физические упражнения улучшают наши когнитивные функции только тогда, когда мы увеличиваем вентиляцию с большей скоростью, чем объем кислорода (V_{O_2}).

В любом случае, насколько важен этот нейротрофический фактор, происходящий из мозга? На самом деле это очень важно. BDNF поддерживает рост и дифференцировку новых нейронов. Это важно для способности и формирования долговременной памяти. Гиппокамп, который отвечает за формирование и поддержание долговременной

памяти, является важной мишенью действия BDNF. В связи с тем, что физическая активность влияет на уровни BDNF, а BDNF связан с важными когнитивными функциями, становится ясно, как повышается активность мозга, когда мы тренируемся.

Причины улучшения когнитивных функций после оптимальной физической нагрузки также носят психологический характер. Физические упражнения улучшают ваше настроение и психологическое самочувствие. Это уменьшает стресс, беспокойство и депрессию.

Серотонин и дофамин, выработка которых стимулируется физическими упражнениями, влияют на широкий спектр функций мозга когнитивного и инструментального характера.

Фактор роста эндотелия сосудов (VEGF) помогает строить новые капилляры в головном мозге, улучшая доставку кислорода и глюкозы в различные области нашего мозга.

Фактор роста фибробластов-2 (FGF-2) стимулирует рост мозговой ткани за счет повышения синаптической эффективности, а аффинные нейроны могут взаимодействовать друг с другом для облегчения обучения и удержания.

Инсулиноподобный фактор роста-1 (IGF-1), вырабатываемый в мышечных клетках, проникает в мозг и помогает увеличить поглощение глюкозы клетками, тем самым обеспечивая топливо, необходимое BDNF

Итак, как мы можем вызвать увеличение этих соединений? Подавляющее большинство исследований было сосредоточено на влиянии физических упражнений на повышение уровня этих соединений (10). Кардиотренировки с низкой или умеренной интенсивностью стимулируют увеличение BDNF, но незначительное увеличение IGF-1. Для сравнения, кардиотренировки средней и высокой интенсивности (> 65% от VO₂max) повышают уровни BDNF, VEGF, FGF-2, IGF-1 и даже гормона роста человека (HGH), который способствует наращиванию массы мозга. Силовые тренировки, выполняемые два раза в неделю, также демонстрируют увеличение BDNF, VEGF, FGF-2, IGF-1 и гормона роста. Ежедневные тренировки по сравнению с чередующимися днями приводят к большему увеличению BDNF (150% против 124%), но уровни становятся равными примерно через четыре недели тренировок. Физические упражнения также повышают эффективность нашего ГЭБ и способствуют большему балансу между серотонином, дофамином, норадреналин, глутамат и ГАМК, что положительно влияет на настроение и когнитивные способности [4].

Хотя многие исследования указывают на 30-минутные упражнения два-три раза в неделю, Джон Рейти, автор книги "Искра" и "Руководство пользователя для мозга" (3, 11), цитирует, что всего восемь-двенадцать минут упражнений в день, которые вызывают пот и затрудненное дыхание (т.е. приблизительно 60% от максимальной частоты сердечных сокращений или выше) достаточно, чтобы продемонстрировать увеличение многих из этих соединений, таких как BDNF. Кроме того, включение поперечных латеральных паттернов (XLP) (т.е. движение, пересекающее тело или вовлекающее противоположные конечности) помогает укрепить мозолистое тело, которое, по сути, является клеем, соединяющим левое и правое полушария головного мозга и облегчает межполушарную связь [5].

Существуют и другие исследования, которые также рассматривают взаимосвязь между занятиями физическим упражнениями и спортом, и когнитивными функциями человека. Так, например, исследования Университетом Британской Колумбии (University of British Columbia), которые проводились в основном, на людях преклонного возраста. В нем рассматривалось влияние занятий с отягощением на такие области, как разрешение конфликтных ситуаций, внимание и память у женщин в возрасте от 70 до 80 лет, страдающих от легкого когнитивного ухудшения (MCI).

Результаты этого исследования лишь только подтверждают тот факт, что тренировки с дополнительными нагрузками, с отягощением могут улучшить как когнитивные функции, так и работу мозга. Что уникально в этих результатах, так это то, что они показывают, что силовые тренировки положительно влияют как на организационные функции, так и на ассоциативную память — два процесса, которые крайне чувствительны к эффекту старения и нейродегенерации (вырождению нейронов, которое чаще всего происходит на ранней стадии болезни Альцгеймера) [6].

Беря в расчёт все проанализированные научные доводы и статьи, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой и спортом должна быть неотъемлемой частью человеческой жизни, при этом не важно связана ли напрямую трудовая деятельность человека со спортом или нет. Человек может быть юристом, кадровым работником, экономистом, и т.д. но даже при сидячей работе не нужно ни в коем случае забывать про физическую активность, а даже напротив, вводить его в свой режим дня, что особенно важно для повышения работоспособности. Исследования, подтверждающие преимущества физических упражнений для мозга, продолжают расширяться по мере

того, как мы открываем новые соединения, которые улучшают общую структуру и функции мозга.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с
2. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Социально-гуманитарные знания. – № 8. – Москва, 2015. – С. 173 – 178.
3. Корбетта, М. Ю. Шульман, Г. Л. (2002). Контроль целенаправленного и управляемого стимулами внимания в мозге.
4. Эрикссон К.И., Восс М.В., Пракаш Р.С., Басак С., Сабо А., Чаддок Л., Ким Дж.С., Хио С., Алвес Х., Уайт С.М., Войчицки Т.Р., Мейли Э., Виейра В.Дж., Мартин С.А., Пенс Б.Д., Вудс Дж.А., Маколи Э. и Крамер А.Ф. (2011). Физические упражнения увеличивают размер гиппокампа и улучшают память.
5. Ратей Джей Джей и Хагерман Э. (2008). Революционно новая наука о физических упражнениях и мозге
6. Влияние занятиями физической культурой и спортом на когнитивные способности мозга человека [Электронный ресурс] <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015948> (дата обращения 28.03.2022)

УДК 796/799

Теучеж Б.А., Уджуху И.А.

Научный руководитель: Манченко Т.В., ст. преп.

*Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Физические упражнения – важная часть здорового образа жизни, они необходимы абсолютно всем независимо от возраста, ведь их можно подобрать в соответствии с личными предпочтениями, уровнем подготовки и здоровья.

Здоровье – это не только физические упражнения, это и режим питания, и его правильность, и образ жизни, и фактор снятия психоэмоционального напряжения. Активизировать физиологические

процессы и восстановить нарушенные функции организма помогают тренировки.

На сегодняшний день существует много комплексов физических упражнений, которые, в зависимости от их группы, могут сформировать определённые качества у профессионального спортсмена или любителя, например, увеличить объём мышц, выносливость организма, также уменьшить вес.

Чтобы увеличить мышечную массу делают силовые упражнения, используя спортивные снаряды. Нагрузку при этом увеличивают постепенно.

Кардио упражнения улучшают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Основным упражнением является бег (также прыжки на скакалке, плавание).

На сегодняшний день актуально также заниматься йогой, которая помогает укрепить опорно-двигательный аппарат (костную ткань, позвоночник и связки).

С помощью антропометрических исследований устанавливают влияние физических упражнений на организм человека, также выделяют типы конституции личности и показатель эффективности занятий упражнениями. При этом нужно отслеживать психический и эмоциональный комфорт.

Важным аспектом также является то, что необходимо самостоятельно изучать литературу по данной проблеме. Это помогает личности учиться отвечать на тот или иной вопрос о физических упражнениях и влиянии их на организм, расширяет собственные знания по в разных сферах, получает опыт исследовательской работы.

Для решения проблем, которые могут возникнуть при занятии физическими упражнениями, нужно проводить комплексную работу с литературой, тренером и самовоспитанием.

Овладение комплексным, целостным, системным знанием в области здорового образа жизни и физических упражнений служит формированию здоровьесориентированного мировоззрения, развитием духовных, нравственных сфер личности, заставляет задуматься и над бытовыми вопросами существования человека.

Для развития культуры здоровья необходимым являются не только физические упражнения, но и правильное, рациональное питание, а также развитие духовного здоровья.

Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Физическая культура дает множество способов сохранить свое здоровье. Великий немецкий поэт

Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

Питание и физическая культура – это формула долголетия, хорошего самочувствия и отличного внешнего вида. В моей жизни физические упражнения играют большую роль. Они улучшают настроение, повышают выносливость организма, формируют силу воли, помогают справиться со многими заболеваниями. Но без правильного и рационального питания физические нагрузки безуспешны и не эффективны.

Валеология – наука о здоровье давно рассказывает людям земного шара о том, что питание должно быть сбалансированным. В зависимости от возраста, пола, физических нагрузок и особенностей организма человеку требуется разное количество калорий.

Здоровый образ жизни для меня – это в первую очередь здоровое питание и здоровый досуг в виде физической культуры: это может быть ходьба, бег, гимнастика или плавание. Вредные привычки в еде, отдыхе сказываются отрицательно на всех показателях организма.

Рациональное питание и физическая нагрузка помогают самосовершенствоваться моей личности, ведь человек может выбрать различный набор здоровых продуктов и любые упражнения. Здесь есть большой выбор и множество альтернативных вариантов.

Здоровье сбережение – сложный процесс, в котором участвуют различные мировоззренческие установки. В основном на принципы человека влияет социум и пропаганда здорового питания или, наоборот, пропаганда фаст-фуда. В любом случае физическая культура дает мировоззренческие ориентиры личности.

Общеизвестно, что основной багаж привычек и навыков формируется в дошкольный и школьный период развития личности, поэтому считаю важным звеном в развитии здорового питания и физической культуры такой институт социума, как образовательная организация, начиная от детского сада и заканчивая вузом. А начать необходимо в первую очередь каждому с себя и со своей семьи. Физическая культура – это не только практические умения и навыки, но и знания о своем организме и верном выборе комплекса упражнений.

Заниматься физкультурой – это значит путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов.

Социокультурная значимость физической культуры и спорта состоит в том, что она играет огромную роль в развитии, сохранении и

поддержании физического, психического, нравственного и духовного здоровья населения. Физическая культура занимает важное место в профилактике заболеваний, укрепления здоровья молодого поколения принадлежит физической культуре и спорту. Физическая культура – проверена жизнью и можно утверждать, что она играет немаловажную роль в сохранении и укреплении здоровья всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная часть. Мое самое любимые увлечения: командные игры и плавание. Но больше всего люблю волейбол. Меня привлекает в нем быстрая реакция, скорость, коллективная игра.

Физическая культура занимает важное место в моей жизни. Я занимаюсь физкультурой исключительно для себя. Физическая культура помогает оценивать себя, совершенствоваться, воспитывать силу воли и целеустремленность.

На мой взгляд, физическая культура оказывает влияние на развитие всесторонне развитой личности. Физкультура не только является средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияет на другие стороны человеческой жизни, например, на становление личности.

Мир физкультуры широк и многообразен. Приобщаться к нему необходимо. Главное иметь огромное желание, знания, умения, совершенствоваться в достигнутом, чтобы подняться к высотам мастерства, расти сильным, смелым и здоровым.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2016. - 424 с.
2. Уджуху И. А., Уджуху Ф. А., Жачемукова М. А., Влияние физической культуры и спорта на организм человека, 2020. С. 142-145
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2017. - 938 с.
4. Бахова Е. С., Уджуху И. А., Социально-психологические аспекты физической культуры, 2020. С. 116-123
5. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2015. - 144 с.
6. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. - М.:

Медицина, 2016. - 160 с.

7. Уджуху И. А., Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека

УДК 796.912

Тимофеев А.Е.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА СТУДЕНТОВ

Физические упражнения во всех их формах являются одной из самых важных частей жизни человека на протяжении всей его жизни. Доказано, что механические центры мозга функционально связаны со многими другими нервными центрами, которые регулируют различные функции [1].

Плавание - одно из древнейших умений людей. Для первых людей плавание было одновременно и средством передвижения, и способом добычи еды. Современному человеку тоже нужен этот навык, но не как средство выживания. Часто плавание доставляет удовольствие, но оно также может спасти жизнь. Плавание - один из самых популярных видов спорта, который широко используется для физической активности в системе. Плавание-это единственный возможный вид упражнений, который рекомендуется людям со значительными ограничениями в наземных видах спорта. Ученые доказали, что плавание с раннего детства положительно влияет на здоровье человека. Важным преимуществом плавания также является отсутствие мышечных и скелетных травм [2].

Вода очищает кожу человека, помогает улучшить кожное дыхание и укрепляет собственную кожу. Это приводит к повышению активности различных внутренних органов: дыхание учащается, пульс учащается, меняется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это связано с тем, что вода, по сравнению с воздухом, увеличивает теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, провоцируя сильное тепловыделение и давление воды наверху, на поверхности человеческого тела.

Плавание-это физическое упражнение, способствующее молодости тела, росту, ведь во время плавания человек находится в

частичной невесомости и в горизонтальном положении, благодаря чему позвоночник временно освобождается от привычных гравитационных нагрузок.

Плавание положительно влияет на состояние центральной нервной системы: устраняет чрезмерное перевозбуждение и раздражительность, уверенность в своих силах. Это связано с водной средой, а физические упражнения благотворно влияют на организм человека. Он улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы [3].

При длительном нахождении в воде в условиях улучшаются процессы терморегуляции. Укрепление организма повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Поэтому плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям. При плавании практически отсутствует статическая нагрузка, поэтому рекомендуется в первую очередь тем, чья работа связана с постоянным положением: сидя, стоя и т.д.

Плавание предотвращает венозный застой, облегчая отток венозной крови обратно к сердцу, поскольку горизонтальное положение пловцов и сила тяжести при ее отсутствии сильно влияют. Регулярные занятия плаванием ускоряют газообмен в легких больше, чем гимнастика. Специалисты решили, что именно застой воды в течение 3-5 минут при температуре 24°C удваивает глубину дыхания и обмена веществ - на 50-75%. Таким образом, плавание является незаменимым видом упражнений для тех, кто страдает избыточной полнотой [4].

Плавание - наименее травматичная физическая активность. Воздействие "гидроневесомости" в воде освободило межпозвоночный диск от постоянного сдавливания позвонков. В расслабленном состоянии дисков улучшается обмен веществ, питание и оздоровительные процессы. Это оказывает оздоровительный эффект при остеохондрозе позвоночника, что дает возможность исправить ошибки осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте оно улучшает метаболизм дисков, способствует более сильному росту.

Для здоровья наиболее полезным является плавание брассом. Его можно рекомендовать людям среднего и пожилого возраста, так как это отличное дыхательное упражнение и экономичный способ передвижения в воде. Тренировочный эффект создается при длительном плавании - не менее 20-30 минут от общего времени. В этот период все мышцы тела равномерно нагружаются, что способствует относительному и гармоничному развитию. Оказалось, что у тех, кто плавает с детства, наиболее правильное строение тела.

Таким образом, для учащихся с ограниченными возможностями уроки плавания оказывают большее влияние на здоровье, чем регулярные физические упражнения.

Во время плавания задействованы такие группы мышц, как большая грудная, двух- и трехглавая плечевая, дельтовидная, трапециевидная, широчайшая спинная, косая брюшная мышца, прямая брюшная мышца, четырехглавые мышцы ног, большая ягодичная, икроножная, сгибатели ступни и лодыжки (рисунок 1) [5].



Рис. 1. Мышцы, развивающиеся при плавании

Можно сделать вывод, что плавание является хорошим средством нравственного или духовного обучения студентов нового поколения. Упражнения по плаванию воспитывают силу воли, выносливость, способствуют развитию физических качеств, развитию силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Оздоровительное плавание - одна из составляющих здорового образа жизни. Его цель-повысить работоспособность организма, функциональное состояние. Ведь плавание как досуг должно быть важной для людей всех возрастов составляющей жизни: для пожилых людей это хороший инструмент для достижения желаемого здоровья, физического развития, выносливости и оздоровительного эффекта, для молодого поколения это эффективное средство поддержания физической формы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богатырев, В. С. Исследование состояния здоровья студентов / В. С. Богатырев // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». – Москва, 2007. - С. 14-17.
2. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие /

С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

3. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / ИТРК, 2019.

4. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990.

5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.

УДК 796.015

Титова М.О.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Несмотря на молодость учащейся молодежи, гиподинамия и неправильный режим дня в среде студенчества, часто становятся теми факторами, непосредственно влияющих на самый главный орган - сердце, которое становится в известной степени, меньше и утрачивает упругость, а негативные изменения начинают проявляться даже в 17-20 лет. Но это не приговор. При помощи активных занятий физической культурой и спортом можно замедлить негативные изменения сердца в лучшую сторону. К примеру, увеличить объём левого желудочка, который перекачивает обогащённую кислородом кровь от лёгких к остальным органам, и повысить эффективность работы этой камеры. Основное правило - делать всё согласно требованиям оздоровительной медицины. Относительно недавно учёные узнали, по какой причине постоянные кардиотренировки оберегают от инфаркта. Сердечная мышца у любителей оздоровительного бега, плавания, велопробегов и других аэробных нагрузок часто большая и упругая. С таким «мотором» сердечнососудистые заболевания не страшны.

Но анаэробные нагрузки не всегда могут быть полезны для сердца. Команда исследователей, обследовав группу пауэрлифтеров, обнаружила, что у некоторого из них стенки желудочков сердца недостаточно эластичны [2]. Оказалось, что дело в сильных, кратковременных нагрузках. Мощные сокращения всей мускулатуры

приводят к резким скачкам давления. Адаптируясь к таким нагрузкам, сердце становится «жестче».

Так же и бег не весь одинаково полезен. Вместо бега трусцой можно предложить испытать высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ). Многочисленные исследования спортивной науки показывают, что у поклонников высокоинтенсивных интервальных тренировок максимальное потребление кислорода в три раза выше, чем у тех, кто просто прогуливается быстрым шагом. Ко всему прочему, ВИИТ делает работу левого желудочка эффективнее. Опробовали интервальную схему комплекса упражнений, по которой занимались участники эксперимента:

а. Бег. Один круг- 4 минуты с нагрузкой 90-95% от наибольшего пульса, затем 3 минуты отдыха. Всего 4 круга.

б. Выпрыгивания. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на затылке, локти разведены в стороны. Корпус прямой. Не округляя спину, опуститься в полуприсед. Выпрыгивание с руками, вытянутыми вверх. Затем принять исходное положение. Немаловажно мягкое приземление.

с. «Гусеница». Исходное положение – упор лежа. Перебирая руками по полу сделать «планку». Затем, переступая ногами, возвратиться в начальное положение. В этом упражнении спина не должна округляться.

д. «Морж». Исходное положение - лечь на пол лицом вниз, положив под корпус скрученное полотенце или валик. Прямые руки вперёд, и не поднимая локтей вверх, тянуться до тех пор, пока подбородок не поравняется с ладонями. Возвратиться в исходное положение, затем повторить.

е. Разновысокие отжимания - исходное положение для классической планки. Одну из рук поставить на подставку. Отжимаясь, сместить туловище в сторону подставки и переставить руку, которая в упоре на полу, на подставку. Переходя к последующему кругу, сменить руку.

ф. Обратные выпады.левой ногой отшагнуть назад и принять исходное положение выпад назад. Левое колено практически у пола, правая голень - перпендикулярна относительно пола в течение несколько секунд. Затем с правой ноги.

Начинающий: 3 раза еженедельно по 8 кругов. 1-я и 2-я недели 15 секунд – нагрузка и 20 секунд - отдых; 3-я и 4-я недели 20 секунд - нагрузка, 15 секунд - отдых; 5-я и 6-я недели 30 секунд - нагрузка, 15 секунд – отдых.

Тренированный: 3 раза еженедельно по 8-10 кругов за один раз; 1-я, 2-я и 3-я недели 30 секунд - нагрузка, 15 секунд - отдых; 4-я, 5-я и 6-я недели 40 секунд - нагрузка, 10 секунд – отдых.

А также, существует новый способ слушать своё сердце, в процессе интенсивных физических тренировок. Раньше вариабельность сердечного ритма (ВСР) отслеживали только профессиональные спортсмены. Благодаря новым технологиям теперь вариабельность сердечного ритма могут контролировать все занимающиеся [1].

Сердце — это не метроном, паузы между ударами не всегда одинаковые. Например, после одного удара проходит 0,8 секунд, а после следующего 1,14 секунд. При этом наш организм устроен так, что под действием динамического стресса сердечный ритм становится более упорядоченным – временные интервалы между ударами выравниваются [3]. Данные о вариабельности сердечного ритма научили собирать различные приложения и гаджеты (например, фитнес-браслеты). С помощью этой информации можно давать советы по тренировочному процессу. При большой ВСР наиболее эффективными будут высокоинтенсивные тренировки, при низкой ВСР замедляется восстановление после физической активности и возрастает нагрузка на сердечнососудистую систему. Можно рекомендовать тренировочную неделю с учётом данных замеров вариабельности сердечного ритма.

Замеры частоты сердечного пульса проводились утром, непосредственно после пробуждения по данным анкетирования у спортсменов с достаточным личным опытом тренировок, исходя из того, что основной сердечный пульс в покое утром- 60 ударов в минуту.

Понедельник: 65 ударов в минуту - скорее всего плохой сон. Рекомендуются упражнения с низкой кардиоинтенсивностью и ранний уход ко сну.

Вторник: 60 ударов в минуту – хорошее самочувствие. Рекомендуются полноценная тренировка.

Среда: 75 ударов в минуту – переутомление. Восстановительный день.

Четверг: 68 ударов в минуту – возможно тревожное психологическое состояние. Рекомендуются восстановительная тренировка средней интенсивности.

Пятница: 70 ударов в минуту – накопилась усталость. Рекомендуются низкоинтенсивная нагрузка.

Стоит помнить, что, если утренний пульс в состоянии покоя больше на 15-20 ударов, значит, организм не успел восстановиться после предшествующей тренировочной нагрузки.

Вывод: Кардиотренировки могут повысить работоспособность и долговечность центральной сердечной мышцы, привести в порядок мускулатуру, оказывая положительное влияние на растущий молодой организм человека, которому не чужды занятия физической культурой и спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ванюшин Ю. С., «Кардио-респираторная система как индикатор функционального состояния организма / Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р. // Теория и практика физической культуры. 2015. №7. С. 11-14.
2. Грачев А. С. Двигательная активность как один из основных факторов подготовки конкурентоспособных молодых специалистов / А. С. Грачев // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. – Белгород, 2015. – С. 100-106.
3. Крамской С. И. Здоровье формирование в контексте универсальности технологических процессов // Научно-технологические инновации: Междунар. науч. – практ. конф. Белгород, 2016. Ч.1- С.35.

УДК 796.06

Тихонский И.И.

*Научный руководитель: Свечкарёв В.Г., д-р пед. наук, проф.
Майкопский государственный технологический университет
г. Майкоп, Россия*

О ВАЖНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНОГО ЗВЕНА

Физическая культура очень благоприятно влияет на здоровье человека. Даже на состояние психоэмоционального здоровья физические нагрузки оказывают благотворное влияние [2]. Ведь для хорошего руководителя - это очень важно. Ведь не будем забывать, что эти люди подвержены более тяжелой информационной нагрузке и психическому стрессу, нежели другие работники. Для оперативного правильного принятия сложного решения необходима свежая голова и очень часто не только днем, но и в ночное время суток. А чтобы это происходило наша кровь должна в полной мере обогащать клетки мозга. Вот тут и встает вопрос о том, как это сделать. Вот в этот момент и приходит к нам на помощь физическая культура, ведь движение - это

жизнь. Воздействуя физическими нагрузками на наш организм сердце начинает с большей силой качать кровь по организму, тем самым обогащать клетки организма питательными веществами. И выбирать физические нагрузки нужно индивидуально для текущего состояния организма. Ведь мы знаем, что чрезмерная физическая нагрузка очень часто приводит к травмам и перетренированности. Не будем забывать и про то что некоторые должности требуют выполнения поставленных задач где без должной физической подготовки руководитель просто не справится с некоторыми поставленными задачами. Но не стоит забывать и про правильное питание для поддержания себя в оптимальном весе.

В связи с тем, что не все руководящие работники находятся в хорошей физической форме [3, 6, 7] хотелось бы чтобы они понимали, что поддержание хорошего здоровья является залогом не только успешной работы, но и счастливой личной жизни. А это очень важно для психоэмоционального здоровья.

В современном мире, заполненном компьютерами и гаджетами мы теряем один из Божьих даров (как говорят врачи) это зрение. Хотя и ученые и разработчики придумали специальные очки для мониторов, но как выяснили ученые этого все равно мало без поддержания нашего здоровья физической культурой. В настоящее время поддержанию физической формы уделяется все меньше и меньше внимания. Люди стали мало двигаться. Больше времени проводят за компьютерами, гаджетами, телевизорами. В результате организм начинает страдать без достаточной физической нагрузки. Что приводит к общим недомоганиям, а иногда и к более серьезным заболеваниям таким как: сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, заболевания опорно-двигательного аппарата. Чтобы всего этого не произошло необходимо поддерживать себя в хорошей физической форме. А это ежедневные физические нагрузки такие как: бег трусцой, быстрая ходьба, приседания, отжимания, различные физические упражнения, направленные для поддержания мышц спины, плеч, рук, ног, шеи. Хорошо развивает мышечный корсет занятия на турнике.

Так как руководящая должность занимает очень много времени мы могли бы предложить по выходным дням посещение бассейна. Хотя бы выделить часик. Это и не сильно ударит по вашему карману. Так как цена на бассейн сейчас составляет около 300 рублей за час. Занятия в бассейне улучшат ваше самочувствие и физическую выносливость вы почувствуете прилив бодрости и энергии.

Не оценимую помощь организму может оказать посещение криосауны [1]. Лечение холодом становится все более популярным среди населения нашей страны. В криосауне температура доходит до минус 130-180 градусов по Цельсию. Во время сеанса покровы человека охлаждаются до 0 градусов и снова нагреваются до 36 градусов благодаря усилению кровообращения. Что благотворно влияет для борьбы с бессонницей, головными болями, депрессиями, ожирением, целлюлитом, аллергией, решает проблемы с кожей, заболеваниями пищеварительной системы, заболеваниями дыхательной системы, а также повышает иммунитет. Это далеко не полный список проблем, с которыми может справиться криосауна. Криосауна - отличная альтернатива закаливанию [8].

Тренированные люди меньше подвержены стрессу, что очень важно для современного руководителя. Так же повышается сопротивляемость болезням, что сокращает пребывание работников на больничном. Физические нагрузки не только продлевают жизнь человека, но и улучшают качество жизни, повышают самооценку человека [4, 5].

Хорошая физическая подготовка поможет руководителю на протяжении всей его жизни. Она поможет более быстрому восстановлению после перенесенных заболеваний. Когда мышцы, тренированные у них больший потенциал восстановления чем у дряблых мышц.

Занятия спортом повышают самооценку человека и укрепляют веру в собственные силы. А также улучшают общее самочувствие и внешний вид, что благотворно сказывается не только на здоровье, но и на работе руководителя.

Для руководителя быть в хорошей физической форме означает не только хорошее самочувствие, но и способность быстро и правильно принимать верные решения, качественно выполнять повседневные задачи, сохранять цепкий ум и крепкую память. Эти качества неocenимы и ценны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баранов А.Ю., Кидалов В.Н. Лечение холодом. - М.: Апрель, 2000. - 160 с.
2. Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Белоус Л.К., Манченко Т.В. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. № 4. С. 117-125.

3. Свечкарёв В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека посредством современных автоматизированных систем управления в физическом воспитании и спорте // Социальная политика и социология. 2013. № 2-2 (93). С. 319-330.

4. Свечкарёв В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // Научные Известия. 2020. № 18. С. 57-61.

5. Свечкарёв В.Г. Спорт в мире монополистического капитализма // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Павленкович. 2019. С. 488-492.

6. Свечкарёв В.Г. Физическая культура. Майкоп, 2014.

7. Свечкарёв В.Г. Управление в сфере физической культуры и спорта // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 316-320.

8. Хан М.А. Конова О.М., Выборнов Д.Ю. Воздушная локальная криотерапия при травматических повреждениях у детей: пособие для врачей. - М., 2003.

УДК 796.06

Товстоганов А.К.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БЕГА И ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

В физической нагрузке очень важна подготовка. Такой может являться бег или езда на велосипеде. Более того они сами по себе являются хорошим примером ежедневной достаточной нагрузкой для поддержания формы и здоровья. Большинство людей заботит их фигура, физическое состояние, самочувствие. Кардио упражнения прекрасно помогают держать свой организм в тонусе или подготовить его к тренировкам. Как бег, так и езда на велосипеде являются отличными кардио упражнениями. Но что же выбрать? Какой вид упражнений безопаснее и полезнее?

Аэробные упражнения, или кардио, поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы. Рекомендуемая норма для взрослых в

неделю это от 150 до 300 минут аэробики средней интенсивности или от 75 до 150 минут высокой интенсивности.

И езда на велосипеде, и бег являются полезными формами аэробных упражнений. Большое исследование, проведенное в 2017 году в Великобритании, показало, что люди, которые ездят на работу на велосипеде, имеют более низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто ходит на работу пешком или используют автотранспорт.

Между тем, большое исследование 2013 года показало, что бег снижает риск высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина, которые могут привести к болезни сердца.

Напряженный бег и езда на велосипеде также могут притупить аппетит, по крайней мере, временно. В исследовании 2013 года, здоровым, активным мужчинам было поручено бегать в течение часа в один день, а в другой — энергично ездить на велосипеде в течение такого же количества времени. Во время обоих занятий у мужчин уровень грелина в крови, гормона, который стимулирует чувство голода, упал по сравнению с тем, когда они сидели спокойно.

Если в первую очередь иметь цель похудеть, то бег в этом плане лучше, так как он сжигает больше калорий за то же самое время. Например, если мы рассмотрим среднего велосипедиста и бегуна весом 70 кг, занимающихся соответствующим видом спорта в течение 60 минут, сожженные калории будут выглядеть примерно так:

- Легкая езда на велосипеде 16-19 км/ч сжигает 422 ккал
- Умеренная езда на велосипеде 19-21 км/ч сжигает 563 ккал
- Энергичная езда на велосипеде 26-31 км/ч сжигает 844 ккал
- Легкий бег 8 км/ч сжигает 563 ккал
- Умеренный бег 10,8 км/ч сжигает 774 ккал
- Энергичный бег 17,5 км/ч сжигает 1267 ккал

Оба вида спорта укрепляют одни и те же мышцы, в основном в нижней части тела. К ним относятся следующие группы мышц:

- Квадрицепсы
- Подколенные сухожилия
- Икры
- Ягодицы

Верхнюю часть тела бег задействует больше, чем езда на велосипеде. Оба вида спорта, если заниматься в умеренном темпе на длинные дистанции развивают мышечную выносливость. Если же дело доходит до спринта, то как при беге, так и при езде на велосипеде мышцы ног всесторонне развиваются и заметно увеличиваются в объеме.

Если смотреть на эти занятия со стороны получения травм, то велосипед в этом случае более безопасный. Поскольку бег — это упражнение с высокой ударной нагрузкой, из-за чего сильно страдают суставы, поэтому вероятность получения травм от переутомления выше, чем при езде на велосипеде. Около 60% бегунов в какой-то момент получают травму, которая мешает им бегать. Исследование, проведенное в 2014 году, в котором сравнивали велосипедистов и бегунов, тренирующихся по 2,5 часа в день в течение 3 дней, показало, что у бегунов на 404% больше повреждений мышц, на 256% выше уровень воспаления и на 87% больше боли в мышцах, чем у велосипедистов. Однако если делать все в легком темпе, то травматизм уменьшается. Между тем, если у вас есть избыточный вес, то стоит все же выбрать езду на велосипеде, так как лишние килограммы оказывают существенную нагрузку на суставы.

Если рассматривать повседневность, то бегом занимаются в основном на тренировках. Мало кто бежит трусцой на работу или учебное заведение. А велосипед отлично впишется в повседневную жизнь, заменяя пешую прогулку или езду на общественном транспорте. Однако никто не запрещает, если у вас достаточно времени устроить легкую пробежку утром перед отъездом на работу, учебу или куда бы то ни было.

Но все же недостаток езды, это сам велосипед, а точнее его стоимость. Если вы хотите посвятить свою жизнь или ее часть профессиональному занятию велосипедным спортом, то хороший двухколесный транспорт стоит немалых денег из-за чего не многие могут себе позволить ездить на нем. Более того существуют некие трудности в подборе самого велосипеда. В свою очередь бег абсолютно бесплатен, в любое время можно взять и побежать, он не требует никакой специальной экипировки, кроме как кроссовок, которые будут удобны для вас, футболки, шорт или штаны. Бег наиболее естественный способ передвижения для людей, способствующий поддержания физической формы.

Сложно выделить абсолютного победителя, ведь у обеих сторон есть весомые аргументы. Можно и дальше находить и плюсы, и минусы все больше углубляясь в эти виды спорта. Но нет сомнения в том, что они приносят пользу здоровью и укрепляют человеческий организм. А выбор занятия, зависит от человека, от его интересов и образа жизни. Во всяком случае всегда можно использовать несколько видов спорта, не ограничиваясь на рассмотренных.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study / Carlos A Celis-Morales, Donald M Lyall, Paul Welsh, Jana Anderson, Lewis Steell, Yibing Guo, Reno Maldonado, Daniel F Mackay, Jill P Pell, Naveed Sattar, Jason M R Gill, 2017 URL: <https://www.bmj.com/content/357/bmj.j1456>
2. Walking Versus Running for Hypertension, Cholesterol, and Diabetes Mellitus Risk / Paul T. Williams, Paul D. Thompson, 2013. URL: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/ATVBAHA.112.300878>
3. Структура рекордного результата: монография / Н.Г. Головки, С.И. Крамской, Е.В. Дурыхин, М.В. Иванов, Е.А. Клокова, В.В. Кравцов, М.В. Кудряшов, И.А. Куликов, И.В. Куликова, А.П. Мальков, О.Ю. Манин, Г.В. Мусиков, Р.П. Фиоронова; под ред. канд. пед. наук, доц. Н.Г. Головки. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2013. - Т.1. – 232 с.

УДК 796.011. 796.015.

Толстых Е.И., Филиппенко И.Ю.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В настоящее время важнейшей мотивацией для молодёжи является здоровый образ жизни. Тот факт, что студенты – наше будущее, также свидетельствует об очевидном интересе к студенческой молодежи, от которой зависит социальная и финансовая поддержка нашего государства и здоровье населения в ближайшие годы.

От них зависит их физическое и психическое состояние, доверие общества, работоспособность будущих специалистов с высшим образованием и их вклад в возрождение Российской Федерации.

Физическая культура занимает одну из основных ролей в профессиональной деятельности студентов, так как их работа обычно сопровождается значительной нагрузкой на внимание, зрение, активной умственной работой и низкой двигательной активностью.

Студенческий спорт представляет собой общий комплекс студенческой деятельности в форме координации и подготовки к

достижению максимальных результатов в выбранном виде спорта. Сегодняшний спорт можно рассматривать как средство коммуникации нового качества, а не просто форму физической активности. [1]

Большинство исследователей подчеркивают основную позицию молодых людей, проявляющих энергию в физкультурно-спортивной деятельности, регулярно посещающих занятия по физической культуре и обычно быстро адаптирующихся в новых условиях. Сегодняшняя физическая культура – это порядок, созданный для систематической, осмысленной жизни. [2]

Сознательно важно, чтобы ученик был похож не на других, по принципу «лучше или выше», а на самого себя: сегодня я стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь быть ровнее, чем сегодня. Но эта задача должна быть реалистичной и заинтересовать учащихся в интенсивной работе. Для целей настоящего Положения применяются общие правила реализации Соглашения.

Необходимо изменить преподавание физической культуры для учеников с ОВЗ, применить новые формы лечебной физкультуры и спорта, такие как дартс, гольф, плавание (Представлены на рисунке 1). Для общих бюджетных целей. Бюджет сообщества должен быть изменен как можно скорее.



Рис. 1 Виды спорта

Обновления по физическому воспитанию студентов также включены в действующую систему мониторинга и оценки. Стандартная Концептуальная оценка культуры тела на высшем уровне. [2]

В целях улучшения учебная программа по физическому воспитанию должна включать необязательные и взаимозаменяемые компоненты в учебную программу, которые будут проводить различие между академическими и неакадемическими учащимися, в зависимости от обстоятельств.

Одним из факторов, определяющих здоровье, является культура организма в целом. Но помните, что только спорт и физкультура гарантируют крепкое здоровье. На формирование здорового образа

жизни студентов приходится лишь 15-30% суммы факторов физической культуры и спорта, отдыха и сна - 20-30%, правильного питания - 10-16%. другие факторы - 2 А-51%. [4]

Среди учебных заведений следует чаще проводить соревнования по волейболу, хоккей на траве и т. д. При этом детский и юношеский спорт в России еще не достиг такого масштаба, как в Европе, но во многом остался расти в этом направлении. Верю, что государственная поддержка и устойчивая концентрация будут сочетать общую роль физической культуры и спорта, заинтересовывать учащиеся в занятиях спортом и повседневных физических нагрузках. [3]

Рациональный подход к здоровью молодого человека – это полное соблюдение гигиенических факторов, всего процесса укрепления, совершенствования и восстановления адаптационных возможностей организма, а также социальной и профессиональной деятельности человека. Показателями ЗОЖ являются формы и методы удовлетворения физических и психических потребностей студентов в процессе обучения, на работе, дома, на отдыхе и обеспечивающие понимание норм здорового образа жизни. В положительном контексте здоровье студентов и молодежи является показателем развития их общей культуры и одним из важнейших ориентиров общественно значимых ценностей. [1]

Концепция «здоровья» охватывает взаимозависимость человеческой биологии, интеллекта и работы и допускает полное участие во всех формах работы и общественной жизни. Это взаимодействие нескольких социальных, биологических, внутренних и внешних, духовных и материальных факторов, прямо и косвенно влияющих друг на друга.

Следует создавать всевозможные условия для того, чтобы студенты проявляли интерес к избранным видам спорта. А также направлять ученика на здоровый образ жизни и советовать заниматься видом спорта, который ему по душе. Здоровье должно отражать полное психическое, физическое и социальное благополучие.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аухадеев, Э.И. Введение в единую научно-практическую специальность «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, физиотерапия и курортология»: учебник / Э.И. Аухадеев. - М.: Практическая медицина. - 2010. - 125 с.

2. Вайнбаун, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов / Я.С. Вайнбаун, В.И. Коваль, Т.А.

Родионова. - М.: Академия, 2002. - 240 с.

3. Головкин, Н.Г. Физическая подготовка студентов / Н.Г. Головкин, Дурыкин Е.В. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я Горина, 2015. – 54 с.

4. Каштанова, Г.В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина. - М.: АРКТИ, 2010. - 100 с.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.

6. Попов С. Н, Иванова Н. Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2003.

7. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

УДК 797.2

Трошкина К.Р.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОРГАНИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТА

Среди всевозможных разновидностей физических нагрузок, среди студентов, наибольшим спросом пользуется плавание. Плавание является универсальным видом спорта, оказывающим положительный эффект на здоровье всего организма человека.

На базе БГТУ им В. Г. Шухова есть 2 бассейна, которые предусмотрены для обучения взрослых и детей плаванию, для оздоровительного плавания, для занятий аквааэробикой и для занятий отдельными видами спорта на воде, например, водным поло. Бассейны оснащены четырьмя водными дорожками по 25 м каждая и максимальной глубиной два метра.

Занятия плаванием положительно влияют на все состояние здоровья человека. В частности, это касается сердечно-сосудистой и мышечной систем, а также психоэмоционального состояния человека.

Физическое воспитание студента складывается из обучения физическим упражнениям, формирования физических навыков, владения специальными физкультурными знаниями, а также из становления осознанной необходимости приобщения к физкультуре. Особое средство воспитания человека – плавание. Использование плавания в процессе обучения студентов дает выраженный оздоровительный и профилактический эффект. В университете в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» плавание оказывает значительно оздоровительное воздействие. Ведь не каждый студент может позволить себе регулярно посещать бассейн, за недостатком времени, сил и других факторов, а занятие плаванием на физкультуре в университете дает возможность улучшить как физическое, так и психологическое состояние. Занятия на физкультуре позволяют студенту заинтересоваться плаванием и продолжать заниматься им самостоятельно. Ведь в будущем занятия плаванием положительно отразятся на теле и здоровье человека [1].

Существуют особенности функционального воздействия водной среды на организм студента:

Во-первых, воздействие воды на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему, что проявляется увеличением величины ударного объема сердца, увеличением емкости легких и грудной клетки;

Во-вторых, плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит, устраняет раздражительность;

В-третьих, влияние на опорно-двигательную систему. Проявляется в развитии выносливости, силы, быстроты, в увеличении подвижности в суставах и позвоночнике, в повышении координации движений, укреплении «мышечного корсета» [2].

Тем самым занятия плаванием можно применять для оздоровительных целей, при нарушениях: обмена веществ, суставно-мышечного аппарата и при сердечно-легочной недостаточности., а также для выработки хорошей осанки и предупреждения искривления позвоночника.

Непосредственно перед плаванием рекомендуется многоуровневая подготовка для всех студентов с целью помочь преодолеть возможные страхи перед водой и повысить эффективность занятий в бассейне. Наибольшее внимание следует уделить подготовке дыхательной системы, ведь чем спокойнее дыхание при плавании, тем больше вероятность расслабиться в бассейне и наслаждаться процессом в полной мере.

Занятия по плаванию строятся в соответствии с общими и методическими принципами педагогики и системы физического воспитания.

При организации занятий плаванием необходимо прежде всего учитывать уровень подготовки отдельного студента. Особенно важна четкая организация и высокая дисциплина занимающихся, для предупреждения травматизма.

Для физического воспитания самым практичным и менее травматичным направлением является плавание, которое оказывает закаливающий эффект и увеличивает двигательную активность, а также физическую подготовленность.

Плавательная подготовка способна выработать следующих качества студента:

1. Сила воли – выполняя задания на физкультуре, студент старается добиться поставленной преподавателем цели, преодолевая свои внутренние препятствия;

2. Плавание на протяжении всей пары по физической культуре вырабатывает выносливость;

3. Сила – для преодоления расстояния бассейна следует приложить много усилий, особенно если это выполняется без подготовки;

4. Быстрота – развивается в условиях соревновательного момента между студентами;

5. Гибкость – плавные движения в воде помогают уменьшить усилия для прохождения дистанций.

Плавательная подготовка оказывает положительный эффект не только в студенческой, но и в дальнейшей жизни человека. Занятия плаванием, именно в университете, помогают подготовить организм к дальнейшим трудностям жизни.

Для предупреждения профессиональных заболеваний плавание самый простой способ снятия напряжения с отдельных частей тела. Например, при сидячей работе в основном страдает спина и шея, а вода держит вес тела и позволяет расслабить мышцы.

Тем самым, можно сделать вывод, что плавательная подготовка оказывает исключительно положительный, оздоровительный эффект. Она способствует развитию физического воспитания человека, и развитию сильнейших качеств личности, которые должны формироваться на протяжении всей жизни. То есть занятия плаванием являются простым способом поддержания физической формы и состояния организма в целом. Ведь не обязательно профессионально заниматься плаванием, чтобы видеть колоссальный эффект, достаточно просто регулярно проплывать дистанции в спокойном темпе. Также

занятия плаванием имеют воспитательный характер, помогают стать дисциплинированным и собранным человеком.

При ходьбе, беге, танцах, занятиях спортом и прочих нагрузках нужно выделять время для расслабления организма, а плавание – это лучший способ.

Плавание сохранит здоровье, красоту и выносливость вашего тела на долгие годы, ведь очень важно сохранять свое здоровье чтобы продолжить радоваться жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста / О. В. Шевченко, Б. Ю. Бухало, Н. А. Груздева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. - Ч. 1. - С. 296-299.

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.

3. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. – изд.: «Академия», 2016. - 320 с.

4. Плавание. Теория и методика преподавания: учеб. для вузов / И. Л. Ганчар. - Минск: Четыре четверти, 2018. - 352 с.

УДК 796.011.1

Трошкина К.Р.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Занятия физической культурой является неотъемлемой частью жизни любого человека. Сейчас почти каждый культурный человек следит за собой и ежедневно занимается физкультурой 20-30 минут, чтобы нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, а в идеале – ещё по 20 минут два раза в неделю проводит силовые тренировки и

регулярно делает упражнения на растяжку. Большой популярностью пользуется йога. Регулярные занятия спортом помогают облегчить, а также предотвратить боли в спине, ногах и других частях тела, особенно при сидячем образе жизни, который не приносит никакой пользы организму.

Увлечения спортом начинают прививать уже в детском возрасте и в течении всей жизни люди занимаются физической деятельностью. Поэтому у человека появляется мотивация к постоянным занятиям физической культурой или отдельными видами спорта.

Более тщательно физическое воспитание развивают на занятиях в школах, университетах и спортивных секциях, посвященных отдельным видам спорта. Регулярно проводимые спортивные мероприятия способствуют вовлеченности учащихся школ и университетов, формируют у личности положительное отношение к здоровому образу жизни и формируют моду на спортивный стиль жизни.

Каждый человек относится к спорту по-разному. Кто-то считает занятия спортом бесполезной тратой времени, а другие видят смысл в занятиях физкультурой и отдельными видами спорта. По отношению к физической деятельности люди делятся на тех, кто любит просто посмотреть спортивные соревнования по телевизору; занимается каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой; либо те, для кого спорт – это средство существования.

Физкультура и спорт благоприятно сказываются на здоровье любого человека и позволяет развивать здоровый образ жизни, который представляет из себя: здоровый сон, отказ от вредных привычек, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима питания и прочее. Поэтому физическая культура и здоровый образ жизни являются неотъемлемыми понятиями.

Занятия физической культурой и спортом выступают главными составляющими двигательной активности, которая поддерживает и обеспечивает нормальное функционирование всей системы организма, тем самым оказывая влияние на состояние человека в целом. Первым этапом для приобщения к двигательному режиму является обязательное посещение академических занятий по физкультуре.

Постоянная физическая нагрузка оснащает физическое и психическое здоровье человека; поддерживает внутренние резервы организма; сохраняет мышечный тонус; обеспечивает оптимальную физическую и умственную работоспособность, наилучшее функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и остальных систем организма; ровное и хорошее настроение.

Необходимым условием гармоничного развития личности является достаточная двигательная активность [1].

Физическая занятия и спорт требуют строгого соблюдения режимов, которые не все могут соблюдать. Так, например, у студентов проводятся регулярные физические занятия, но соблюдение режима дня, сна и питания не всегда оказываются реальными из-за занятости на прочих дисциплинах в университете.

В свободное от учебы или работы время рекомендуется выполнять физические занятия самостоятельно. Они требуют большие затраты времени и сил. Для таких занятий нужна сила воли, выносливость. Самостоятельные занятия могут выполняться для достижения разного вида эффекта. Это могут быть занятия для поддержания хорошей физической формы, занятия для общего физического развития, своего рода зарядки, разминки, а также комплексы занятий для прокачки мышц.

Физкультура и спорт совместно с принципами здорового стиля жизни создает практическое решение проблем по сохранению и укреплению самочувствия человека в целом. Занятие физической культурой активизируют обменные процессы организма человека и предупреждают происхождение заболеваний и негативных развитий организма. Такие занятия улучшают сердечно-сосудистую и дыхательные системы, насыщая кислородом и полезными веществами организм, а также помогает поддерживать тело в спортивной форме, что также немало важно. Другими словами, физические нагрузки комплексно воздействуют на весь организм.

Физическая культура способствует не только сохранению, а также улучшению здоровья человека. Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма личности. Для поддержания здоровья необходимо хотя бы иногда заниматься физическими нагрузками, так, например, утренняя зарядка наполнит силами и настроением на весь день. Поход в спортивный зал или на секцию отвлечет от обыденных проблем и улучшит здоровье и настроение.

Физкультура и спорт представляют из себя - неотделимую часть культуры общества, а также каждого человека. В настоящее время ни одна из сфер человеческой деятельности не обходится без физкультуры.

Благодаря развитию физической культуры, расширению физических возможностей, физическая культура затрагивает все сферы жизнедеятельности человека. Она позволяет развивать стрессоустойчивость, нравственные качества человека, формирует

необходимость в здоровом образе жизни и поддержании здорового тела и духа на протяжении всей жизни человека.

Таким образом, физическая культура имеет большую социальную силу и значение, а также играет решающую роль в формировании личности и ее развития. Физическая культура и спорт способны повлиять на развитие физических данных и личностных качеств человека, а также на его здоровье. Если не начать регулярно заниматься физической культурой или спортом в молодости, то в дальнейшем вас могут ждать проблемы со здоровьем и телом. Даже простая физическая деятельность, такая как ходьба или массаж положительно отражается на организме человека, расслабляет мышцы и мягкие ткани, стимулирует кровообращение, способствует выведению из организмов токсинов, снимает напряжение и помогает по-настоящему отдохнуть от окружающего мира.

Тем самым, физкультура и спорт оказывают значительное, положительное воздействие на здоровье и развитие личности.

Физическая культура сохранит здоровье, красоту и выносливость вашего тела на долгие годы, ведь очень важно сохранять свое здоровье чтобы продолжить радоваться жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

2. Влияние физической культуры на общие показатели здоровья человека. [Электронный ресурс] URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13802>

3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

4. Физическая культура и спорт, как один из аспектов в подготовке специалистов технического ВУЗа / С. И. Крамской [и др.] - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2010. - Вып. IX.- С. 206-209.

5. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

Тунь В.Ю.

*Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ

«Человек рождается в борьбе» – эта цитата выдающегося борца греко-римского стиля Александра Карелина говорит о том, что во время тренировок и боев человек вырабатывает различные черты характера, которые помогают ему стать личностью [4].

Греко-римская борьба родом из Древней Греции. Она была Олимпийским видом спорта ещё в античности, в 704 году до н.э. С конца XVIII века этот вид единоборства распространился в Европе. В это время во Франции систематизировали ее основные правила - например, присуждение победы тому игроку, которому удалось положить соперника на обе лопатки. С тех пор греко-римскую борьбу долго называли французской (до 1948 года). Она вошла в программу I Олимпийских игр (1896 год). А в 1912 году была основана международная федерация борьбы (ФИЛА).

На Руси всегда любили единоборства – ни одни народные гуляния не проходили без кулачных боев. И греко-римская борьба пришлась нашим предкам по душе, и уже в 1897 году в Петербурге прошли первые всероссийские соревнования. Россия во все времена могла гордиться своими спортсменами в этом виде спорта. И сейчас у нас есть множество борцов, за которых болеет вся страна: Бекхан Манкиев, Роман Власов, Рустам Тотров, Замира Рахманова, Екатерина Букина, Амбако Вачадзе и другие. Отдельно хочется отметить Александра Карелина – именно этого 3-кратного олимпийского и 9-кратного мирового чемпиона, ФИЛА признала Величайшим борцом греко-римского стиля XX века [5].

Путь от обычного человека до профессионального борца тяжелый и дело тут не только в физическом развитии, но и приобретение необходимых качеств во время схваток с противником. Целеустремленность вырабатывается в результате изнурительных тренировок, воля к победе – в результате продолжения соревнований, не смотря на предыдущий проигрыш. О закалке характера во время борьбы снято множество фильмов – «Легендарный», «Хэмилл», «Борец и клоун», «На арене – Лурих», «Путь в спортзал» и другие. Некоторые из них основаны на событиях, произошедших с реальными людьми [1].

В данной статье мы рассмотрим основы и принципы, силовой подготовке греко-римских борцов.

Что такое силовая подготовка — это развитие силовых качеств, максимальной и скоростной силы, силовые выносливости.

Силовая подготовка предусматривает не только повышение максимальных показателей силовых качеств борцов, но и способность их к реализации в процессии соревновательной деятельности.

Продолжим разбираться что же все-таки такое силовая подготовка.

Начнем со значение слова сила. Сила — это основа движения, которое невозможно без ее воздействия. Именно преодоление сопротивления при мышечных усилиях мы и называем мощностью, которая повторяющейся нагрузкой. Она повышает возбуждение тканей, действует на увеличение объемов и энергии. Именно натренированные мышцы имеют более быструю реакцию и восстанавливаются эффективнее, чем остальные.

В соревнованиях важную роль играет, скорость-силовой подготовка борцов. Повышению навыков в этом деле способствует ряд упражнений: бег в гору и с ускорением, прыжки. Таким образом получается, что именно ноги являются опорой во время схватки. Время отдыха между задачами зависит от профессионализма спортсмена [3]. Идем дальше, разберемся что такое силовая выносливость — это способность спортсмена, противостоять утомлению, продолжительными мышечными нагрузками значительной величины. В зависимости от характера нагрузок на мышцы выделяют, несколько типа силовой выносливости. Разберем некоторые из их:

1 тип силовой выносливости называется динамическая выносливость, то есть это характер для циклической и ациклической деятельности;

2 тип, силовой выносливости называется статический, то есть связанна с удержанием рабочего напряжения в определённой позе для борцов. Приведу пример, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей спортсмена, сказывается динамическая выносливость. Перейдем к основным принципам силовой подготовки:

Основа силовых тренировок — это создание напряжения в мышцах. Силовые тренировки делятся по нескольким принципам.

Принцип напряжения — это весовые нагрузки (гантели, штанги и т.д.), тренажёры, резинки или вес твоего собственного тела (отжимания, например).

Принцип перегрузки — это принцип прогрессивной тренировки мышц, заставляя мышцы работать все сильнее и сильнее, например, не

давая мышцам привыкнуть к одному и тому же весу, таким образом заставляя мышечную массу спортсмена расти [2].

Принцип точечного эффекта заключается в том, что, какая-то часть тела или группа мышц, которую нагружаешь будет расти, например, если выполнять постоянно сгибание руки в локте, то бицепсы станут больше и сильнее, но никакие другие части тела не будут затронуты. Сделаем не большой вывод, чтоб росли все мышечные группы нужно уделять внимание всем группам.

Принцип потери сил — это если борец или просто спортсмен, долгое время не тренировался или просто не занимался физической нагрузкой, то все результаты, которых он добился по наработке силы будет потеряны, таким образом мышцы ослабнуть через 2 недели.

Характерные особенности силовой выносливости для греко-римских борцов. Теперь разберем конкретно силовые подготовки для борцов, самым важным для борцов, силовая выносливость являются ноги, шея и руки, важно знать, что у ног есть отдельные части, например, передняя часть бедра (квадрицепс), задняя часть бедра (бицепс бедра), голень (икроножные мышцы), тазовая часть(ягодицы) и каждая часть прокачивается по отдельности, например, бицепс бедра прокачивается в результате разгибание ноги в коленном суставе в станке сидя, для икроножной тоже используется сгибание в коленном суставе, остальные мышцы ног выполняются со штангой, в прямом положения, шея тоже имеет ряд мышц, грудинную и ключичную, упражнения на шею перечислим несколько способов сгибание шеи с диском, то есть лечь на скамью на спину. Таким образом, чтобы голова и шея свободна свисала с края. Упражнения на разгибание шеи со шлемом, дадимся на скамью надеваем шлем, на котором есть цепь, на которую надеваются блины и отпускаем, и подымая голову мы прокачиваем шею и в тот и в этом случи. Ну вот подошли к прокачке рук, на руки есть в основном две группы мышц, трицепс и бицепс, разберем пару элементов прокачки этих групп, на бицепс существует основные упражнения, подъем гантель стоя, подъем гантель лежа, подъем молота. А упражнения на трицепс чуть другие, например, жим лежа узким хватом, отжимание с упором сзади, французский жим лежа со штангой. Это основные упражнения для укрепления силовой подготовки борцов. Однако для победы в этом виде спорта является физическая подготовка, выносливость и мобильность очень важный момент для победы в сражении. Мы знаем, что и скорость повышает шансы на победу. Но не нужно забыть про силовые нагрузки без них вам не выстоять в борьбе. Нужно быть очень целеустремленным и волевым человеком, чтоб выдерживать такое напряжение.

Подведя итог выше сказанному, можно сделать вывод, что силовая подготовка греко-римских борцов является неотъемлемой частью. Конечно,

нельзя забывать про всестороннее развитие различных навыков и физических качеств, но без хорошей силовой подготовки невозможно добиться высоких достижений в этом виде спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дроздов Д. А. «Педагогические условия оптимизации качества организации тренировочного процесса в греко-римской борьбе» // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М. В. Темлянцева. 2019. С. 175-179.

2. Зубков И. А. «Некоторые модели и принципы социализации и самореализации личности спортсмена в греко-римской борьбе» // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М. В. Темлянцева. 2019. С. 216-221

3. Кутергин Н. Б. «Влияние физического утомления на устойчивость двигательного навыка в спортивной борьбе» / Н. Б. Кутергин, Н. А. Алексеев // в сборнике: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей VI международной научной конференции. 2010. С. 8-12.

4. Сайданов Э. Э. «Принципы и модели тренировочного процесса в греко-римской борьбе» // в сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М. В. Темлянцева. 2019. С. 296-300.

5. Сивоконь А. А. «Греко-римская борьба. Взгляд изнутри» / А. А. Сивоконь, И. Ю. Лучкова // Студенческий. 2019. № 35-3 (79). С. 45-47.

Фахретдинов В.С.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПРИЧИНЫ НЕУДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНДЫ «ЛОС-АНДЖЕЛЕС-ЛЕЙКЕРС» В РЕГУЛЯРНОМ СЕЗОНЕ НБА 2021-2022

Ни один фанат НБА не ожидал, что «Лос-Анджелес Лейкерс» будут играть так, как они играли в начале сезона НБА 2021 года. Казалось, что их новый собранный состав с Леброном Джеймсом, Энтони Дэвисом и Расселом Уэстбруком означал, что эта команда может выиграть чемпионат НБА.

Однако, сезон закончился, а команда Джеймса остановилась на 11 месте со счётом 33–49. Это всего лишь четвёртый сезон из девятнадцати, когда Леброн пропускает плей-офф, что удивительно, учитывая последние нововведения в NBA, когда турнир начинается с десяти команд вместо восьми, и тем, что всего лишь два года назад «Лейкерс» убедительно выиграли титул чемпиона НБА во главе с суперзвездным дуэтом Джеймса и Дэвиса. Этот же сезон команда завершала не утешительно.

Цель данной статьи заключается в анализе результатов и причин провала команды, изменений, повлекших такую ситуацию, а также ответить на вопрос, почему «Лейкерс» так плохо играют?

Если говорить о людях, которых больше всего обвиняют в неудачах «Лейкерс», то это главный тренер Фрэнк Вогель и разыгрывающий Рассел Уэстбрук. Вогель поставил свою работу на карту после всего двух сезонов от руководства командой до чемпионства. И Уэстбрук, который был самым большим приобретением «Лейкерс» в межсезонье, уже некоторое время имеет плохую репутацию игрока. Поскольку Энтони Дэвис и Леброн Джеймс получали травмы на протяжении всего сезона, Уэстбрук изо всех сил пытался улучшить свою игру.

Одной из главных причин можно выделить то, что два лучших спортсмена «Лейкерс» — Джеймс и Дэвис, боролись с травмами, а Уэстбрук играл на посредственном уровне. Лос-Анджелес отчаянно нуждался в еще одном создателе. У команды был шанс приобрести Кайла Лаури в крайний срок обмена в прошлом сезоне, но они ошиблись.

Thu, Mar 24	vs	 Philadelphia	L 126-121	31-42
Mon, Mar 28	@	 New Orleans	L 116-108	31-43
Wed, Mar 30	@	 Dallas	L 128-110	31-44
Fri, Apr 1	@	 Utah	L 122-109	31-45
Sat, Apr 2	vs	 New Orleans	L 114-111	31-46
Sun, Apr 3	vs	 Denver	L 129-118	31-47
Wed, Apr 6	@	 Phoenix	L 121-110	31-48
Fri, Apr 8	@	 Golden State	L 128-112	31-49
Sat, Apr 9	vs	 Oklahoma City	W 120-101	32-49
Mon, Apr 11	@	 Denver	W 146-141 OT	33-49

Рис. 1 Последние матчи «Лейкерс»

Одной из главных причин можно выделить то, что два лучших спортсмена «Лейкерс» — Джеймс и Дэвис, боролись с травмами, а Уэстбрук играл на посредственном уровне. Лос-Анджелес отчаянно нуждался в еще одном создателе. У команды был шанс приобрести Кайла Лаури в крайний срок обмена в прошлом сезоне, но они ошиблись.

Сделка Уэстбука — одна очевидная причина, уже упомянутая выше; Защита Уэстбука была плохой, его нападение было плохим, он бросал трёхочковые с процентом 29.8 и также допускал в среднем по 4 потери. Но виноват не только он.

Энтони Дэвис не смог сохранить свое здоровье и статус одного из самых доминирующих игроков в НБА, он не был надежным. Дэвис, восьмикратный участник Матча всех звезд НБА, который был включен в четыре основные команды НБА и четыре команды всех защитников НБА, в последнее время имел несколько травм, в том числе разрыв крестообразной связки, из-за которой он долгое время не выходил на поле, и был не в состоянии оказать влияние, когда он был здоров, входя в игры. Это, безусловно, повлияло на шансы «Лейкерс» выступить в Западной конференции.

Хотя у 28-летнего игрока было несколько хороших игр, он изо всех сил пытался оставаться доминирующим в обороне, что усугубляло проблему защиты, с которой уже столкнулись «Лейкерс». Некоторые фанаты НБА, в том числе аналитик Крис Бруссард, считают, что Дэвис сдерживает Леброна Джеймса.

В то время как представители СМИ будут указывать пальцем на Рассела Уэстбука большую часть времени, пальцы должны указывать в основном на руководство «Лейкерс» и ужасный состав, который был составлен. НБА — это лига молодых людей, и наличие самого старшего

состава в НБА не поможет. В начале года были сомнения относительно возраста состава, но они были отброшены из-за образа «суперкоманды» Джеймса, Дэвиса и Уэстбрука вместе.

Состав не может идти в ногу с молодыми талантами в лиге, которые могут бросать, делать быстрые проходы и играть в обороне с максимальным усердием. «Лейкерс» не хватает попаданий, они старые, медленные и не защищаются. Это прямой путь к катастрофе в современной НБА, и фанаты «Лейкерс» все больше осознают это.

Кармело Энтони проводит отличный сезон, набрав 13,6 очка за игру при 40 процентах из-за дуги. Энтони был самым надежным снайпером в команде, но ему 37 лет, и он является обузой обороны. Остальные ветераны попадают в ту же лодку: Тревор Ариза, Дуайт Ховард, Уэйн Эллингтон. Никто из этих парней не может играть большие минуты или угнаться за молодыми игроками в защите.

Есть причина, по которой Малик Монк и Остин Ривз получают больше минут: молодость. Они способны стараться в защите и бороться за потерянные мячи, даже если им не хватает необходимой звездной силы, чтобы изменить ситуацию. Полагаться на Монка и Ривза не получится для чемпионской команды, но Фрэнк Фогель понимает, что у него нет выбора. Не говоря уже о том, что Леброну 37 лет, а Уэстбруку 33 года, что пополняет список старых игроков, которые являются защитными обязательствами в составе «Лейкерс».

Также, одной из главных причин является то, что главная суперзвезда лиги Леброн Джеймс действительно постарел. Когда Джеймс был моложе, он смог исправить многие ошибки своей команды и довести их до сильного посева в конференции. Даже если это в основном делалось в относительно более слабой Восточной конференции на протяжении большей части его карьеры, Джеймс, как правило, был способен продвигать некачественные таланты глубоко в плей-офф и даже в финал НБА. На самом деле, он часто делал это с «Кливленд Кавалерс».

Но в 37 лет у Джеймса нет возможности иметь состав, который не подходит для борьбы за чемпионство. Части состава не очень хорошо сочетаются друг с другом, и у него нет сил, чтобы скрыть отсутствие у команды дальнего броска и атакующих угроз. Молодой Леброн Джеймс сможет восполнить отсутствие Энтони Дэвиса и набрать невероятное количество очков, чтобы выполнить свою работу. Не говоря уже о том, что Леброн мог бы играть на обоих концах мяча на элитном уровне, как в нападении, так и в защите.

Пока что в этом сезоне нет никаких сомнений в том, что Леброн был обузой обороны. У него просто нет сил полностью тащить

нападение и возвращаться к обороне, что временами вредило команде. «Лейкерс» очень не хватает отличных защитников периметра, включая Алекса Карузо, Кентавиуса Колдуэлл-Поупа и Дэнни Грина. Поскольку Джеймс не способен достойно играть в обороне, а также ему не хватает выносливости, чтобы делать все в нападении в каждой игре, «Лейкерс» находятся в беспорядке, который, возможно, не может быть исправлен без машины времени.

В результате всего этого становится очевидно, что следствие провала не лежит на ком-то одном, причин много, все они разного характера и виноват, как менеджмент, набравший плохой состав, как игроки, играющие недостаточно, так и тренер, который не смог поставить защитную игру команде.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. The Book of Basketball / В. Simmons, 2009. – 444 с.
2. Структура рекордного результата: монография / Н.Г. Головки, С.И. Крамской, Е.В. Дурыхин, М.В. Иванов, Е.А. Клокова, В.В. Кравцов, М.В. Кудряшов, И.А. Куликов, И.В. Куликова, А.П. Мальков, О.Ю. Манин, Г.В. Мусиков, Р.П. Фиронова; под ред. канд. пед. наук, доц. Н.Г. Головки. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2013. – Т.1. – 232 с.
3. Баскетбол. Секреты мастера / Гомельский, А.Я.; Изд-во: М.: Фаир, 1997 г.; ISBN: 5-88641-067-8., 1997. – 70 с.

УДК 796:378

Филатов К.А., Гарбузов О.О.

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Физическая культура является важнейшей частью развития организма человека, качественно влияя на его жизненные функции. Основным принципом физической культуры является двигательная активность, выраженная физическими упражнениями, в результате которых формируются физические качества, умения и навыки индивида. Помимо этого, закладываются основы морально-духовных

качеств, нравственность, эстетика, имеет место интеллектуальное развитие, что в конечном итоге непременно помогает успешной реализации личности и ее интеграции в социум [5].

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания студентов на протяжении всех лет обучения в университете (институте), формирует у студентов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывает личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности [3].

Однако в огромном количестве научных работ замечено, что за последние годы возникли следующие проблемы: низкий уровень физической подготовленности, работоспособности и физического развития учащейся молодежи; снижение объема двигательной активности студентов, что не позволяет в полной мере получить полноценное и гармоничное физическое развитие в рамках программы.

В настоящее время по-прежнему количество студентов-первокурсников, у которых проблемы со здоровьем, меньше не становится. В период 2000 - 2021 годов в исследованиях отмечается плохая физическая подготовленность студентов-первокурсников. Указывается на неравномерное развитие их физических качеств и разного рода отклонения в состоянии здоровья [4].

Так же на снижении двигательной активности сказывается результаты научно-технического прогресса, рост механизации и автоматизации производств. Машины и приборы заменяют мускульную силу человека, что повышает производительность труда, но значительно снижает мышечные напряжения в жизни человека [2].

Уровень здоровья тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности человека. Современный темп жизни предъявляет повышенные требования к организму человека, особенно молодого возраста. И это не случайно. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды [1].

Тренировочные занятия в вузе для основной массы студентов являются единственным средством повышения двигательной активности и играют огромную роль в укреплении и поддержании здоровья молодого поколения. В вузах существует практика замены

занятий физической культуры с комплексом двигательных упражнений на лекционные и теоретические занятия, а также малоподвижные виды спорта, например, шахматы и/или киберспортивные дисциплины. Позитивное влияние на развитие интеллектуальных способностей и стратегического мышления в данном случае неоспоримо, однако утрачивается основная задача дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - увеличение физических кондиций и двигательной активности.

На этапе сбора материала для написания статьи, был проведен опрос студентов третьего курса очной формы обучения Института Технологического Оборудования и Машиностроения. Общее число опрошенных составило 40 человек. Результаты представлены в (таблице 1).

Таблица 1 – Отношение студентов ИТОМ к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (%)

Вопрос	Да	Нет	Не задумывался
Нужна ли физическая культура и спорт в системе образования?	40%	45%	15%
Нужны ли теоретические лекционные занятия по физической культуре?	0%	80%	20%
Корректно ли заменять практические занятия физической культуры на лекционные занятия и/или малоподвижный спорт?	25%	70%	5%

Результаты опроса:

1. К сожалению, меньше половины опрошиваемых считают, что дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходима в системе высшего образования как обязательная – 40%

2. Абсолютное большинство опрошиваемых считает, что теоретические лекционные занятия по Физической культуре вообще не нужны – 80%. Свое мнение студенты обосновывают высокой нагрузкой по профильным дисциплинам.

3. Большая часть студентов считает некорректным замену двигательных упражнений на лекционные занятия и малоподвижный спорт – 70%. Но стоит отметить, что многие опрошиваемые были не против заниматься спортом во внеучебное время.

4. Небольшая часть студентов вообще не думает о «нужности» или «не нужности» дисциплины.

Физическая культура и спорт является важным инструментом профилактики и поддержания здоровья молодого поколения. И низкий интерес студентов к данной дисциплине должен вызывать тревогу.

Предусмотренные в учебной программе лекционные занятия, вовсе не интересуют студентов, однако забирают на себя и без того не большое количество часов практических двигательных занятий.

Некоторые виды спорта способны колоссально развить интеллектуальные, стратегические и командные навыки студента, однако кажется сомнительным отведение часов на занятие ими в ущерб занятиям физической культуры. В современном мире возрастает потребность в подготовке высококвалифицированных специалистов. Уровень качества их подготовки зависит не только от освоения профильных дисциплин, состоянием здоровья и работоспособности, но и физической и моральной подготовленности, что в конечном счете повлияет на успешное развитие науки и техники в России.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 252 с
2. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КноРус, 2013. 240 с.
3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С. И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.
4. Формирование здоровья студентов: монография / под ред. С. И. Крамского. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 479 с.

УДК 796.01 796.03

Филиппенко И.Ю., Толстых Е.И.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Здоровье - это физические и духовные качества человека, которые являются основой его существования. Что же помогает студенту поддерживать эти качества в норме? В нашей жизни каждому надо глубоко задуматься, как сохранить здоровье и не потерять его.

Улучшать своё здоровье, вести правильное питание, вести здоровый образ жизни, заниматься физическими нагрузками, быть всегда позитивным и делать этот мир лучше. Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Будет здоровым человек - будет здоровым и его жизненный настрой! Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения. Занятия спортом приносят положительные эмоции и удовлетворение от процесса. Человек, который регулярно занимается спортом, развивается не только физически, но и духовно, повышается интеллект! Также спорт – это вид самовыражения, способ достигнуть определённых целей и достижений.

Спорт положительно влияет на психическое состояние человека, выполнение физических активностей приводит к значительному снижению тревоги, депрессивного состояния, улучшению настроения и когнитивных функций, повышению самооценки. Физические упражнения благотворно влияют на ментальное здоровье, поэтому некоторые их виды могут быть рекомендованы абсолютно всем людям, без исключения.

Благотворные свойства физической активности:

1. Социализация

Многие люди находят физическую активность привлекательной, она может сформировать уверенность в себе и помочь вернуть чувство самоконтроля. Физическая активность также может стимулировать социальное взаимодействие с обществом, что, в свою очередь, может гарантировать повышение уверенности человека.

2. Настроение

Доказано, что уровень серотонина (гормона счастья), который влияет на настроение, повышается при выполнении физических упражнений. Считается, что повышение уровня серотонина помогает избежать развитие многих физических или психических расстройств у человека. Особенно это важно для молодых студентов, ведь именно в эти годы и формируется их личность.

3. Отвлечение

Считается, что отвлечение достигается за счет того, что люди погружаются и отвлекаются от стрессовых ситуаций в жизни. Это же, в свою очередь, обеспечивает повышенный эффект, связанный с упражнениями.

4. Эндорфины

Физическая активность высвобождает эндогенные опиоиды. Положительное влияние физической активности на общие психические расстройства обусловлено увеличением высвобождения бета-эндорфинов после физических упражнений. Эндорфины связаны с

позитивным настроением и общим чувством благополучия. (Представлен на рисунке 1)



Рис.1

Также влияние спорта на психику человека можно рассмотреть под другим углом. В настоящее время спорт играет в жизни общества одну из важнейших ролей. Почти каждый человек является либо спортсменом, либо «болельщиком», то есть так или иначе является частью в сфере спортивных игр. Люди покупают билеты на спортивные матчи, смотрят их на больших экранах — это миллиарды людей по всему земному шару. Причина в том, что спортивные зрелища являются наиболее доступными и легальными из всех зрелищ, существующих на сегодняшний день, что обуславливает их огромное влияние на массовое сознание людей. Массовая коммуникация — это, прежде всего, процесс производства информации и их передачи прессой, радио, телевидением, что предполагает общение людей как членов единого круга, осуществляемого с помощью технических средств. Массовое взаимодействие людей является неотъемлемой частью современного общества, его экономики, политики, культуры, она же определяет массовое сознание человека как в социальном, так и в индивидуальном смысле. Это достигается за счет чувства, которое возникает у человек находящегося в обществе людей со схожими интересами с его интересами. Человек не чувствует себя одиноким.

В заключение важно отметить, что социально-психологическое воздействие спорта на сознание человека играет важнейшую роль в формировании современного общества. Психологическая вовлеченность в сам процесс соревнований, эмоции от побед создает моральное удовлетворение, что дает значительный приток энергии и сил для работы и жизни. Спорт растворяет расовые и сословные перегородки, а также является инструментом для сплачивания людей. (Представлен на рисунке 2)

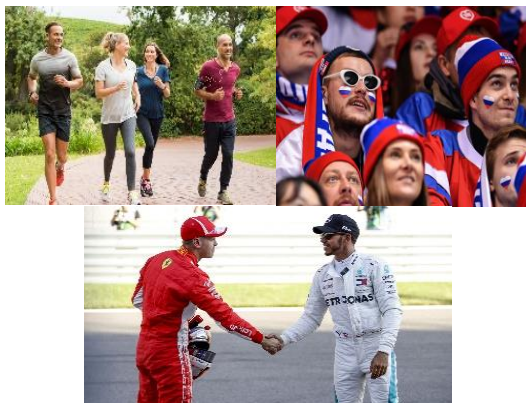


Рис.2

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вольский В.В., Емельянцев С.Л. Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2020. Т. 11. № 1 (43). С. 47-50.

2. Корнев Г.В. "Спорт и здоровье едины!" Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №12 им. В.Г. Распутина» МБОУ «СОШ№12 имени В.Г. Распутина»

3. Криволапчук И. А., Чернова М. Б., Герасимова А. А. Классификация приемов управления состоянием психологического стресса у детей // Новые исследования. 2014. №2 (39)

4. Константинов В.М., Демьянова Л.М., Дьяконова Н.А "Лечебная физкультура в профилактике избыточного веса студентов вуза ЮФУ" «Южный федеральный университет»

5. Шергина И.П. Чугин М.А. "Влияние физической активностью на здоровье человека"

6. Крамской С.И., Кутергин Н.Б., Замчевская Е.С., Коруковец А.П. "Влияние тренера на формирование личностных качеств спортсменов" "Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 129-133.

Фоменко Д.Э., Гирич М.А.

Научный руководитель Тулинова Н.А., ст. преп.

Белгородский технологический государственный университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ СИДЯЧЕМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Офисный рабочий день – это настоящее испытание для организма человека. Сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний.

Организм людей с малоподвижной работой стареет раньше на 5-10 лет. Сидячий образ жизни приводит к ухудшению зрения, набору лишнего веса, сахарному диабету, сердечным болезням, раннему старению, нарушению осанки, напряженности в мышцах, радикулиту. И это далеко не полный список рисков сидячей работы.

Кроме вреда для организма, возникают и психологические проблемы: недостаток свежего воздуха, гиподинамия (ограничение двигательной активности), усталость и регулярные стрессы, грусть и общее недовольство своей жизнью. [2]

По данным Всемирной организации здравоохранения можно предотвратить более 3 млн. смертей в год, если человек будет активнее в течение дня. Среднестатистический офисный работник 80% времени суток проводит с низкой физической активностью. Отдых от сидячей работы также очень часто не предполагает быть активным. В качестве досуга люди выбирают интернет и телевизор, сидя в кресле или лежа на диване.

Однако можно предотвратить разрушение здоровья, если делать короткие перерывы в работе на легкие упражнения. Причины, по которым необходима офисная гимнастика:

1. Регулярные упражнения помогают организму стабилизировать артериальное давление, уровень сахара в крови и холестерина. Это значительно снижает риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

2. Очень полезна физкультминутка для глаз, особенно при работе с бумагами и за компьютером.

3. При выполнении легких упражнений успокаивается нервная система, снижается уровень беспокойства и стресса.

4. Регулярные физические нагрузки необходимы при болях в области поясницы, спины и шеи. Это приводит к снижению риска развития болезней позвоночника.

5. Переключение на другой вид деятельности (с умственного на физический) помогает повысить работоспособность и энергию, избавиться от вялости и сонливости.

Сидячий образ жизни вредит человеческому организму, именно поэтому врачи рекомендуют выполнять разминки в течение дня.

Советы для людей, ведущих сидячий образ жизни:

1. В течение всего дня необходимо как можно чаще вставать со стула и двигаться около 5 минут.

2. Если работа не позволяет отвлечься ни на минуту, то осуществляйте движение шей, плечами, руками, корпусом, не вставая со стула.

3. Необходимо следить за своей осанкой во время работы. Это поможет избежать болей в шеи и спине, а также искривления в позвоночнике.

4. При проблемах со зрением следует выполнять гимнастику для глаз.

5. Для того чтобы не забывать о разминке, можно установить будильник или напоминание в телефоне.

6. По возможности как можно меньше используйте транспортное средство, отдавая предпочтение ходьбе. Прогулки на свежем воздухе очищают мысли, расслабляют и избавляют от стресса.

7. Необходимо увеличивать активность не только в офисе, но и в повседневной жизни. В настоящее время существует множество приложений на телефон для отслеживания уровня своей активности, а также можно использовать фитнес-браслет.

Выполнять офисную гимнастику необходимо около 10 минут через 2-3 часа. Каждое упражнение следует повторять 8-10 раз в правую и левую сторону (вверх – вниз). Если есть проблемные участки, то можно дополнительно делать на них акцент.

Список примерных упражнений для офисной гимнастики:

1. Повороты и наклоны головы в сторону.
2. Вращение головой.
3. Растягивание шеи и верхней части спины.
4. Потягивание вперед и назад.
5. Замок за спиной.
6. Растяжка плеч.
7. Растяжка трицепса.
8. Складка, сидя на стуле.

9. Скручивание «кошка».
10. Подтягивание вверх.
11. Наклон с замком.
12. Наклон со стулом.
13. Наклон в сторону.
14. Обратная планка.
15. Отжимания от стола.
16. Обратные отжимания.
17. Поворот в сторону, сидя на стуле.
18. Велосипед на стуле.
19. Подъем ног, сидя на стуле. [1]

Правильное выполнение всех этих упражнений можно изучить в Интернете. Так же можно посмотреть видео с готовыми тренировками, в которых подробно будет все рассказано и показано.

Таким образом, нужно не забывать, что любой человеческий организм требует постоянного движения. Если у вас низкая активность в течение дня, сидячая работа, то самое время задуматься о том, как изменить свой образ жизни. Необходимо заниматься офисной гимнастикой; делать разминки; тренироваться дома или посещать спортивный зал; совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе; ходить по лестнице, а не ездить на лифте; как можно меньше пользоваться транспортным средством и отдавать предпочтение ходьбе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воронцова А.Н. Офисная гимнастика: 30 лучших упражнений при сидячем образе жизни [Электронный ресурс]. URL: <https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html> (дата обращения 21.02.2021).

2. С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев и др. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровье сбережения – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

3. Тимофеева Л.В., Кокоева Ю.В. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи [Электронный ресурс] - <https://elibrary.ru/item.asp?id=43086844>

Фурцева Д.Р.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Физическое воспитание заключается в обучении движениям, а также в воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание — это процесс физической подготовки человека к социально - обусловленной деятельности, такие как трудовая, военная и т.д, в единстве с другими видами воспитания. В совокупности с социальными условиями, физическое воспитание также может являться одним из основных факторов всестороннего развития личности [4].

Оздоровительными задачами физического воспитания детей являются:

1. Укрепление и сохранения здоровья для обеспечения нормального функционирования всех систем и органов;

2. Развитие и совершенствование всех групп мышц, их двигательных навыков;

3. Осуществление всестороннего физического совершенствования функций организма;

4. Закаливание организма;

5. Повышение работоспособности;

6. Формирование правильной осанки и изгибов позвоночника;

7. Развитие сводов стопы и гармоничного телосложения;

8. Совершенствование деятельности дыхательной и

9. сердечно-сосудистой систем [5];

К образовательным задачам физического воспитания относятся:

10. Развитие, формирование и совершенствование двигательных способностей, умений и навыков;

11. Развитие психофизических качеств таких как ловкость, быстрота, гибкость, сила и т.д.;

12. Овладение и усвоение физкультурной терминологии, которая помогает обогатить и расширить словарный запас;

13. Развитие памяти, мышления и воображения;

14. Расширение и закрепление знаний об окружающей природе и ее влиянии на организм;

15. Овладение элементарными знаниями о своем организме, функционировании, его строении, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья;

16. Воспитание товарищества, коллективизма и взаимопомощи;

17. Непримируемости к несправедливости, нечестности;

18. Формирование у детей желания в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

19. Воспитать силу воли, самодисциплину, смелость

20. Уметь переносить сложности [2];

Физическое воспитание личности имеет большое значение в процессе формирования морального облика человека. Желательно начинать заниматься им еще с детства, именно тогда ребенок с ранних лет будет гармонично развиваться, учиться быть ответственным, будет приобретать выносливость и силу воли, что впоследствии позволит стать всесторонне развитой личностью.

Систему физического воспитания в школе составляют уроки физической культуры и ОБЖ, факультативные занятия, внеклассная спортивно-массовая работа: секции, кружки, спортивные праздники и соревнования; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня такие как занятие гимнастикой до занятий, физкультминутка на уроке, игры, а также физкультурные упражнения на переменах и в режиме продленного дня, медицинско-оздоровительные процедуры. Для совершенствования своей физической культуры и здоровья дети и подростки могут проводить время в системе дополнительного образования, в специальных оздоровительных центрах. В качестве средств физического занятия можно выделить гимнастику, игры, туризм, спорт. К ним относятся также природные силы — солнце, воздух и вода, гигиенические факторы — режим труда и отдыха, питание, одежда, санитарные нормы в устройстве помещений [2].

Применяют 2 основных метода занятий физической культурой и спорта для развития духовных черт личности: игровой и соревновательный.

Игровой метод направлен на развитие силы, ловкости, находчивости, быстроты, инициативности и самостоятельности. Также развивается сознательная дисциплина и коллективизм. То есть, все то, что необходимо человеку на начальных стадиях социализации и становления как личности, приобретается именно в процессе игры. Следовательно, этот метод предпочтительнее всего применять в работе с детьми, и, кроме того, игровой метод более простой для ребенка, в отличие от соревновательного.

Соревновательный метод ставит человека перед необходимостью предельно выкладывать свои возможности, и в то же время требуют владеть собой в самых сложных ситуациях. Он воспитывает способность самообладания, целеустремленности и решительность [1].

Дети и обычные люди, занимающиеся физической культурой и спортом, часто сталкиваются с проявлением прекрасного. Под влиянием физических упражнений, формы тела развиваются гармонично, движения и действия человека становятся более изящными, экономичными, красивыми [4].

Таким образом, очень велика роль физического воспитания в процессе становления личности. Человек должен уметь здраво мыслить, обладать самоконтролем и дисциплинарными качествами. Следовательно, при полной гармонии между физическим и умственным образованием мы можем ожидать полного развития и становления личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильин, Е.П. Психодиагностика спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008.

2. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: учебник для академического бакалавриата / Г.М. Коджаспирова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019

3. Кокоева Ю.В. Роль здоровьесберегающих технологий в развитии конкурентоспособности студентов вуза // В сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях, 2019. С. 368 – 374

4. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина // М.: Советский спорт.- 2010

5. Мелешкова Н. А., Урусов Г.К. Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза // Вестн. Кемеров. гос. ун-та культуры и искусств 2019 / Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств

6. Понятие и принципы физического воспитания детей [Электронный ресурс] URL: https://spravochnick.ru/pedagogika/celi_i_zadachi_vospitaniya/zadachi_fizicheskogo_vospitaniya_detey/ (дата обращения 17.02.2022)

Фуцева Д.Р.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПЯТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФОВ В СПОРТЕ

На пути к идеальному телу легко столкнуться с заблуждениями, которые звучат убедительно, но в реальности мешают прогрессу. Существует несколько устойчивых мифов, которые причиняют вред тем, кто решил наконец заняться собственным телом.

1. Первый миф: чем больше вы потеете, тем больше жира теряете. Часто люди считают, что во время тренировки через пот у них уходит жир. А некоторые еще и заматываются в пленку, надевают специальные костюмы, выключают кондиционер и начинают усиленно тренироваться, чтобы заставить себя как следует попотеть. При этом они убеждены: "Так я вытапливаю из себя жир". По окончании упражнений, взвесившись, они обнаруживают, что действительно немного скинули вес. Но значит ли, что это реально действенный метод, с помощью которого эти люди смогли сжечь жир и приблизиться к своей цели похудения? На самом деле потеря жира в организме не имеет ничего общего с тем, насколько сильно вы потеете [6].

Потение - не показатель эффективности тренировок, и оно не подталкивает вас к ускоренному жиросжиганию. Это лишь естественная реакция организма на физические нагрузки, вызывающие повышение температуры тела и увеличение частоты сердечных сокращений. Во время тренировки ваше тело начинает выделять пот, который, испаряясь, охлаждает вас. Пот в основном состоит из воды, а также соли и небольшого количества других соединений, таких как аммиак и мочевина. Он не содержит жира! Поэтому причина, по которой у вас может возникнуть сдвиг в весе, связана именно с потерей воды при потении. Из-за этого ваше снижение веса будет временным - до следующего приема жидкости, которую вам необходимо будет восполнить после тренировки, чтобы избежать обезвоживания, судорог и головокружения [3].

Если вы потеряете 1 литр воды в результате упражнений, ваш вес снизится примерно на 1 кг. Вот почему вы можете заметить, как спортсмены в спортзале взвешиваются до и после тренировки: разница в весе укажет им на то, сколько они потеряли и, следовательно, сколько воды им нужно будет восполнить [2].

2. Второй миф: тренировки во время болезни помогут вылечиться. Нет достоверных данных, подтверждающих, что упражнения во время болезни вылечат вас. Да, умеренная физическая нагрузка может временно облегчить некоторые симптомы простуды, например, заложенность носа или головную боль, от чего вы почувствуете себя немного лучше. Но это всё же не поможет вам поправиться быстрее.

Когда вы болеете, вам нужно осторожно подходить к упражнениям. Самое важное - прислушиваться к своему телу. Необходимо учитывать тяжесть ваших симптомов [6].

Если вы имеете дело с обычным насморком, чиханием или слабой болью в горле (без температуры), допустимы лёгкие/умеренные и непродолжительные физические нагрузки. Избегайте интенсивных и длительных тренировок: во время болезни они могут ослабить иммунную систему и ухудшить ваше состояние; при этом, когда ваше тело борется с инфекцией, вы становитесь слабее, чем обычно, и более уязвимы для травм.

Очень важно, чтобы вы пили достаточное количество воды во время тренировки, поддерживали баланс электролитов и не забывали об отдыхе между упражнениями. Интенсивная физическая нагрузка может быть постепенно возобновлена через несколько дней после того, как все симптомы пройдут [3].

Оставайтесь в постели, если болезнь носит системный характер, то есть распространяется за пределы вашей головы. Респираторные инфекции, жар, опухшие железы, кашель, сильные боли и симптомы гриппа (рвота, диарея, сыпь) указывают на то, что вы должны отдыхать и позволить своему телу справиться с болезнью, а не заниматься спортом. Болезнь и так вызывает жар и увеличивает потерю жидкости в организме, не нужно ухудшать своё состояние с помощью тренировки, которая поднимет температуру тела ещё больше и вызовет усиленное потоотделение - это может привести к обезвоживанию и обмороку.

Не приступайте к тренировкам слишком рано после серьёзной простуды или гриппа, возвращайтесь постепенно к упражнениям после 2 недель отдыха [2].

3. Третий миф: можно быть слишком старым для тренировок. Люди беспокоятся о том, что они могут получить больше вреда, чем пользы, занимаясь спортом в среднем и пожилом возрасте. Но это не так. Что действительно может вызвать проблемы, так это сидячий образ жизни, отнимающий больше здоровья, чем биологическое старение. Сколько лет бы вам ни было, вы всегда можете извлечь пользу из физической активности. По данным исследований, люди, которые ведут активный образ жизни в любом возрасте, могут продемонстрировать

улучшение силы, выносливости, баланса и когнитивных способностей [6].

Что вас останавливает? Нет энергии. Тогда начните заниматься, и она появится. Упражнения увеличивают кровоток в организме, поставляя больше питательных веществ и кислорода к мышцам и улучшая выработку энергии. Могут травмироваться.

Сначала проконсультируйтесь со своим врачом, он скажет вам, чему нужно уделить внимание, а чего избегать. Тренируйтесь с профессионалом, который будет следить за правильностью выполнения упражнений. Также многие травмы можно предотвратить с помощью надлежащей разминки, растяжки и постепенного увеличения интенсивности и частоты тренировок. При этом регулярные занятия улучшат вашу силу, гибкость и осанку, что, в свою очередь, поможет сбалансировать, координировать действия и снизить риск падений [3].

Моё сердце недостаточно сильное. Регулярные упражнения помогают укрепить ваше сердце, а не подвергают его риску. Вам не нужно записываться на марафон, физнагрузка может быть простой, например, быстрая ходьба [2].

Хронические проблемы со здоровьем. Исследования показывают, что физические упражнения могут справиться с симптомами многих болезней, от диабета до сердечных заболеваний и артрита. Активность может даже замедлить прогрессирование заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера. Регулярные занятия помогут вам выглядеть и чувствовать себя моложе, дольше оставаться самостоятельным, улучшат качество сна, повысят настроение и уверенность в себе, уменьшат чувство грусти и тревоги [3].

4. Четвертый миф: существуют специальные упражнения для локального жиросжигания (точечная редукция) [6].

Точечная редукция - тип целенаправленных упражнений, предназначенных для сжигания жира в определенных областях тела. Эта теория популярна и заставляет многих людей сосредотачиваться только на проблемных областях, а не тренировать всё своё тело. Большинство научных исследований показывает, что невозможно потерять жир в одной конкретной области, тренируя только эту часть тела. Чтобы понять, почему этот метод неэффективен, важно осознать, как организм сжигает жир.

Жир в клетках находится в форме триглицеридов, представляющих собой запасенные жиры, которые организм может использовать для получения энергии. Прежде чем их можно будет сжигать, триглицериды должны быть разбиты на более мелкие участки, называемые свободными жирными кислотами и глицерином, которые

способны проникать в кровоток. Во время упражнений свободные жирные кислоты и глицерин, используемые в качестве топлива, могут поступать из любой точки тела, а не из той области, которую вы тренируете.

Где вы храните жир, зависит от ряда факторов. К ним относятся пол, гормоны, генетика и чувствительность к инсулину. Таким образом, так же как вы не можете выбирать, в какой области вашего тела вы будете накапливать жир в первую очередь, вы не сможете выбрать, когда и где вы этот жир потеряете [2].

5. Пятый миф: жир может превращаться в мышцы, а мышцы - в жир. Вы можете сжигать жир и наращивать мышцы, также вы можете набирать жир и терять мышцы. Но не заблуждайтесь, жир и мышцы - два разных типа ткани, и вы никогда не сможете превратить один в другой [6].

И как тогда толстый человек становится мускулистым?

Чтобы сбросить жир, нужно сбросить вес, а для потери веса необходимо сжигать больше калорий, чем вы потребляете. Иными словами, вам нужно увеличить количество калорий, которое вы сжигаете (регулярно занимаясь физическими упражнениями), и уменьшить количество калорий, которые вы потребляете (питаясь здоровой пищей).

Для наращивания мышечной массы вам нужны тренировки с отягощениями, чтобы нагрузить мышцы и, таким образом, стимулировать их рост. В дополнение к этому, вам нужно выполнять тренировки с собственным весом (приседания и отжимания). По мере того, как мышцы будут становиться сильнее, ваши мышечные волокна увеличатся в размерах (гипертрофия) [2].

Помните о том, что, если вы сократите потребление калорий и не будете употреблять достаточное количество белка, потеря веса может привести к снижению не только жира, но и мышц. Низкое потребление белка (при сокращении калорий) приводит к ускоренной потере мышечной массы. Чтобы восполнить недостаток белка в рационе, организм сжигает не только накопленный жир, но и мышцы, которые состоят из белка. Когда это происходит, ваши мышечные клетки уменьшаются [3].

Кроме того, беспокойство о том, что, взяв перерыв в тренажёрном зале, вы станете дряблым - вполне обоснованно. Но это происходит не потому, что ваши мышцы превращаются в жир. А за счёт механизма, называемого катаболизмом: он избавляет организм от ненужной мышечной массы, так как большие мышцы для нормальной жизнедеятельности организма не нужны - они потребляют слишком

много энергии. Также существует понятие возрастной потери мышц, называемое саркопенией, при которой (с 30-40 лет) люди естественным образом начинают терять мышечную массу и набирать жир [1].

Таким образом, пока вы пытаетесь разобраться во всех существующих мнениях и избавиться от заблуждений, помните одно простое правило: прислушивайтесь к своему организму и внутренним ощущениям, следите за самочувствием [2].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барабанов, А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов, А. П. Горячев, В. С. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С. 28-29.

2. Безуглов Э.Н. Анатомия спорта. Мифы о здоровом образе жизни / Э.Н. Безуглов – Издательство Эксмо 2017.

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2010. - 352 с.

4. Коджаспирова, Г.М. Педагогика учебник для академического бакалавриата / Г. М. Коджаспирова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019.

5. Кокоева Ю.В. Роль здоровьесберегающих технологий в развитии конкурентоспособности студентов вуза // В сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях, 2019. С. 368 – 374

6. Мифы о фитнесе и питании: как не навредить себе [Электронный ресурс]URL <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/mify-o-fitness-e-i-pitanii-kak-ne-navredit-sebe-1905077/> (дата обращения 02.05.2022)

Халитова А.В.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ВЛИЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Есть поговорка “Любви все возрасты покорны”. Тоже можно сказать о физических упражнениях – они полезны человеку от рождения до смерти. Физические упражнения играют важную роль в формировании плода в утробе матери. Комплекс упражнений подбирается так чтобы укрепить мышцы спины, тазового дна, брюшного пресса, а также предотвратить отеки ног. После рождения ребенку требуется массаж, гимнастика для рук, ног, туловища и живота. Далее до 2-3 лет вводятся ходьба совместно с упражнениями на координацию движений. После следует период высокой активности, когда ребенку требуется упражнения для корректировки осанки, предупреждения искривления позвоночника и т.д. В возрасте от 20 до 40 лет человек также активно должен заниматься спортом. В такой период очень полезны занятия плаванием, греблей, бегом, альпинизмом. Людям пожилого возраста необходимы упражнения, обеспечивающие подвижность суставов и гибкость позвоночника, а также скоростные упражнения на координацию движений.

Выше сказано о том какую важную роль спорт играет в жизни человека, но что же произойдет если физическая активность снизится. Это приведет к массе проблем не только с физическим здоровьем, но и с психическим. К сожалению, люди начинают думать о своем здоровье, когда оно утрачено. Безответственное отношение к своему здоровью – это то, что не каждый может себе позволить. Тем более в современном обществе, где на здоровье человека и так оказывают отрицательное влияние многие факторы, появившееся с развитием цивилизации.

Вот основные из них: Нервные напряжения. Различные эмоциональные сдвиги способны нарушить не только психическую сферу деятельности человека, но и работу его внутренних органов. Что же такое стресс? Каково его значение в жизни человека? Создатель теории стресса Ганс Селье так определяет это понятие: «На воздействие разного рода — холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое — организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим

однотипным физиологическим процессом вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. В эпоху развития техники создаются новые стрессовые ситуации, такие как утомление от монотонной и однообразной работы, умственные перегрузки и многое другое. В итоге все это приводит к развитию неврозов. Неврозы приводят к ряду проблем с организмом. Например, головная боль, слабость, неприятные ощущения во внутренних органах, нарушается деятельность сердечно – сосудистой системы. Данные последствия можно предотвратить с помощью активного отдыха, физических упражнений, закалывающими процедурами и т.п. Исследования последних лет показали, что на эмоциональную сферу человека большое влияние оказывают биоритмы. Ученые считают, что большинство людей являются “ритмиками”. Это означает, что их физическое состояние связано с определенными биоритмами. Исключительно большое внимание на здоровье человека оказывает сон. Во время нормального ночного сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме, что отражается на всех его системах. Для поддержания хорошего сна помогает совершать перед сном медленную прогулку на протяжении 25 – 30 минут.

Давно известно, что мышечная активность оказывает влияние на внутренние органы человека. Причем оно настолько выражено, что воздействует с помощью мышц на все органы. В чем же секрет движения? Когда мышечное волокно приводится в состояние возбуждения, оно сокращается и производит определенную работу. Состояние возбуждения является рабочим для мышечного волокна. За возбуждением следует состояние торможения, которое при более длительном возбуждении переходит в утомление. Учеными доказано, что состояние торможения приводит в последующем к оживленным процессам восстановления: организм жадно принимает питательные вещества, которые поступают в него в форме пищи, и с их помощью восстанавливается. Интересно, что восстановление работоспособности органа после состояния возбуждения не только доходит до исходного уровня, но и регулярно его превышает. Получается известное сверхвосстановление. При этом работоспособность данного органа увеличивается. Он может работать намного лучше и более длительный срок. Если же работа, физическая нагрузка проводится регулярно, то повышение работоспособности утверждается, становится постоянным. Упражняемый орган увеличивает свою массу и переходит на новый, более высокий, функциональный уровень. Он становится уже прочно более работоспособным. Это явление называется рабочей гипертрофией. А если лишить орган физической нагрузки? В

специальном исследовании кроликам одну из конечностей клали в гипс и таким образом не позволяли им активно двигаться. И что же? У кроликов, лишенных движения, значительно уменьшались размеры жизненно важных органов — печени, почек, селезенки и даже... сердца.

Однако физические упражнения оказывают влияние не только на органы. Для того чтобы мышца сократилась, она должна получить импульс — своеобразный приказ от соответствующей нервной клетки. Импульс передается далее через большие моторные клетки в передние отростки спинного мозга к мышцам, которые выполняют движение. Таким образом, каждое физическое действие, перед тем как «воплотиться в жизнь», рождается в клетках головного мозга. Действительно, мы всегда знаем, какое движение, какое упражнение мы исполним. Интересно, что существует и обратная зависимость. Физические упражнения, действуя на кору головного мозга и подкорковые центры, вызывают чувство бодрости и радости, создают более оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние.

Многочисленные исследования устойчивости памяти, внимания у тренированных и нетренированных людей позволили ученым сделать вывод о прямой зависимости умственной деятельности от уровня физической подготовленности. Высокая физическая тренированность обеспечивает сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности. Когда-то полагали, что старческая инволюция человека — неизбежный процесс, который развивается по мере изнашивания его организма. Но тогда следовало бы, что занимающиеся физическими упражнениями люди должны стареть быстрее, чем ведущие малоподвижный образ жизни. Однако исследования доказали обратное. У регулярно тренирующихся людей процессы старения не только не ускоряются, а, наоборот, затормаживаются. Самочувствие и работоспособность, как умственная, так и физическая, у них значительно улучшаются.

Необходимость, полезность физических упражнений — всем известная и понятная истина. Но, к сожалению, как говорит академик Н. М. Амосов, «пока человек здоров, он физкультуру делать не хочет». Однако необходимо, чтобы каждый задумался над своим образом жизни раньше, чем обнаружит симптомы различных заболеваний. Но вот вы решили заняться физкультурой. С чего же начинать?

Ведь состояние каждого человека различно: один в юности занимался спортом, другой и сейчас «балует» волейболом, третий никогда не увлекался физкультурой. Когда вы приступаете к занятиям физической культурой, очень важно делать это не спеша. «Главная

осторожность в постепенности наращивания нагрузок. Ни в коем случае не спешите стать здоровыми! Большую часть своей жизни человек сидел, изнашивался, потолстел, а теперь намерен нагнать все в минимальный срок. Так дело не пойдет. «Бег к инфаркту» — вещь реальная. Если вы до сих пор не умерли со своими болезнями и со своим брюшком, то можете подождать с восстановлением спортивной формы: постепенность, постепенность и постепенность» — учит Н. М. Амосов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Николаев Ю.С., Нилов Е. «Простые истины»
2. Роль физической культуры для современного человека(help-stud.ru)
3. Значение физического воспитания для детей дошкольного возраста (elag.rsvru.ru)
4. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека (nsportal.ru)
5. Физическая культура в старшем и пожилом возрасте(son-net.info)

УДК 796.035

Харькова Ю.С.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В данной статье рассматриваются основные средства, методы и приемы их применения в процессе адаптивного физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, приводятся результаты опроса студентов с ограниченными возможностями здоровья относительно занятий по физической культуре в ВУЗе. По данным ВОЗ в мире насчитывается около 600 млн. инвалидов. В эту категорию входят и студенты с ограниченными возможностями здоровья. Так, например, в 2017/2018 году на программы высшего образования Российских ВУЗов были зачислены

около 6,9 тысяч, а на программы среднего профессионального образования - 8,3 тысячи студентов-инвалидов.

Адаптивная физическая культура является областью физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) спомощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [1].

На занятиях по физическому воспитанию имеют место быть существенные отличия, которые обусловлены аномальным физическим и психическим развитием личности. Ссылаясь на эти положения, существуют средства, методы и принципы, способствующие правильному построению занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [6].

Цель исследования: определить эффективность существующей методики по адаптивному физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы по теме исследования, опрос.

Организация исследования. В образовании обучающихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья особое значение должно придаваться развитию их жизненной компетенции. Соотношение компонентов «жизненной компетенции» и «академического» отражает специфику разработки каждой области образования в каждом варианте стандарта и для каждой категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Соотношение жизненной компетенции и учебной деятельности сказывается на степени активности и независимости жизни, к которой готовят человека с ограниченными возможностями здоровья, исходя из его возможностей и ограничений [4].

Занятия физической культурой в ВУЗе должны выстраиваться в соответствии с возможностями и ограничениями студента, подтвержденными медицинскими рекомендациями. Обучающиеся, которым показаны занятия физической культурой, осваивают

программу по дисциплине с учетом особенностей их состояния здоровья. Однако не всем студентам можно заниматься физическими упражнениями, и они, в свою очередь изучают теоретический материал с дальнейшей подготовкой выступлений [4,5].

Стоит отметить, что организация учебно- воспитательного процесса со студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, требует наличие соответствующих компетенций и навыков преподавательского состава [4].

Ограничение двигательных и иных функций у студентов необходимо компенсировать подбором специальных средств, методов и приемов их применения [3].

К средствам АФК авторы относят физические упражнения, естественноредовые и гигиенические факторы. Основным специфическим средством является физическое упражнение, с его помощью достигается направленное воздействие на занимающегося, а также решается ряд задач (коррекционноразвивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные) [1,4].

Физические упражнения положительно влияют на функциональные системы организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, а именно:

- способствуют укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата,
- суставов и связок, повышают силу, тонус и эластичность мышц,
- улучшают обмен веществ и крово- и лимфообращение,
- благоприятно влияют на ЦНС, повышают работоспособность коры головного мозга,
- улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
- улучшают функции сенсорных систем.

Для адаптивной физической культуры наиболее типичными принято считать следующие группы методов [1]:

1. методы формирования знаний,
2. методы обучения двигательным действиям,
3. методы развития физических качеств и способностей,
4. методы воспитания личности,
5. методы взаимодействия педагога и занимающихся.

Каждая группа вышеприведенных методов включает в себя различные методические приемы, которые отражают специфику каждого человека или группы лиц со сходными свойствами.

Наибольшая значимость в адаптивном физическом воспитании придается специально- методическим принципам [2].

Принцип диагностирования- учет особенностей основного дефекта, его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к использованию физических упражнений, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

Принцип коррекционно-развивающей, компенсаторной и профилактической направленности.

Также большое значение имеют общенаучные принципы: научности, наглядности, доступности, сознательности и активности.

Стоит отметить, разработка и содержание государственных программ по адаптивному физическому воспитанию осуществляется с учетом обще-методических и специально-методических принципов [1,2].

В ходе исследования был проведен опрос студентов, обучающихся в ВУЗах г. Белгород, которые имеют отклонения в состоянии здоровья различной нозологии (нарушения зрения, нарушения слуха, поражение опорно- двигательного аппарата, суть которого заключалась в выявлении заинтересованности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в занятиях физическими упражнениями, а также определении уровня проведения занятий по физической культуре по мнению респондентов (по 10-ти бальной шкале Лайкерта). Всего в опросе приняли участие 96 респондентов. Обработав результаты опроса, были получены следующие результаты [5]:

- Имеют интерес к занятиям по физической культуре- 78%;
- Не проявляют интерес к занятиям по физической культуре- 12%;
- Затруднились ответить- 10%.

Относительно уровня проведения занятий по физической культуре ответы студентов оценивались по 10-ти бальной шкале. 1- самый низкий уровень, 10- самый высокий уровень.

Полученные результаты показали, что среднее значение уровня проведения занятий по физической культуре по мнению студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья равно 4,8, что говорит о недостаточной удовлетворенности потребностей студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе адаптивного физического воспитания в ВУЗе.

По данным ряда авторов, процесс по адаптивному физическому воспитанию в ВУЗе требует повышенного внимания со стороны педагогического состава, ведь занятия физическими упражнениями

играют немаловажную роль в социальной адаптации студента с отклонениями в состоянии здоровья [4,5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст] / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.

2. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

3. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-realizatsii-ozdorovitelnoy-programmy-v-usloviyah-tehnicheskogo-vuza> (дата посещения 26.03.2022)

4. Петьков В.А. Организация саморазвития физического потенциала у студентов вуза [Текст] / В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. №2(129). – С.67-71.

5. Суворова С.Н. Особенности проведения дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВГИИ [Текст] / С.Н.Суворова. - Владивосток: РИО ДВГИИ, 2017 - 28 с.

6. Татарова Г.Г. Методология анализа данных в социологии [Текст] / Г.Г. Татарова. - М.: NOTA BENE, 1999. — 224 с.

УДК 378.172

Хмеленко В.Е.

Научный руководитель: Федотов Е.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород*

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТАХ НА ПРИМЕРЕ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА

В статье анализируется проблема улучшения системы общественного питания в университетах на примере исследования, проведенного в БГТУ им. В.Г. Шухова. Рассматривается отношение студентов к здоровому питанию и предлагается ряд рекомендаций по

улучшению систем питания в вузах для привлечения внимания обучающихся к данному аспекту жизни.

Здоровый образ жизни, здоровое питание, система общественного питания, БГТУ им. В.Г. Шухова.

Питание является важнейшей составляющей здоровья человека. Существует множество мнений и рекомендаций по составлению рациона в зависимости от потребностей и индивидуальных особенностей человека. Однако, многие люди пренебрегают этими советами, так как идеи правильного питания популяризированы в узких кругах, а на широкие массы по большей части оказывают влияние множество факторов. Например, маркетологи, которые либо убеждают в «полезности» своего продукта, хотя на самом деле он не относится к категории правильного питания (йогурты и смузи содержат в себе суточную дозу сахара для организма), либо создают такой продукт, который притягивает людей, и не смотря на его вред, его хотят купить и употребить (Coca-Cola, продукция McDonald's).

Также еще одним препятствием на пути к правильному питанию становятся стереотипы о еде. Например, многие люди привыкли думать, что хорошим источником белка является мясо. Но международное агентство по изучению рака при ВОЗ относит красное и переработанное мясо к канцерогенам [1], поэтому в последней рекомендации комиссия экспертов из журнала Lancet и ведущего международного центра по здоровому питанию EAT советует ограничить потребление мясопродуктов до одного раза в неделю, следовательно для получения ежедневной нормы белка (примерно 30 грамм в сутки), необходимо потреблять другие высокобелковые продукты: креветки, тунец, греческий йогурт, твердый сыр, яйца, брокколи, брюссельская капуста, молоко, арахис, миндаль [2].

Проанализировав меню точек питания БГТУ им. В.Г. Шухова [3], можно сказать, что большая часть позиций – это блюда из мяса, имеется небольшая часть с рыбными блюдами, но не во всех точках. Также большинство гарниров к мясным и рыбным блюдам - крупы, макароны и картофель, по словам диетолога медицинского центра «Горизонт» Наталья Давыдовой: «Белки, съеденные одновременно с картошкой, кашами, макаронами, а также с любым тестом, «стопорят» все процессы в желудке, что с годами ведет к ее износу и, как следствие, панкреатиту.» [4].

Орехи, морепродукты, кисломолочные продукты (без сахара) и яйца в чистом виде в меню отсутствуют полностью. Из этого можно сделать вывод, что студенты БГТУ им. В.Г. Шухова, которые в силу различных обстоятельств могут питаться только на территории

университета, находятся в зоне риска не только недобора нормы белка, что может спровоцировать нарушение всех взаимосвязанных структурно-функциональных процессов в организме, но и получения проблем с ЖКТ. Помимо белков в рацион человека также должны входить жиры и углеводы. С первого взгляда на меню точек питания, можно предположить, что проблем с этими питательными веществами нет, но на самом деле не все так просто. Обратим внимание на жиры.

Существует четыре основных вида жиров: насыщенные жиры, трансжиры, мононенасыщенные жиры, полиненасыщенные жиры.

Эксперты в области здравоохранения обычно рекомендуют употреблять ненасыщенные жиры, насыщенные ограничить, а трансжиры исключить из рациона. Рекомендованы к употреблению такие продукты как: масла, авокадо, орехи, яйца, семена, жирная рыба, икра [5].

Трансжиры отличаются от других жиров тем, что имеют двойные связи между молекулами углерода. Благодаря этому, при попадании в организм человека они замещают молекулы «правильных» жиров. Клетки перестают выполнять свои функции. В результате наносится вред гормональной и ферментной системам организма, в нем накапливаются токсины, увеличивается риск развития многих заболеваний (ВОЗ считает, что трансжиры должны быть полностью исключены из рациона питания человека). В каких продуктах встречаются трансжиры: сладкие хлебопекарные (до 50% трансжиров), кондитерские изделия (до 10% трансжиров), сладкие высококалорийные продукты, картофельные чипсы, картофель фри и другие жареные продукты (от 18 до 46% трансжиров), переработанное мясо (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, бекон, соленое и копченое мясо, мясные консервы также содержат значительно количество трансжиров) [6].

Помимо того, что в каждой столовой, кафе и буфете на территории университета есть изделия с незначительным содержанием трансжиров, на первом этаже главного учебного корпуса и учебного корпуса №4 стоят торговые автоматы, в которых продаются продукты, состоящие из трансжиров практически на половину. Другая половина состоит из простых углеводов.

Углеводы – это ключевой источник энергии в человеческом теле. Они подразделяются на:

1) Простые, которые содержатся в меде, сахаре, выпечке, газированных и сладких напитках, фаст-фуде.

2) Сложные, содержащиеся в овощах, фруктах, бобовых, крупах и цельнозерновых продуктах [7].

Употребление продуктов с высоким содержанием простых углеводов приводит к избыточному поступлению глюкозы, превышающему энергетические потребности организма. Ее излишки преобразуются в жиры, запасаются в жировой ткани и долго хранятся. Поэтому, употребление в пищу простых сахаров является фактором, способствующим ожирению. Это, в свою очередь, повышает риск развития серьезных болезней, в числе которых сахарный диабет II (взрослого) типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

Подводя итог анализа меню точек питания БГТУ им. В.Г. Шухова, можно сделать вывод о том, что система общественного питания университета не ставит главным приоритетом содержание питательных веществ в продуктах. Она лишь выполняет задачу быстрого восполнения энергии за счет простых углеводов и трансжиров, а также устранения чувства голода тяжелыми для желудка продуктами. При систематическом питании на территории университета, молодой организм может ощутить болезненные последствия.

Перед тем, как предложить рекомендации по улучшению систем питания, проанализируем данные анкетирования студентов, включающее в себя вопросы касающиеся здоровья студентов, их рациона и оценки системы общественного питания БГТУ.

В ходе опроса было выявлено, что 84% из ста респондентов питаются на территории университета (рисунок 2), половина из них придерживается в рационе сбалансированного питания (рисунок 3) и считает, что ВУЗ предоставляет все необходимые для этого условия (рисунок 4).

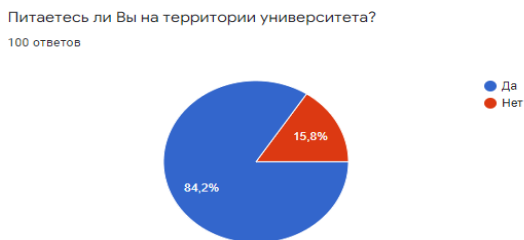


Рис. 2. Структура опрошенных студентов по посещаемости заведений общественного питания на территории университета

Придерживаетесь ли Вы сбалансированного питания?

100 ответов

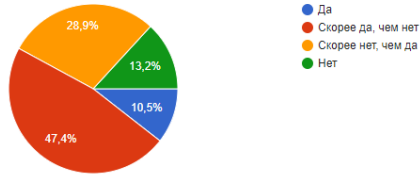


Рис. 3. Распределение оценок сбалансированности рациона студентов

Считаете ли Вы, что возможно питаться сбалансировано, покупая еду на территории университета?

100 ответов

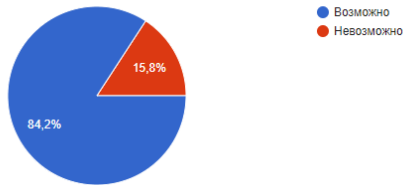


Рис. 4. Распределение оценок возможности сбалансированного питания на территории университета

Респонденты, которые не питаются в университете либо имеют заболевания ЖКТ (рисунок 5) и придерживаются лечебной диеты, либо придерживаются эстетической диеты (рисунок 6) и для них проблема найти подходящее питания на территории.

У Вас есть заболевания ЖКТ?

100 ответов

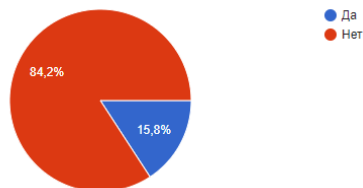


Рис. 5. Структура опрошенных студентов по наличию заболеваемости ЖКТ

Придерживаетесь ли вы какой-либо диеты?

100 ответов

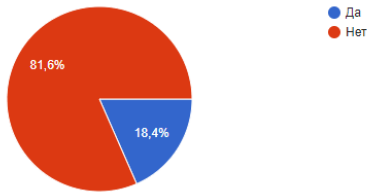


Рис. 6. Структура опрошенных студентов по соблюдению в рационе диеты

Среди ответов на вопрос "Хотели бы вы добавить что-нибудь в меню пунктов общественного питания?" лидером оказался "Фрукты, орехи", это говорит о том, что студенты хотят полезную альтернативу существующим в системе питания университета перекусам. Второе место занимает ответ "Зеленые листовые овощи", так как это богатый клетчаткой и витаминами продукт, он необходим в рационе каждому человеку. Третье место – "Кисломолочные продукты", такие продукты имеют высокую концентрацию белка, что является хорошей альтернативой тяжелой белковосодержащей пищи (рисунок 7).

Хотели бы вы что-нибудь добавить в меню пунктов общественного питания?

100 ответов

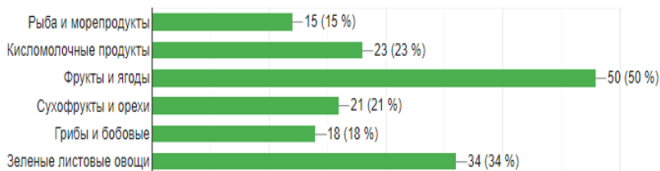


Рис. 7. Частотный ряд распределения оценок предпочтений студентов по видам продуктов

Проведенный анализ позволил сформулировать следующие рекомендации по улучшению системы питания в БГТУ им. Шухова:

1) Добавить в меню точек альтернативные источники белка. Например, творог, вареные яйца, листовые овощи. А также увеличить количество рыбных блюд.

2) Уменьшить в меню количество блюд жареных на подсолнечном масле.

3) Добавить в меню овощные гарниры.

4) Убрать все торговые автоматы с фаст-фудом, заменив их на минимум один киоск, где будут продаваться орехи и фрукты.

5) Привлечь поставщиков здорового питания в киоски.

В заключение хочется сказать, что большинство молодых людей проводят в стенах университета очень много времени, поэтому нельзя допускать, чтобы при этом портилось их здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Международное агентство по изучению рака дает оценку употребления красного мяса и мясной продукции [Электронный ресурс] <http://cgon.rosпотrebnadzor.ru/content/62/131> (дата обращения 01.05.2022).

2. Зачем нужно есть больше белка и откуда его взять вегетарианцам [Электронный ресурс] <https://www.the-village.ru/people/good-habbit/protein> (дата обращения 02.05.2022).

3. МЕНЮ точек питания БГТУ им.В.Г.Шухова [Электронный ресурс] <http://menu.bstu.ru> (дата обращения 01.05.2022).

4. В каких продуктах содержится много белка [Электронный ресурс] <https://www.gdp3podolsk.ru/blog/v-kakih-produktah-soderzhitsja-mnogo-belka> (дата обращения 03.05.2022).

5. Бессонов В. В., Зайцева Л. В. Трансизомеры жирных кислот: риски для здоровья и пути снижения потребления // Вопросы питания - 2016 г. - Т. 85. - № 3. - С. 7-9.

6. Осторожно, трансжиры! [Электронный ресурс] https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/ostorozhno-transzhiry/?sphrase_id=5109 (дата обращения 03.05.2022).

7. Углеводы в питании [Электронный ресурс] <http://cgon.rosпотrebnadzor.ru/content/sostav-pitaniya/uglevody-v-pitanii> (дата обращения 03.05.2022).

УДК 685.635.7

Хомидов Х., Литая А.А.

Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ БЕЙСБОЛЬНЫХ БИТ

В бейсболе произошли огромные улучшения качества, надежности и целостности бейсбольных бит. Эти улучшения не только повысили

производительность биты, чтобы они могли поражать подачи мяча, но и ее долговечность. В 1850-х году, когда бейсбол был еще молодым видом спорта, было не так много правил, касающихся видов бит, разрешенных к использованию [1].

Это привело к экспериментам, которые в конечном итоге привели к следующему: диаметр ствола биты должен составлять 2,5 дюйма, а максимальная длина - 42 дюйма.

Через два десятилетия компания Louisville Slugger стала одной из лучших по производству бейсбольных бит. 1870-е были также временем, когда ограничение на диаметр 2,5 дюйма для биты было снято и установлено на новый максимум 2,75 дюйма. Эти ограничения на диаметр бейсбольных бит используются и по сей день.

Следующее крупное развитие данного спортивного снаряда произошло в 1924 году, когда Уильяму Шройеру был выдан патент на первую алюминиевую бейсбольную битку [2].

Однако только в 1970-х годах корпорация Worth Inc начала производить первую партию алюминиевых бит, которые были введены в практику Высшей лигой бейсбола (MLB) [3]. В направлении в конце десятилетия компания Easton Inc. [4] представила алюминиевую битку более высокого качества. В итоге это привело к значительным улучшениям, от алюминиевых бит с двойными стенками до титановых бит, а в последнее время и композитных бит. Эти улучшения были настолько значительными по сравнению с деревянными битами из клена и белого ясеня, которые использовались в то время. MLB отказалась от использования алюминиевых бит в спорте [5].

Стимулом для ограничения производительности бейсбольных бит было обеспечение справедливости между игроками. Однако в последнее время использование алюминиевых бит в молодежном бейсболе стало спорным вопросом. Изначально алюминиевые биты служили альтернативой деревянным битам, поскольку их не так легко повредить, что позволяет рационально использовать средства на молодежные команды [6].

Алюминиевые снаряды для бейсбола обладают значительным батутным эффектом. Неотъемлемым свойством алюминиевой биты является эффект батута, при котором ствол биты накапливает меньше энергии и отдает большую ее часть мячу, как пружина. Эффект батута приводит к более высокой скорости отбитого мяча по сравнению с деревянной битой такого же размера. Наряду с эффектом батута, еще одним свойством алюминиевых бит является то, что они имеют меньший вес качения или момент инерции. Таким образом, алюминиевые биты можно раскачивать быстрее, чем их деревянные

аналоги. Алюминиевые биты также имеют большую зону наилучшего восприятия, то есть площадь на снаряде, при котором бейсбольные мячи отрываются от биты с большей скоростью [7].

Столкновение биты и мяча можно упростить, чтобы продемонстрировать основную физику эффекта батута. Эффект батута относится к эластичным свойствам бейсбольной биты, которая действует как батут. Он также упоминается как пружинный эффект из-за степени, в которой бейсбольная бита нажата, а затем пружинит обратно в форму при ударе по мячу. Когда бейсбольный мяч ударяется о деревянную биту, мяч сжимается почти наполовину его исходного диаметра. Это приводит к тому, что мяч теряет примерно 75% своей первоначальной энергии на внутреннее трение сил. Однако это не относится к алюминиевой бите, у которой ствол снаряда полый. Это позволяет бите вести себя как пружина, и, таким образом, во время столкновения бейсбольный мяч теряет гораздо меньше своей начальной энергии за счет сил внутреннего трения [8].

Согласно Мастоу, эффект батута также приводит к тому, что бейсбольный мяч меньше деформируется, он не является хорошим накопителем энергии. При ударе о твердую древесину бейсбольный мяч деформируется больше, тем самым рассеивая часть энергии столкновения. Использование новых металлических сплавов, которые имеют более высокий предел текучести, эффект батута может увеличить выходную скорость бейсбольного мяча. Так же алюминиевая бита, действуя как пружина, накапливает энергию от удара и, таким образом, пока мяч покидает зону удара, спортивный снаряд стремится действовать как пружина и передает силу мячу [9].

Экспериментальная процедура в этом исследовании была следующей: для экспериментов были выбраны биты на алюминиевой основе и деревянные, совместимые со стандартами MLB. Новая упаковка из 24 шт. бейсбольных мячей была выбрана для того, чтобы можно было сравнить характеристики бит и мячей. Одна из национальных бейсбольных ассоциаций Collegiate Athletes Association (NCAA) из Технологического института Нью-Джерси участвовала в эксперименте.

Для объективного анализа эксперимента бейсболистов попросили выбрать хотя бы по одной бите каждого типа, чтобы собранные данные об отбитом мяче были независимыми физическими характеристиками игроков. Для того, чтобы убрать эффекты движения мяча в воздухе из-за питчера бейсбольные мячи были помещены на бейсбольную подставку. Это устранило последствия первоначальной скорости мяча и, таким образом, вынудили бейсболистов бить по мячу с практически

постоянной высоты, тем самым уменьшая несколько переменных, за исключением человеческого фактора.

Жидкий азот обычно имеет температуру -196°C , что достаточно для криогеники. Каждый из бейсбольных мячей погружали на 7 минут в емкость с жидким азотом. По прошествии 7 минут, бейсбольные мячи были помещены на бейсбольную сетку с использованием прочных кожаных перчаток. Когда шары были помещены на бейсбольные подставки, бейсбольные мячи были аккуратно размещены таким образом, чтобы шнурки мяча не мешали контакту со спортивным снарядом. Это обеспечило максимальный контакт мяча с битой и, таким образом, показало более четко воздействие биты на мяч [10].

Эксперимент с жидким азотом наглядно продемонстрировал передачу энергии от алюминия и деревянных бит к мячу. В этом исследовании также была проанализирована информация о BESR, BBS и MOI различных бейсбольных снарядов, а также результаты эффекта батута и COR. Используя информацию, представленную в литературе, а также проведенным экспериментам, алюминиевые биты намного эффективнее в условиях удара по мячу с большей силой, что приводит к большему расстоянию, пройденному мячом, чем деревянная бита. Азот «замораживает» бейсбольный мяч, в результате чего бейсбольный мяч становится сравнительно компактным. Ожидается, что биты должны позволять компактному мячу расширяться при ударе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Козина, Ж.Л. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / Ж.Л. Козина, И.Б. Гринченко, С.И. Крамской, Ю.М. Поярков; под общей ред. Ж.Л. Козиной. – Харьков, 2013. – Т.1. – 446 с.

2. J.J. Crisco, R.M. Greenwald, J.D. Blume, and L.H. Penna. Batting performance of wood and metal baseball bats. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2002, 34(10): 1675-1684.

3. James Ashton-Miller and Todd Petr. The BESR (Ball Exit Speed Ratio). *Baseball Research Panel, NCAA.*

4. Certification Protocol. Standard for Testing Baseball Bat Performance. *National Collegiate Athletic Association, (2006).*

5. A.M. Nathan, D.A. Russell, and L.V. Smith. The physics of the trampoline effect in baseball and softball bats. *Engineering of Sport.* 2004, 2(5): 38-44 (*International Sports Engineering Association*).

6. Timothy Mustone. *A Method to Evaluate and Predict the Performance of Baseball Bats Using Finite Elements, 2003*

7. R.M. Greenwald R.M., L.H. Penna, and J.J. Crisco. Differences in Batted Ball Speed with Wood and Aluminum Baseball Bats: A Batting Cage Study. *J. Appl. Biomech.* 2001, 17: 241-252.

8. Alan M. Nathan. A Comparative Study of Wood and Aluminum Baseball Bats. University of Illinois at Urbana Champaign, 2002

9. Drane, P., and Sherwood, J.A. Characterization of the Effect of Temperature on Baseball COR performance. Proceedings of the 5th International Conference on the Engineering of Sport. September, UC Davis, CA, 2004.

10. Bernie Mussill. The Evolution of the Baseball Bat. *Oldtime Baseball News* 4 (1999).

УДК 796.332.6

Циркунов М.С.

Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МИНИ-ФУТБОЛ В РОССИИ

В современном мире сфера спорта не имеет изолированный характер, как это может показаться на первый взгляд, а, наоборот, напрямую связана с многими видами социальных институтов, таких как: экономика, политика, образование, религия и т.д. Но при всем этом спортивная сфера, в первую очередь, характеризуется не только уже сложившимися видами спорта, которые знает буквально каждый человек (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол и др.), но и новыми, активно развивающимися видами или же разновидностями основных видов спорта, которые начинают существовать, как отдельные области в сфере спорта.

Так, одной из недавних образовавшихся разновидностей является мини-футбол или как еще его называют футзал. Данный новый вид спорта появился относительно недавно, а точнее около 25 лет назад, но спустя короткий промежуток времени стал узнаваемым во всем мире. Он представляет собой некую модификацию классического футбола, но с некоторыми изменениями в правилах. Так, например, в отличие от классического футбола в мини-футболе сокращено количество игроков, выступающих на площадке, с 11 до 5 человек, а также уменьшено время, затраченное на весь матч, с 90 до 40 минут, и конечно же, во много раз снижена площадь игрового поля.

История создания данного вида спорта очень богатая. Мини-футбол был образован на рубеже конца 80-х и начала 90-х годов, благодаря международной федерации футбола (ФИФА), сумевшей объединить ряд спортивных, ассоциация стран всего мира.

Так, международная федерация футбола впервые провела три международных экспериментальных турнира в Венгрии, Бразилии и Испании, где унифицировала правила в мини-футболе. Затем ФИФА организовала первый чемпионат мира с участием 16 сборных, который показал весь потенциал новой разновидности классического футбола. С тех пор данный чемпионат стал проводить раз в 4 года.

После данной инициативы ФИФА стали создаваться комитеты по мини-футболу в структурах региональных ассоциаций футбола и национальных федераций. Многие же страны сразу приняли положительную оценку к данному виду спорта, и поэтому образовали организации по мини-футболу, занимающиеся развитием и прививанию интереса данного вида спорта в своей стране. Например, в Бразилии была образована национальная конфедерация зального футбола, в Испании – лига футзала, на Украине и Чехии – ассоциация мини-футбола.

Помимо такого большего вклада в развитие мини футбола, ФИФА организовала важную акцию, которая способствовала еще более скорейшему развитию данного вида спорта. Международная федерация футбола стала проводить региональные семинары для тренеров специалистов, многих стран. Другой же положительной акцией в развитие мини-футбола стало образование структур футзала в региональных ассоциациях. Так, например, европейская федерация футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1994 году образовала в своей структуре комитет футзала, а в 1996 году провела первый чемпионат континента. Потом же такие турнира стали проводить раз в 2 года. А в 2002 г. УЕФА учредила ежегодный розыгрыш Кубка Европы для клубных команд – победителей национальных первенств.

В России данный вид спорта развивался также стремительно, как и в других странах, но при этом имел некоторые сложности, связанные с политическим и экономическим институтом, а точнее реформированием общественных устоев и переходом экономики на рыночные отношения.

Так, в СССР официальной датой образования такого вида спорта, как мини-футбол, является 1989 год. Именно в этом году был образован комитет по мини-футболу, который сразу же со дня своего образования стал стремительно заниматься развитием данного вида спорта в своей стране. Первым этапом развития мини-футбола в СССР комитет по

мини-футболу осуществил создание ежегодных всесоюзных соревнований «Честь марки» и национальной сборной команды страны. Но дальнейших этапов развития мини-футбола в СССР не было из-за политических и экономических проблем, способствовавших распаду советского государства.

Затем с распадом СССР в 1992 году на смену комитета по мини-футболу была организована АМФР (Ассоциация мини-футбола России). Со дня своего существования ассоциация провела множество мер для того, чтобы предотвратить потерю популярности мини-футбола в России, в связи с экономическими проблемами страны. Так, АМФР проводила работу по организации всероссийских соревнований, создание сборной России для последующего ее участия в международных соревнованиях и образованию территориальных ассоциаций.

Следующим шагом Ассоциации мини-футбола России уже для укрепления позиций данного вида спорта в стране стало внедрение профессиональных отношений в 1994 году. Эти отношения подразумевали под собой упорядочивание трансферов игроков и стимулирования коммерческой деятельности клубов, играющих в чемпионате страны. Таким образом, Ассоциация мини-футбола в России смогла справиться с колоссальной работой по предотвращению потери рейтинга данного вида спорта в России.

Однако самым важным шагом АМФР, который обеспечил вклад в будущее российского мини-футбола, стало учреждение всероссийских проектов «Мини-футбол – в школу» и «Мини-футбол – в вузы», численность участников которых сейчас составляет более 1 миллиона человек и при этом постоянно возрастает за счет новых пришедших людей. Именно благодаря этим двум действующим проектам ассоциация смогла привить интерес многим подросткам и студентам к мини-футболу.

Но и заключающим шагом в развитии мини-футбола в России АМФР стало создание прочной научно-методической базы, без которой трудно представить развитие любого вида спорта. Так, в наши дни, есть множество серий учебно-методических пособий для тренеров, судей, учителей школ, преподавателей вузов и ссузов. Также многие молодые студенты и профессора, благодаря научно-методической базы, начали осуществлять серьезные исследовательские работы, специализирующиеся на мини-футболе, а также защищать кандидатские и докторские диссертации, имеющие значительный практический вклад в развитие сферы спорта. Поэтому в скором времени стали заметно усиливаться мини-футбольные клубы-

участники чемпионата России, а также сам чемпионат, который в последствие стал одним из наиболее сильных и привлекательных первенств европейского континента.

В настоящее же время мини-футбол в России имеет структурированные команды сборной страны, которые включают в себя национальную, молодежную и студенческую сборные России, которые за прошедшие годы вошли в элиту мирового мини-футбола. Именно наши сборные становились призерами многих европейских и мировых соревнований. Так, например, наша национальная сборная множество раз являлась призером первенства Европы, а также фаворитом мирового чемпионата, а молодежная сборная первым победителем европейского первенства. Но главными достижениями в данном виде спорта может похвастать только студенческая сборная, которая трижды становилась чемпионом мира, трижды серебрянным и трижды бронзовым призером мировых студенческих форумов.

Также не стоит забывать, что мини-футбол не имеет гендерных ограничений, то есть в него могут играть не только мужчины, но и женщины. Поэтому, начиная с 2008 года Ассоциация мини-футбола России стала активно начинать работу по развитию женского мини-футбола. Благодаря работе ассоциации в скором времени стал проводиться чемпионат страны среди женских клубов, а также образовалась национальная, молодежная и студенческая сборная, которая стремительно стала развиваться на международной арене.

Таким образом, проанализировав, весь этап развития мини-футбола в России, начиная еще со времен советского союза, можно сделать вывод, что благодаря деятельности международных футбольных организаций, национальных федераций футбола, образовавших комитет по мини-футболу в СССР, и, конечно же, Ассоциации мини-футбола России образовалась действенная крепкая структура, позволяющая развивать данный вид спорта в России на очень высоком уровне.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шумилов А.Ю., Грачев А.С. История и развитие мини-футбола//в сборнике: сборник статей XIII международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». Белгородский государственный технологический университет им В.Г. Шухова, 2017. С. 199-202

2. Лешов А.В., Шумилов А.Ю. Развитие мини-футбола в России // в сборнике: сборник статей XV Международной научной конференции,

посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгородский государственный технологический университет им В.Г. Шухова, 2019. С. 228-231

3. Шумилов А.Ю. Процесс развития мини-футбола как самостоятельного вида спорта//в сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых. Белгородский государственный технологический университет им В.Г. Шухова, 2020. С. 6871-6876

УДК 796.09

Чамурлиева К.В.

*Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВОДНО – ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ПОКОЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ. КОНТРОЛЬ ЗА МАССОЙ ТЕЛА

Вода составляет в среднем 70-80% нашего тела. Удовлетворение потребности организма в водном балансе будет происходить при выполнении условия употребления человеком около 1,5-2,0 литров жидкости в сутки, а людям, занимающимся тяжелыми физическими нагрузками и спортсменам – до 3,0 литров. [1]

Для человеческого тела содержание в нем воды играет первостепенную роль, так как вода участвует практически во всех биохимических процессах, происходящих в организме человека. Например: вода нормализует пищеварение и тем самым помогает организму лучше усваивать пищу; участвует в терморегуляции, то есть помогает сохранять тепло и поддерживать естественную температуру тела; обеспечивает свободное кровообращение, снижая вязкость крови, и помогает снабжать кислородом и питательными веществами все органы и системы; повышает уровень работы головного мозга; помогает выводить из организма токсины и соли; и т.д. Приблизительно за 10-15 дней вода в организме полностью обновляется. Значительная часть воды поступает с пищей.

Но чем же опасен дефицит воды для нашего организма? В первую очередь нарушается водно-солевой баланс, что способно спровоцировать формирование камней в почках и мочевом пузыре, а также негативно сказывается на состоянии суставов, что приводит к повышению риска развития артритов и артрозов. В дополнении при

нехватке нормы воды увеличивается риск возникновения инсультов, инфарктов, тромбозов, варикозной болезни вен и геморроя, это происходит из-за того, что повышается свёртываемость главных жидкостей организма, первоначально крови. Еще одним негативным последствием дефицита воды становится излишне концентрированным желудочный сок, что способно приводить к развитию гастрита с повышенной кислотностью и даже язвы желудка.

Одним из самых основных условий сохранения физического и психологического здоровья человека, является соблюдение рационального питьевого режима. Правильно установленный питьевой режим обеспечивает нормализованный водно-солевой баланс и создает необходимые условия для соответствующей нормализации жизнедеятельности организма. Минимально необходимое количество жидкости для поддержания водно-солевого баланса в течение суток, зависит от климатических условий места проживания человека, а также характера и нагрузки выполняемой им работы.

Нормой выпиваемой воды для среднестатистического человека составляет 1,5-2,0 литра в день. Количество необходимой человеку дозы воды в сутки напрямую зависит от его массы тела, учитывая, что на 15 кг массы тела должно приходиться 0,5 л. Поэтому, чем больше человек весит, тем больше жидкости ему нужно употреблять для сохранения заложенной природой нормальной работы всех систем организма. Например, человек, вес которого составляет 60 кг должен выпивать минимум 2,0 литра воды, а человек массой 90 кг уже не меньше 3 литров. [2]

Для людей, активно занимающихся спортом к этим правилам, также добавляются специализирующиеся только на их роде занятий. Нежелательно давать спортсменам какие-то универсальные рекомендации по поводу употребления жидкости, так как следует учитывать следующие факторы: режим тренировок, климатические и температурные условия, тип нагрузок, поставленные перед спортсменом цели и задачи, уникальность физического состояния человека, проблемы со здоровьем и другое. На тренировках и соревнованиях не следует сокращать прием воды, так как дегидратация приводит к сгущению и повышению вязкости крови, что препятствует нормальной работе сердца. Нарушения в системе кровообращения компенсируются увеличением частоты сердечных сокращений. Обезвоживание при аэробных нагрузках снижает работоспособность мышц и органов центральной нервной системы спортсмена. При значительных потерях воды восстановить нормальное самочувствие помогают питье и горизонтальное положение тела. [3]

Избыточное питье также увеличивает нагрузку на сердце и увеличивает потоотделение из-за потерь хлорида натрия, удерживающего воду в тканях. В течение дня воду следует употреблять небольшими порциями, так как большое количество воды, принятое за один раз, переполняет на время кровяное русло и уменьшает давление. Для утоления жажды лучше пить зеленый чай, щелочные минеральные воды, соки, различные напитки.

Таким образом, норма потребления воды человека, будет зависеть от:

1. Массы его тела;

2. Энергии, затрачиваемой на выполнение его физической работы (активные люди, которое регулярно занимающиеся спортивными, физическими нагрузками, а также рабочий класс населения, выполняющий тяжелую работу, нуждается в гораздо большем количестве потребления воды);

3. Климатических условий (в странах с жарким климатом, а также в условиях повышенных температур на улице, человек через пот, теряет большое количество жидкости, и во избежание нарушения в работе организма, необходимо увеличить суточную норму воды);

4. Состояние организма (когда человек болен, ему зачастую рекомендуют врачи пить больше жидкости для того, чтобы вода выводила как можно больше токсинов, продуктов обмена веществ естественным путем и через пот из организма).

Кроме соблюдения правильного питьевого режима для абсолютного здоровья человека не следует забывать о контроле за массой его тела. В следствии того, что, режим современной жизни движется все быстрее и быстрее, люди часто стали пренебрегать правилами здорового питания, хотя это является одним из важнейших процессов, происходящих в нашем организме. Именно следование правилам сбалансированного рациона напрямую влияет на здоровье организма и жизнь человека в целом. Вместе с пищей организм получает все необходимые ему вещества: белки, жиры, углеводы, воду, минеральные соли и витамины. [4]

Следует проводить систематический контроль за массой тела. Регулярность контроля массы тела подразумевает взвешивание и комплекс мер, направленных на снижение риска нарушений работы всех систем организма, связанных с избыточной массой тела, которая определяется индексом Кегле (ИМТ - индекс массы тела), рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Существует несколько правил здорового питания, которые следует выполнять при составлении режима питания на день. Во-первых,

ежедневно человеку следует употреблять не более 30% жира, из которых 60% – растительные жиры, а 40% составляют жиры животного происхождения. Углеводам отводится основная доля калорийности – 50-60%, из них 95% – это сложные углеводы и 5% – простые углеводы.

Во-вторых, важно также научиться есть регулярно и вовремя, распределяя приёмы пищи на 5-6 частей. Такая система помогает избегать переедания и одновременно не чувствовать голод. [5]

В-третьих, следует выбирать полезные продукты. Нужно помнить, что и мужчина, и женщина должны включать в своё меню пищу с витаминами, минералами и микроэлементами, учитывая свой возраст и производящиеся энергозатраты в течении дня.

Правильный питьевой режим и правильное питание поможет сохранить здоровье человеку на долгие годы, позволит тем, кому это необходимо похудеть и поддерживать свой вес без диет, обеспечить нормальный водно-солевой обмен в организме, создать благоприятные условия для естественной жизнедеятельности человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Исраилова В. К., Джолдыбеков Т.С. Физиология и нарушения водно-солевого обмена. Методические материалы к практическим и семинарским занятиям, – 2011. - 44с.

2. <https://4brain.ru/pitanie/4.php>

3. В. П. Зайцев, С. И. Крамской. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. пособие / С. И. Крамской., В. П. Зайцев. - 3-е издание, стер. -М.: Изд-во БГТУ, Белгород. 2009. – 276с.

4. Общие ресурсы по контролю за массой тела: спортивная энциклопедия SportWiki. [Электронный ресурс]. URL: http://sportwiki.to/Питание_и_контроль_состава_и_массы_тела.

5. Общие ресурсы по правильному питанию и здоровому образу жизни: сайт Олеси Лесницкой. [Электронный ресурс]. URL: <https://legkopolezno.ru/zozh/pitanie/sbalansirovannoe-menu/>

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Легкая атлетика, известная миру, как «королева спорта» представляет собой олимпийский вид спорта, включающий в себя ряд спортивных направлений, таких как: многоборье, пробег, кросс, спортивная ходьба, беговые виды спорта. Безусловно, это не весь список. Особенность легкой атлетики состоит в ее массовости, поэтому большинство медалей на Олимпийских играх разыгрывается именно в её дисциплинах. Более того, спортсмены, ступившие на путь легкой атлетики, чаще всего предпочитают заниматься несколькими видами спорта.

Обращаясь к истории развития физической культуры и спорта, следует отметить, что лёгкая атлетика представляет собой один из наиболее древних видов спорта, о чём свидетельствуют различные археологические находки, представленные монетами, скульптурами, вазами и т.д. Многие исторические источники указывают на то, что бег – это самый древний легкоатлетический вид спорта. Бег осуществлялся на дистанцию, которая равна одному стадиону, то есть 192 м. Занимаясь спортом, древние греки особое внимание уделяли атлетике и первыми стали делить её на «лёгкую» и «тяжёлую». Лёгкой атлетикой они считали упражнения, которые развивают выносливость и ловкость и, безусловно, относили сюда прыжки, стрельбу из лука, бег и плавание. Те упражнения, которые развивали силу, относили к тяжёлой атлетике.

На сегодняшний день до сих пор невозможно установить точную хронологию эволюции лёгкой атлетики, как одного из популярнейших видов спорта в Олимпийских играх, тем не менее, её дисциплины были доступны для спортсменов во все времена исторического развития, начиная с Древней Греции [2].

В рамках настоящей статьи историю лёгкой атлетики, как популярного вида спорта целесообразно связать с первым олимпийским чемпионом по лёгкой атлетике, знаменитым Короибосом. Именно 776 год до н.э., связанный с именем данного атлета, принято считать началом истории становления и развития лёгкой атлетики. Если обратиться к новой истории становления лёгкой атлетики, то её связывают с 1837 годом, а именно с событиями соревнований по бегу

на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в городе Регби, в Великобритании. Со временем программа колледжа развивалась, и включила бег на короткие дистанции, бег с препятствиями прыжки в длину и высоту с разбега, а также метания тяжести. К 1865 году был основан лондонский атлетический клуб, который устанавливал в качестве цели развитие популярности лёгкой атлетики. В 1880 году в результате основания любительской атлетической ассоциации произошло объединение всех легкоатлетических организаций Британской империи. Ближе к современной истории бурное развитие лёгкой атлетики связано с 1896 годом, когда ей отвели небольшое место в Олимпийских играх в Афинах [2]. Именно на этих играх в лёгкой атлетике отличился американский спортсмен Джеймс Коннолли, получивший золотую медаль в тройном прыжке, серебро и бронзу в прыжках в высоту и длину. Успехи этого легкоатлета подтвердили, что данная спортивная дисциплина развивает в человеке множество физических качеств, с помощью которых спортсмены выступают в различных дисциплинах. Джеймс Коннолли стал примером для многих спортсменов, в уже современных олимпийских играх участие в нескольких видах соревнований обычное дело [4].

Женщины стали принимать участие в Олимпийских играх в 1928 году, представляя легкоатлетическую программу, включающую пять типов соревнований. В настоящее время лёгкая атлетика включает в себя 47 испытаний, при этом 23 являются женскими видами спорта. Следует отметить, что женская программа Олимпийских игр исключает спортивную ходьбу на дистанцию 50 км.

Достаточно насыщенно предстаёт лёгкая атлетика в Олимпийских играх 2021 года. На этих соревнованиях было разыграно 48 комплектов наград: 24 дисциплины для мужчин, 23 дисциплины для женщин и 1 смешанная эстафета. Олимпийская программа лёгкой атлетики включала в себя забег на короткие и длинные дистанции, а также прыжки в высоту, длину и метание молота.

В медальном зачёте предусмотрено 13 дисциплин, связанных с бегом [4]:

- Спринт, включающий в себя дистанции 100, 200 и 400 м.
- Бег на средние дистанции 800 м и 1500 м.
- Бег на длинные дистанции 5 и 10 км.
- Марафон с дистанцией 42 км 195 м. Марафон проводится по дороге с твёрдым покрытием, таким как шоссе.
- Барьерный бег, включающий две дисциплины. Для мужчин проходят соревнования на дистанциях 110 м и 400 м. Для женщин дистанция устанавливается в 100 м и высота барьеров у женщин ниже.

– Бег с препятствиями. Данная дисциплина представляет собой самостоятельный бег. В Олимпийской программе предусмотрено, что бег устанавливается на дистанции 3000 м, а состязания проводятся на стадионе. Спортсмены бегут по кругу, и в процессе преодоления дистанции они должны пройти 35 барьерных препятствий, в том числе с ямами с водой. Водная преграда предусмотрена сразу за барьером. Сам барьер жестко закрепляется и не падает, как в барьерном беге, в результате чего бегун может наступать на препятствие.

– Эстафеты как олимпийская дистанция подразумевает организацию в 3 вариантах. 4 на 100 и 4 на 400 для отдельных соревнований мужчин и женщин. Однако, на Олимпийских играх, которые проходили в Токио, в классической эстафете прибавились соревнования смешанных команд 4 на 400 м. Команды представляли собой 4 спортсменов: двое мужчин и две женщины.

– Спортивная ходьба. Данный легкоатлетический вид спорта предусматривает постоянный контакт ноги землёй. Соревнования на Олимпийских играх проходят в 2 дистанции 20 и 50 км для мужчин, и только 20 км для женщин. Такие соревнования проводятся вне стадиона на шоссе.

– Ещё одним популярным видом легкоатлетического спорта. На Олимпийских играх предусмотрены вертикальные и горизонтальные прыжки. Вертикальные прыжки включают в себя прыжок с шестого и прыжок высоту, а горизонтальные – в длину и тройной прыжок. Следует отметить, что в программу Олимпийских игр прыжок был включен только в 1908 году.

Помимо беговых дисциплин на Олимпийских играх проводятся соревнования по метанию. Здесь предусмотрены такие соревнования, как метание копья, метание диска, метание молота и толкание ядра. Интересным спортом является многоборье. В Олимпийских играх соревнования по многоборью проводятся 2 дня. Мужчины выступают в десятиборье, а женщины в семиборье. Для десятиборья олимпийская программа включает в себя забег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра и прыжок в высоту, бег 400 м в первый день. Барьерный бег на 110 м, метание копья, прыжок с шестом и метание диска, забег на 1500 м во второй день. Для семиборья программа соревнований первого дня устанавливает барьерный бег на 100 м, прыжок в высоту и бег на 200 м. Для второго дня программа соревнований следующая: прыжок в длину, метание копья и бег на 800 м. Для каждого этапа соревнований предусмотрены очки, которые в совокупности за два дня определяют победителя [4].

Спортивные результаты, которые приносят легкоатлеты, определяются как оценочные показатели физических возможностей, иными словами координационных и кондиционных способностей.

Все перечисленные виды спорта в лёгкой атлетике развивают в спортсменах силовые качества, такие как мышечная сила, выраженная в способностях преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий, выносливость, которая развивается благодаря бегу на длинных дистанциях. Быстрота – это одна из самых из известных способностей легкоатлетов, подразумевающая выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Следует упомянуть такие физические качества, как гибкость и ловкость. Именно эти способности спортсмены развивают благодаря упражнениям в прыжках, в барьерном беге и других спортивных дисциплинах, которые требуют концентрации и координации движений.

Таким образом, рассматривая лёгкую атлетику в истории Олимпийских игр, можно прийти к выводу, что это спортивная дисциплина, объединяющая в себе виды спорта, которые строятся на естественных движениях, таких как бег, прыжки, ходьба и метания, развивалась на протяжении многих столетий и сегодня по праву заслуживает звание «королевы спорта».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Развитие физических качеств / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, 18-19 февраля 2016 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 36 – 38.

2. История легкой атлетики / История видов спорта, 2017. – URL: <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-legkoy-atletiki.html> (дата обращения: 24.03.2022)

3. Коротич С. Какие дисциплины входят в легкую атлетику / С. Коротич // Марафонец, 2020. – URL: <https://marathonec.ru/discipliny-legkoj-atletiki/> (дата обращения: 25.03.2022).

4. Легкая атлетика: виды и история олимпийских дисциплин / Спорткалория. ЗОЖ глазами спортсмена, 2021. – URL: <https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-disciplin> (дата обращения: 25.03.2022).

Чемезов И.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА КАК ВИД ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО СПОРТА

Одним из популярнейших видов легкоатлетического спорта является перетягивание каната. Каждый сталкивался с подобной организацией спортивных занятий с самого детства, еще на уроках физической культуры. Тем не менее, сегодня, перетягивание каната – это серьезный вид спорта. В начале прошлого столетия перетягивание каната было одной из олимпийских дисциплин. Соревнования проводились на летних олимпиадах 1900г, 1904г, 1908г, 1912г и 1920г. В России данный вид спорта был признан официальным в 2006 году [2].

«Перетягивание каната» как вид спорта имеет интересную историю возникновения и долгий путь становления от своеобразной игры в большой спорт. Сама идея возникла в историю мореплавания под парусами, когда матросам приходилось тянуть канаты, чтобы наладить паруса. Позже навыки перетягивания помогали в морском бою. На морских просторах первое соревнование по перетягиванию каната состоялось в Индии. Увидев это зрелище, сухопутные английские офицеры, посчитали, что такое физическое упражнение будет способствовать развитию физических качеств солдат, прежде всего силы и выносливости. Английские офицеры устраивали соревнования по перетягиванию канатов во время путешествий из Англии в Индию, а позже перенесли их проведение на землю [3].

В многообразии источников можно ознакомиться с другими историями о возникновении такого вида спорта, как «перетягивание каната». Так, например, в ряде источников указывается, что перетягивание канатов имеет церемониальное или ритуальное значение. Доказательство этой теории находятся в различных частях мира от стран Египта и Индии до новой Гвинеи и Маньямы. В знаменитом храме солнца XII века, расположенном в индийском Конарке, был обнаружен барельеф с изображением различных этапов перетягивания каната. Более того, в древнем Египте и древнем Китае были распространены легенды о том, что Луна и солнце перетягивают канат в борьбе за свет [5].

Обращаясь к более поздней истории можно узнать, что командные соревнования по перетягиванию каната впервые были проведены в Англии, Шотландии и Швеции, а также других странах с давними традициями мореходства, о чём было упомянуто выше в рамках настоящей работы. На сегодняшний день во многих странах мира существуют соревнования по командному перетягиванию каната, как среди мужчин, так и среди женщин. Следует отметить, что в 2008 году была создана международная федерация по рассматриваемому виду спорта, куда да вошло 53 страны, среди которых старейшинами участниками перетягивания канатов стали Англия, Ирландия, Индия, Швейцария, Шотландия, Бельгия.

Приказом министерства спорта России от 21.08 2017 № 765 устанавливаются правила организации такого вида спорта, как перетягивание каната. Согласно этим правилам перетягивание каната определяется как спортивная деятельность, ориентированная на гармоничное развитие человека, в том числе воспитание его волевых качеств, ловкости, выносливости и развитие силы. Как правило, спортивные соревнования по перетягиванию каната организуются согласно установленному регламенту и правилам международной федерации перетягивания каната [4]. Эти соревнования проводятся на открытом воздухе и в помещении.

В соревнованиях могут принимать участие мужчины и женщины, а также юниоры и юниорки до 23 лет и юноши и девушки до 18 лет, но не моложе 15 лет. Для командных соревнований предусмотрены весовые категории, которые делятся на несколько групп на основании суммарного веса команды из 8 спортсменов в килограммах. Взвешивание и допуск к соревнованиям определяется исходя из участников команд. Вес команды устанавливается по суммарному весу 8 спортсменов. В целом команда организуется из 10 участников, двое из которых находятся в запасе. Канат должен иметь длину не менее 33,5 м и толщину не менее 10 см. На канат устанавливают несколько флажков посередине и на расстоянии 4 м по бокам. Центральный флажок устанавливают над нарисованной на земле линией, которая разделяет команды. После того, как судья дает сигнал к началу соревнований каждая команда начинает перетягивание каната на свою сторону. Проигрывает та команда, у которой крайняя отметка на канате первая пересекает разделительную линию.

В (таблице 1) представлены весовые категории для участников с соревнований по перетягиванию каната.

Таблица 1 – Весовые категории для участников командных соревнований по перетягиванию каната [4]

Категория	Совокупный вес участников команды из 8 спортсменов	Категории соревнований
Сверхлегкая	До 480	На воздухе и в зале, для девушек
Легчайшая	До 500	На воздухе и в зале, для юниорок и женщин
Легкая	До 560	На воздухе и в зале, для юниорок и юниоров
Полусредняя	До 600	В зале для юниоров и мужчин
Средняя	До 640	На воздухе и в зале, для мужчин
Полутяжелая	До 680	На воздухе и в зале, для мужчин
Тяжелая	До 720	На воздухе и в зале, для мужчин
Сверхтяжелая	Без верхнего ограничения	В зале, для мужчин
Смешанная (4X4)	До 600	На воздухе и в зале, для мужчин и женщин

Для того чтобы победить в соревнованиях необходимо перетянуть канат на 4 м. Победа присуждается команде в том случае, если кто-то из команды соперников падает или садится на землю. Раунд в перетягивании каната именуется «пулом». Его продолжительность составляет 10 минут.

На протяжении последних лет популярность приобретают соревнования между командами из 4 человек, а среди людей, которые занимаются бодибилдингом или армреслингом популярными становятся состязания в перетягивании канатов один-на-один. Несмотря на то, что для многих перетягивание каната является спортом, который не отличается особой сложностью или строгостью к его участникам, у данного направления имеются свои плюсы и противопоказания [3]. Во-первых, у спортсменов, которые систематически занимаются перетягиванием каната, формируется правильный мышечный корсет, который позволяет выдерживать серьезные нагрузки, что относится к положительным сторонам этого

вида легкоатлетической дисциплины. Во-вторых, отсутствие конкретных указаний на рост и вес участников в составе одной команды, позволяет набирать спортсменов разной комплекции, поскольку учитывается совокупная весовая категория всех членов команды, а не отдельного участника.

Спортсмены в этой сфере ценятся, прежде всего, за крепкие руки, силу и выносливость мышц стоп, спины, предплечий и бёдер, поэтому для выработки таких физических качеств необходима хорошая координация, а также способность неоднократно переносить силовые нагрузки. Учитывая эти аспекты, тренировки спортсменов характеризуется особым многообразием, которое представляет собой комбинацию различных силовых упражнений, кроссовые тренировки, упражнения на выносливость, а также скорость реакции.

Важным препятствием в участии в соревнованиях по перетягиванию канатов являются противопоказания, обусловленные рядом заболеваний. Это сердечно сосудистые заболевания, включающие в себя артериальную гипертензию, повышенное внутричерепное давление, либо серьёзные пороки сердца. Сюда же относятся заболевания опорно-двигательного аппарата, межпозвоночные грыжи и протрузии [3]. Помимо этих болезней временные ограничения могут накладываться на спортсменов любые инфекционные заболевания, а также заразные заболевания кожи и травмы опорно-двигательного аппарата. Как показывает практика, сроки допуска к занятиям определяет лечащий врач, индивидуально, в зависимости от характера заболевания и состояния спортсмена.

Таким образом, перетягивание каната – это один из видов легкоатлетического спорта, который позволяет развивать физическое здоровье спортсмена, а именно выносливость, силу, координацию и ловкость. Его популярность обусловлена доступностью для различных категорий людей, независимо от их комплекции и физической формы, поскольку соревнования по перетягиванию канатов можно устраивать не только на базе серьёзных спортивных мероприятий, но и обычных спортивных секций и уроков физкультуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Развитие физических качеств / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, 18-19 февраля 2016 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 36 – 38.

2. Екомасова Д. Ю. История развития перетягивания каната и становления, как вида спорта / Д. Ю. Екомасова, А. М. Клепиков, А. В. Сафoshкин // Наука и современность, 2017. – С.9-13.

3. Перетягивание каната / Журнал ЯН, 2021. – URL: <https://yan.guru/blog/spravochnik/peretyagivanie-kanata> (дата обращения: 24.03.2022)

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «перетягивание каната» / Информационно-правовой портал Гарант. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403270765/> (дата обращения: 24.03.2022)

5. Шаков Г. 5 фактов о перетягивании каната / Г. Шаков // Живу спортом, 2018. – URL: <https://xn--b1ahgrjafjng.xn--p1ai/article/5-faktov-o-peretyagivanii-kanata-kotoryx-vy-ne-znali> (дата обращения: 23.03.2022)

УДК 796.853.24

Чемезов И.А.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., проф., канд. пед. наук
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия,*

ПОЛЬЗА АЙКИДО ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Отсутствие болезней, полное физическое, психологическое благополучие человека – это главное богатство. Здоровье – это фундамент благополучия и главный инструмент улучшения качества жизни, увеличения её продолжительности. Многие специалисты различных направлений жизнедеятельности человека часто сталкиваются с вопросом «как сделать здоровье более крепким, как развивать физические и психологические способности и возможности человека, чтобы он мог адаптироваться к окружающей среде и тем условиям, которые созданы обществом, при этом чувствовать себя свободно».

Как известно, восточные единоборства, популярные на весь мир сегодня, направлены на поддержание силы духа и гармоничное развитие тела. Одним из направлений восточных единоборств, которые на сегодняшний день используются в качестве инструмента поддержания физического и психологического здоровья человека является айкидо. Это обусловлено тем, что учение айкидо собирает в себя многообразие методов и приёмов оздоровления, которые были

накоплены с помощью трудов и открытий, а также многовековых традиций Индии, Китая и Японии [2]. Кроме того, основная цель айкидо заключается в лечебной практике поддержания равновесия Инь и Янь в организме, а также в равномерном распределении духа во всех каналах и гармонии человека и природы.

Обращаясь к учению айкидо и особенностям его занятий можно прийти к выводу о том, что это восточное единоборство позволяет осознанно подойти к решению духовных проблем и физическому развитию на одной ступени. Физические нагрузки, которые предусматривает данное направление, представляют собой тренировки, воспитывающие дух развивающие выносливость, а также гибкость, поддерживающие организм в тонусе, улучшающие самочувствие и здоровье, а также способствуют снижению веса. Техника айкидо на сегодняшний день практикуется с левой и с правой стороны, тем самым вовлекая в активный процесс обе полушария мозга, благодаря чему происходит гармоничное развитие левой и правой части тела. Тренировка айкидо предусматривает комплексную работу на разных уровнях, что особенно важно для психологического развития человека.

Родиной айкидо считается Япония, а её основоположником О'Сенсей Морихей Уесиба. Этот человек с детства не отличался здоровьем, поэтому много сил и терпения потратил на укрепление физической и психологической формы. Выбирая самые эффективные техники борьбы из различных восточных единоборств, которые существовали в тот период времени, он смог создать идеальное тело, обрести силу и выносливость. В результате систематизации полученных им знаний он сформировал новое отличное направление и стал сенсеем. Обращаясь к более современной истории развития айкидо, следует упомянуть, что в 1920-е годы айкидо было подвергнуто полному усовершенствованию. В силу своей популярности, а также многовекового существования совершенствования техники, принципов учения, в настоящее время в мире можно насчитать порядка 50 разнообразных стилей айкидо. Наиболее популярными среди них считаются [1]:

1. Ёсинкан, или боевое айкидо. Для такой техники характерно применение жесткости, а приемы просты и эффективны. Бойцы ёсинкан должны иметь хорошую физическую подготовку, так как стиль применим в работе японских полицейских.

2. Ивама, или айкидо с применением традиционного японского оружия – танто, дзе и боккен.

3. Томики рю – это единственное направление айкидо, по которому предусмотрены соревнования. Здесь предусмотрено парное

выступление спортсменов, у одного из которых имеется резиновый нож. Этим ножом он пытается нанести противнику удар, а второй должен продемонстрировать способность уклонения, а также применить другие известные способы обороны. В томики рю запрещены удары руками, но захват противника с целью уложить на татами возможен. Соревнования необходимы для того, чтобы судьи могли оценить качество техники, а также правильность применения принципов единоборства.

Современное айкидо определяют, как один из инструментов поддержания физического и психологического здоровья человека, поскольку данное единоборство складывается на основании таких принципов как [1]:

- освоение техники от простого к сложному;
- положительный настрой;
- сконцентрированность;
- спокойное движение;
- расслабленность тела.

Айкидо демонстрирует философию победы без боя, то есть предусматривает направление агрессии противника против него самого. Ещё одна особенность айкидо, которая эффективна для развития силы духа и психологического равновесия человека – это техника защиты, а не нападения. Главный фактор победы разум, а не сила. Иными словами, айкидо, несмотря на физическую направленность, подразумевает поединок, где работает ум бойца, а не его тело.

Неожиданной особенностью данного восточного направления является тот факт, что противник, который физически слабее, сохраняя безмятежность и душевное равновесие, может одолеть противника, превосходящего его физической силой. Основу техники айкидо составляют такие приёмы, как уклонение, захваты, отвлекающие удары, броски и другие манёвры.

Польза айкидо для развития психических функций заключается в том, что регулярные тренировки уменьшают негативные эмоции. Нейропсихологические данные показывают, что в процессе работы мозга происходит перестройка нейронных связей и накопление посторонних признаков, обусловленных повышением роли левого полушария, когда снижается тревожность и агрессивность. Психика и мозг постоянно задействованы во время тренировок, в результате чего формируется психическое благополучие на физиологическом уровне. В айкидо агрессия проявляется как в физической, так в вербальной форме, поэтому овладение такими приёмами, как уход с линии атаки, движение по направлению действующей силы, а также принципами безопасной

дистанции, даёт возможность избежать конфликта. Особую важность в айкидо занимают дыхательные упражнения, поскольку дыхание раскрывает лёгкие и способствует очищению организма, газообмену и снабжает мозг кислородом [4].

Несмотря на пользу айкидо для развития физического и психологического здоровья человека, с врачебной точки зрения, этот спорт не отличается от других видов спортивной борьбы. На этом основании действуют особые медицинские противопоказания, которые обязательны к занятиям айкидо:

- Любые острые и хронические заболевания на стадии обострения.
- Патологии физического развития, в частности отставание в физическом развитии, диспропорция конечностей, деформации конечностей, а также грудной клетки и таза.
- Нервно-психические заболевания.
- Травмы центральной и периферической нервной системы, например, шизофрения или аффективные психозы травмы головного и спинного мозга и т.д.
- Заболевания внутренних органов, например, сердечно-лёгочная и сердечнососудистая недостаточность, хронические заболевания печени или почек.
- Хирургические заболевания, такие как болезни позвоночника или опорно-двигательного аппарата и т.д.
- Травмы и заболевания лор-органов, в частности вестибулярно-вегетативное расстройство и т.д. [3]

Анализируя особенности айкидо как одной из популярнейших видов восточных единоборств, можно сложить картину об этом виде спорта. Прежде всего, айкидо – это рекреационный вид спорта, не предусматривающий многочисленных соревнований. Для него характерна свобода выбора деятельности, т. е. направления занятий. Спортсмен получает внутреннюю мотивацию, позитивные эмоции, избавляется от стресса, что, безусловно, является залогом положительного психологического здоровья. Поскольку занятия айкидо помогают регулировать ритм дыхания, предполагают ритмичность, точность, низкий уровень состязательности, спортсменам легче укреплять физическое здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айкидо. Виды и принципы. Техника и особенности. Преимущества / Для СПОРТА.РУ, 2021. – URL: <https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/ajkido/> (дата обращения: 24.03.2022)

2. Айкидо и здоровье / Федерация Айкидо Ёсинкан России, 2020. – URL: <http://www.rus-aikido.ru/page87.html> (дата обращения: 26.03.2022)

3. Бусыгин С. А. Функциональное влияние айкидо на здоровье человека / С. А. Бусыгин, В. И. Акимова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. – №9-2(48). – С.21-25.

4. Бусыгин С.А. Оздоровительные аспекты боевых искусств на приме Айкидо / С. А. Бусыгин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. – №9-2(48). – С. 16-19.

5. Кутергин Н.Б., Ковалева М.В. Психолого-педагогические особенности формирования личности безопасного типа поведения при угрозе применения физической силы / Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: РИО ГПА, 2017. - Вып. 56. - Ч. IV. - С. 9-19.

УДК 796.012.6:004

Чемезов И.А.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ В ЭПОХУ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Одной из важных составляющих здорового человека является физическая активность. Она влияет не только на его физическое состояние, но и на ценностные ориентиры и психическое состояние.

Ведущей задачей учебной дисциплины, подобный как физическая культура, считается составление у учащихся этих мнений как: здоровый тип жизни, жизнедеятельность человека, наращивание способностей по укреплению самочувствия собственного тела.

Физическая культура – 1 из весомых ячеек студенческой жизни. Как раз спасибо ей учащийся ВУЗа имеет возможность отыскать себя в каком-либо облике спорта или же сделать лучше собственные физиологические характеристики. Занятие спортом может помочь учащемуся воплотить в жизнь и осуществить себя в учебной работе.

Укрепление здоровья и физическое развитие: Значение физической культуры для студента велико. С самого раннего детства ребенка учат заниматься спортом, чтобы он был здоров. Многих детей отдают в спортивные секции для поддержания его духа и силы.

В высших учебных заведениях большое количество интереса уделяется подобной учебной дисциплине, как физическая культура. У учащихся развивается коммуникабельность, может помочь им открыться. Например, физические нагрузки отлично воздействуют на функциональность мозга, собственно, что позитивно воздействует на студента.

Занятие физиологической культурой и спортом выделяет учащемуся не только поддержание самочувствия, но и закаляет его дух, нравственное положение. Большой смысл физическая культура содержит в становлении личности, когда она влияет на него с всевозможных сторон, создавая моральные свойства, поддерживая самочувствие и телесное безупречность.

Укрепление здоровья является одной из самых важных задач физической культуры. Во время обучения, студент получает и совершенствует свои знания. Но для качественного обучения требуется высокий уровень здоровья. Студент 75% всего времени проводит в сидячем положении. Это приводит к проблемам со здоровьем таких как: переутомление, депрессия, нарушение сна. Когда человек не получает должную физическую нагрузку, его тело отвергает умственную. Поэтому иногда стоит отвлечься от учебы и обратить внимание на спорт. Для этого в ВУЗах и школах введен предмет под названием: «Физическая культура». Эта дисциплина позволяет восстановить и укрепить здоровье студента, как физическое, так и психологическое. В случае, если студент не может заниматься спортом по состоянию здоровья предусмотрена, так называемая, специальная группа.

Физическая культура и развитие личности студента: Как правило, физическую культуру связывают лишь с совершенствованием природно основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, является предпосылкой других уровней общекультурного бытия – культура мировоззренческой, политической, нравственной, этической и эстетической. В физической культуре человек стремится к гармонии с самим собой, природой и окружающим миром. Как показывает статистика, 35% студентов мало интересуются спортом и физической культурой. Одной из причин является увлечение социальными сетями. Работа на занятиях физической культурой всегда разнообразна. Каждое занятие планируется и прорабатывается индивидуально к каждому студенту. Подобная организация определяет интересы и возможности личности и помогает раскрыть внутренний мир, а также установить внутренний образ обучающегося.

Физическое развитие студента: Физическое развитие всегда управляется самим человеком. С помощью различных физических упражнений, правильного питания, режима дня, различного вида спорта можно изменять показатели физического развития. Оно тесно связано со здоровьем человека. Мотивация всегда дает положительный эффект в физической культуре студента. Нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенствования побуждает человека заниматься спортом и спортивной деятельностью. Наиболее лучшим направлением спортивной подготовки для студента является свобода выбора. Если у студента нет интереса к тренировкам с силовыми нагрузками или игры в волейбол, то посещение занятий уменьшится. Но, если предоставить свободу выбора, он может выбрать занятие по душе. И занятие по физической культуре будут посещаться постоянно, ввиду интереса студента. Положительный эффект от физических нагрузок будет заметен только после длительных занятий. Для того, чтобы осознать значимость спорта, студент должен определить его роль в своей жизни. Спорт и физическая активность — это не только здоровье и здоровый образ жизни, но и новые умения, навыки и даже возможности.

На самом деле, занятия физической культурой куда сложнее, чем может показаться. Для этого прежде всего студент должен ставить перед собой цель, к которой будет стремиться, пытаться подавить лень, которая так часто на нас воздействует не лучшим образом. Если молодой человек/студент принял для себя решение поддерживать своё здоровье, своё физическое состояние, а так же психологическое, он должен: во-первых, выбросить из головы весь мусор, который мешает ему заниматься физической деятельностью; во-вторых, продумать о том, каким именно видом спорта или физической активностью хочет заниматься студент (если человек не знает, не может решиться каким он хочет заниматься видом спорта, то следует себя попробовать в разных направлениях, начиная с самого малого; в-третьих, нужно научиться контролировать себя, не переоценивать свои возможности, спать не менее 8 часов в сутки (сон необходим для нормального восстановления мышц и обмена веществ), правильно питаться, так же стресс негативно воздействует на организм любого человека. В-четвертых, четкая и конкретная подстановка цели! Неважно, хочет ли молодой человек заниматься физической культурой для того, чтобы поддерживать тело и здоровье в тонусе или для того, чтобы получить зачет по физической культуре. В любом случае, цель есть и в первом примере, и во втором. После этого можно приступать к работе над собой.

Любой человек хочет быть вечно молодым и здоровым, а помочь ему в этом могут занятия физической культурой. Нужно делать все возможное, для того, чтобы сохранить своё здоровье. Вследствие неправильного образа жизни у человека появляются так называемые «болячки», которые никому не приносят радости. Наиболее углубленно сводить образовательные и развивающие функции физическая культура реализовывает в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое способствует формированию моральных ценностей, ориентировка в жизни, здоровье человека, а также здоровый образ жизни.

Здоровье – это бесценное состояние не только одного человека, но и всего общества в целом, поэтому так важно, чтобы с малых лет детей приучали к физическому воспитанию и это передавалось из поколения в поколение.

К сожалению, большинство людей задумываются о своём здоровье, когда оно находится под серьезной угрозой. В таком случае, можно точно утверждать, что у таких людей не сформировались мотивационно-ценностные установки на здоровый образец жизни. Нужно беречь своё здоровье с самых ранних лет и до глубокой старости. Институтка, университет, высшее учебное заведение должны выступать в качестве инициатора и организатора целенаправленной физической работы по сохранению здоровья.

Проблема поддержания и укрепления здоровья молодежи является приоритетной задачей в образовании, поэтому существует учебная дисциплина физическая культура.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беяничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики –Москва, 2018г.

2. Головкин, Н.Г. Развитие физических качеств / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, 18-19 февраля 2016 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 36 – 38.

3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. - Санкт-П.: 2016г.

4. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями - Москва, 2017г.

5. Клименко Б.А., Кутергин Н.Б., Колтунова В.И. Воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIV Междунар. науч. конф. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом (Белгород, 19–20 апр. 2018 г.). – Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – С. 112 – 116.

УДК 572.511.2

Чернова Д.Д.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДЫ ЕЁ КОРРЕКЦИИ

Всем известно, что осанка человека – это его вертикальное положение тела, которое бессознательно может регулироваться на уровне безусловных рефлексов.

Осанка формируется ещё с малого возраста, когда начинают укрепляться скелет, мышцы и связки. Кроме этого, она воздействует на различные системы: дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую. К факторам, определяющим осанку можно отнести следующие:

1. Положение и форма позвоночника;
2. Угол наклона таза;
3. Мускулатура;

Не стоит забывать и о голове, шее, плечах, форма и положение конечностей и положение стоп, которые также оказывают непосредственное воздействие на осанку.

Стоит отметить, что под «нормальной» осанкой подразумевается вертикальное положение головы и тела, разогнутые в тазобедренных суставах и выпрямленные в коленных суставах нижними конечностями, немного сведенными назад плечами, прилегающими к грудной клетке лопатками и подтянутым животом. Именно у этого положения тела у человека с «нормальной» осанкой возникают изгибы позвоночника, которые образуют волнообразную линию.

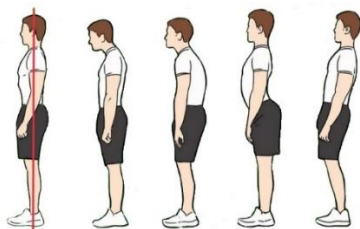


Рис. 1. Типы осанок по Штаффелю.

Нарушение осанки зависит от различных факторов – они могут быть как врожденными, так и приобретенными. На осанку влияют не только внешние воздействия на человека, но и внутренние, например, неправильное питание, нарушение сна и в целом распорядка дня, отклоняющиеся от нормы положения тела за столом, в прямом положении и так далее.

Неправильное положение осанки очень сильно влияет на здоровье и в целом состояние человека. В первую очередь из-за нарушения способности легких расширяться во время вдоха, что приводит к неполучению должного кислорода в организм человека. Кроме этого, создается нагрузка на мышцы, которая влечет за собой боли в спине, а в дальнейшем и к сколиозу, плоскостопию, остеохондрозу и прочим заболеваниям скелета. Также, искривление позвоночника может повлиять на деформацию грудной клетки, стопы и недостаточность дыхательной системы и в целом работа внутренних органов. Если нарушения в осанке будут увеличиваться, то это может привести и к нервной болезни, которая сопровождается головными болями. Стоит отметить, что нарушения осанки зачастую связаны с тем, что человек занимается физической культурой и спортом.

Нарушения позвоночника наблюдаются в сагиттальной и фронтальной плоскости. Варианты нарушений осанки в сагиттальной плоскости:

1. Круглая и сутулая спина;
2. Нарушение осанки с уменьшением физиологических кривизн позвоночника:

- 1) Плоская спина;
- 2) Седлообразная спина и увеличение размеров живота;
3. Комбинированные нарушения осанки;

Предупреждение и предотвращение дефектов осанки должны быть направлены на следующие действия:

- Ликвидация причин, которые и вызывают нарушение осанки;
- Дальнейшее развитие и укрепление мускулатуры тела;

– Поддержание здорового образа жизни и активного физического воспитания;

Ежедневное выполнение гимнастики, занятие спортом и другие виды физической активности являются одним из важных средств в предотвращении неправильной осанки человека.

В первую очередь следует остановить прогрессирующие «болезни» следующими методами:

- Исправить угол наклона таза;
- Исправить кривизну позвоночника;
- Исправить параллельно проходящие нарушения в грудной клетке;
- Исправить положения плеч, головы и лопаток;

Для всего этого следует применять упражнения, которые мышцы бедер, поясничную часть длинных мышц спины и укрепляют мышцы пресса.

Неправильное положение лопаток и плеч помогут исправить упражнения с динамической и статической нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, кроме этого, следует выполнять упражнения, растягивающие грудные мышцы.

В поддержании навыка правильной осанки могут помочь различные общеразвивающие упражнения, при которых тело находится в правильном положении, также используются упражнения на равновесие и координацию.

Для составления комплекса упражнений гимнастики следует принимать во внимание следующие принципы:

1. Нагрузка должна постепенно увеличиваться;
2. Обязательный переход от легких упражнений к более сложным;
3. Чередование упражнений для различных групп мышц;
4. Обязательное использование дыхательных упражнений;

Далее приведены конкретные виды упражнений, которые следует использовать для нарушений определенного дефекта в осанке.

Для исправления плоской спины следует выполнять следующее:

- 1) Упражнения для глубоких мышц спины;
- 2) Упражнения для мышц сгибателей тазобедренных суставов;
- 3) Упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

Для того, чтобы исправить круглую и сутулую спину необходима следующая профилактика:

- 1) Укрепление глубоких мышц спины;
- 2) Растяжка передних связок грудного отдела позвоночника;

3) Укрепление мышц, которые удерживают лопатки в правильном положении;

4) Укрепление сгибателей тазобедренных суставов

Упражнения для того, чтобы исправить комбинированные нарушения в осанке:

1) Упражнения общеразвивающей гимнастики для мышц спины;

2) Упражнения, которые укрепляют мышцы-разгибатели и растяжка мышц-сгибателей тазобедренных суставов;

3) Растяжка задних связок поясничного отдела позвоночника;

Все эти комплексы следует чередовать друг с другом, при этом постепенно увеличивая нагрузку, при этом задействовать комплексы упражнений по дыхательной гимнастике.

Также, кроме гимнастических упражнений следует прибегнуть к занятиям плавания, легкой атлетики.

Таким образом, если не заниматься физической активностью и в целом вести нездоровый образ жизни, то это приведет не только к дальнейшему развитию уже имеющихся заболеваний, но и к образованию новых. Осанка является важной частью человеческого образа жизни и её развитие, и правильное положение помогает человеку избежать большинство болезней, которые могут появиться из-за ее нарушения. С помощью хорошей осанки мышцы не перегружаются и работают без перегрузок. Также, это влияет на общий эмоциональный здоровый фон человека, а именно, его нахождение в душевном равновесии и спокойствии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоров Д. Е., Куликова И. В., Таволжанская О. В. Оздоровительная компонента дисциплины «Физическая культура» в техническом ВУЗе // Физическое воспитание и спорт в Высших учебных заведениях: Материалы XIV межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. С. 64 – 68.

2. Иванов Д. В., Юрьева В. Ф. Значение физической культуры в воспитании личности // Борисова Е. В // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. статей Всероссийской науч. конф. / Белгор. гос. ун-т. – Изд-во БГУ, 2019 – С. 2-4.

3. Коруковец А. П., Костицына К. Е. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Физическое воспитание и спорт в Высших учебных

заведениях: Материалы XIV межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. –С. 171 – 173.

4. Кулишова, А.В. Анализ показателей здоровья студентов ДВИУ филиала РАНХИГС / А.В. Кулишова, А.И. Шевченко // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практ. конференции, 22-23 ноября 2019 г. / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2019. – С.137-142.

5. С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, А. С. Грачев, И. А. Амельченко, И. С. Крамской. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме 3523 здоровье сбережения // Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова. Белгород, 2017. С. 22.

УДК 796

Чигринов М.С.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

В настоящее время в современной РФ возник социальный феномен, который выражается в вовлеченности общества в сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровье представляет основу активного долголетия, материального благополучия, успехов в профессиональной деятельности.

Указом президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года за № 172 был дан старт Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу Готов к труду и обороне (ГТО). В «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы отмечалось, что «Российское общество кровно заинтересованно в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины» [1]. Для решения поставленных задач требуется регулярное и планомерное проведение занятий всех граждан России различными формами и видами физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и для студенческой молодежи во время обучения в университете.

Применение ВФСК ГТО в современном обществе имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является

важной частью системы физического воспитания молодежи во время обучения в университете, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся, развивая уровень их физических качеств и формируя арсенал умений и навыков.

В систему ГТО можно отнести занятия такими видами спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, стрельба и туризм. Данные направления предоставляют учащимся право выбора пяти любых испытаний для сдачи. Итак, современный комплекс ГТО берет за свою основу следующие принципы (рисунок 1).



Рис.1. Принципы построения ГТО

На протяжении двадцати лет учебные планы многих вузов составлялись, не беря во внимание учет и значение комплекса ГТО. Данное явление было значительным недостатком.

В настоящий момент времени использование в деятельности образовательных учреждений всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО требует применение определенных форм и методов работы от преподавателей физической культуры [3].

Главная целью физического воспитания – это формирование физической культуры личности студента, которая состоит из следующих компонентов:

- операционного (физическая подготовленность, двигательные навыки, технико-тактическая подготовка)
- мотивационного (мотивационно-ценностное отношение к физической деятельности)
- познавательного (знания в области физического воспитания)
- поведенческого (личный опыт физической деятельности, активность в ней). Роль образования в области физического воспитания, особенно в отношении молодежи, невероятно велика.
- диагностическое (способность к регуляции, самооценке).

Педагогам в области спорта и физической культуры, необходимо обратить большее внимание на следующий факт, где задачи образования РФ предъявляют новые требования к системе физического воспитания студентов.

Образовательная деятельность направлена на организацию учебного процесса и досуга студентов. Наличие данных элементов приводит к социально-культурному и психологическому развитию обучающихся, к созданию условий для формирования осознанной потребности в физических упражнениях для повышения уровня физической подготовки [2].

Основная цель возрождения ГТО представляет собой популяризацию спорта и увеличение числа граждан, которые ведут активный и здоровый образ жизни.

К задачам комплекса ГТО можно отнести следующие характеристики (рисунок 2).

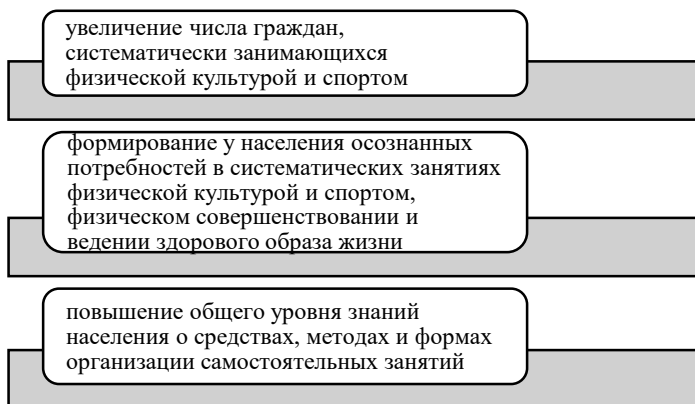


Рис.2.Задачи комплекса ГТО

Исходя из положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» можно сделать вывод о том, что основными целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Занятия физическими упражнениями комплекса ГТО среди молодежи, позволяют формировать интерес и приобщение к физической культуре и спорту.

Использование ВФСК ГТО направлено на создание в учебных заведениях принципиально важных для формирования у молодого поколения качеств – это целеустремленность и уверенность в своих силах [4].

Деятельность, направленная на подготовку граждан к выполнению нормативов и требований ГТО, берет за основу следующие принципы – это добровольность и доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, медицинский контроль, учет региональных особенностей и национальных традиций. ГТО представляет собой как часть культурного наследия нации, так и предмет ее гордости, и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Восковский С.А. Влияние комплекса ГТО и его составляющих на здоровье социума и человека // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII Междунар. науч. конф.: сб. статей в 2 ч. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – Ч.1. – С. 59-62.

2. Лукьянов С.И. Физическая культура в жизни современного студента / С.И. Лукьянов // Фундаментальные исследования. – 2022. – № 11. – С. 92-93.

3. Сысоева Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева / Ю.В. Сысоев // Молодой ученый. – 2021. – № 46. – С. 419-420.

4. Тимошин М.В. Спорт в высших учебных заведениях / М. В. Тимошин // Научное сообщество студентов XXI столетия. – 2022. – № 1. – С. 35-36.

5. Шепляков А.С. Опыт внедрения комплекса ГТО в БГТУ им. В.Г. Шухова // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф., Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 г. – С.88.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Улучшение физического состояния человека является особо значимым явлением в условиях современной экосистемы. Человеческий организм представляет собой один из самых совершенных механизмов, которые наделяются длительной жизнеспособностью. Здоровая жизненная позиция как основа профессионального долголетия характеризуется оптимальной организацией жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни может соблюдать не каждый человек, т.к. его он предполагает приложить некоторые усилия, соблюдать определенные правила, в том числе человеку необходимо отказаться от вредных привычек. Но не все люди способны соблюдать данные правила, многие ими пренебрегают.

Современные технологии, медицинские разработки, препараты направлены на продление человеческой жизни, однако все это не будет эффективным до тех пор, пока человек не будет придерживаться правил здорового образа жизни.

Здоровье представляет собой первую и наиболее важную потребность человека, которая определяется его способностью к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности [2]. Здоровье представляет собой важнейшую предпосылку в познании окружающего мира, самоутверждении счастья человека.

В настоящее время существует три разновидности здоровья [5]: физическая разновидность, психическая разновидность, нравственная или социальная разновидность.

Здоровый образ жизни строится на социальном принципе (эстетика, нравственность, волевое начало) и на биологическом принципе (возраст, функционирование организма и др.).

Здоровый образ жизни является основой профессионального долголетия. Долголетие представляет собой социально-биологическое явление, которое заключается в том, что человек достигает высоких возрастных рубежей.

По оценкам исследователей и специалистов, здоровье людей зависит на 60% от образа жизни, на 25% - от генетической предрасположенности и только на 15% от здравоохранения [1].

Для того чтобы сохранить и продлить физическое и душевное благосостояние необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни каждого человека оказывает положительное влияние на его рабочий тонус. Формирование здорового образа жизни необходимо начинать в молодые годы, когда организм молод, еще не подвергается различным возрастным заболеваниям.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти [3].

Исследования показывают, что здоровый образ жизни приводит к значительному увеличению продолжительности жизни. Например, после 40 лет здоровый образ жизни может продлить жизнь человека на 12-15 лет, после 50 – на 10-12 лет [2].

Формирование здорового образа жизни является главной задачей государства в профилактике и пропаганде оздоровления.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности, бодрости на долгие годы. Здоровый организм и психика представляет собой основу профессионального долголетия, также является необходимым условием в осуществлении творческих планов, высокопроизводительного труда, создании крепкой, дружной семьи, рождении и воспитании здоровых детей.

Научно-технический прогресс, экология, стрессы, климатические – это факторы, которые оказывают существенное влияние на психоэмоциональное состояние человека, его здоровье и физическую и умственную работоспособность.

Здоровый образ жизни представляет собой самый верный путь к профессиональному долголетию. Благодаря здоровому образу жизни человек способен прожить долгую и счастливую жизнь, в которой не будет места усталости, апатии, депрессии и болезням.

В настоящее время все люди, проживающие в мире технического прогресса и развития, имеют большое количество разных дел. В конечном счете, имея огромное количество проблем, человек просто на просто забывает истинные цели жизни – это сохранение своего здоровья. Начинает вспоминать о своём здоровье, у доктора, имея при этом различные болезни, которые порой невозможно вылечить. Избежать таких последствий можно только при регулярной работе над собой и своим здоровьем.

Занятия физической культурой оказывают значительное влияние на все стороны развития личности. Физическая культура прямым образом влияет на успешную профессиональную деятельность студента. Так как учебная деятельность современного студента связана с напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой поможет снять утомление нервной системы и всего организма, повысить работоспособность, укрепить здоровье — все это является пользой физического воспитания [5].

Физическая культура:

- Спорт
- Физическое воспитание
- Физическое развитие
- Физическая подготовка (общая; специальная: спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка; лечебная ФК
- Фоновые виды ФК (физические упражнения в режиме дня, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультпауза и т.д.

Современному обществу необходимы здоровые, выносливые люди, которые могут заниматься тяжелым физическим трудом. Физическая культура приводит к формированию у студентов качеств, которые являются неотъемлемой частью успешной трудовой и умственной деятельности [4].

В БГТУ им. В.Г. Шухова занятиям физической культурой студента уделяется большое внимание, на базе университета созданы различные секции, спортивные кружки, построены бассейны, для развития активной жизненной позиции не только студентов, но и всех желающих.

Возраст студента является заключительным этапом формирования психофизиологических и двигательных возможностей организма. Студентам в такой промежуток времени нужно обладать специальными физическими возможностями, которые необходимы для напряжённой учёбы и активной общественной деятельности. Именно поэтому физическое воспитание и спорт являются главным средством по укреплению здоровья, биологической основой в формировании личности.

К основным составляющим физической культуры относятся: укрепление здоровья, правильное питание, повышение умственной и физической работоспособности, развитие основных двигательных и нравственных качеств и др. [1].

Студенты БГТУ им. В.Г. Шухова ведут активную спортивную жизнь, участвуют в различных конференциях, мероприятиях, турнирах, форумах, соревнованиях, которые посвящены физическому воспитанию молодежи в условиях современного мира.

Также создан военно – патриотический клуб «Белогор». Приоритетными задачами в функционировании клуба являются: пропаганда здорового образа жизни, организация и проведение спортивных мероприятий и активных видов отдыха, привлечение молодежи к массовой физической культуре и спорту.

Студенты стараются проявить себя в самых разных видах спорта. И у них есть с кого брать пример, для студентов БГТУ им. В. Г. Шухова организуются встречи с прославленными белгородцами — Олимпийскими чемпионами Светланой Хоркиной, Сергеем Тетюхиным, Тарасом Хтеем. Выдающиеся спортсмены регулярно участвуют в открытии значимых спортивных мероприятий.

В рамках I Всероссийского фестиваля ГТО прошла встреча с трехкратным Олимпийским чемпионом Александром Карелиным и серебряным призером Олимпийских игр Юрием Куценко [2].

В День знаний 1 сентября 2016 года на традиционной линейке напутствовал студентов Олимпийский чемпион Евгений Тищенко, аспирант нашего университета. Возможность непосредственно увидеть, поближе пообщаться с настоящими героями Олимпийских баталий, достижения которых в спорте прославили страну, вносит определенный вклад в формирование национального самосознания студенческой молодежи, гордости за великую страну.

Увидеть проявление данного стремления можно в участии молодых людей в создании различных инициативных объединений в области физической культуры, в умении с пользой проводить свободное от учёбы и работы время, применяя большое количество возможностей, которые можно получить при занятии различными видами физической культуры и спорта.

Здоровье студенческой молодежи является злободневной проблемой, которую можно отнести как к медицинской, так и к педагогической. Здоровый образ жизни необходимо формировать и поддерживать на протяжении всей жизни личности и человека, оно не относится к «разовому» понятию [3].

Во время занятий физической культурой у студента воспитывается характер, совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Поэтому правильно организованные, динамичные, разнообразные, увлекательные занятия

физической культурой очень важны для здорового образа жизни современного студента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бугаев Г.В. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2020. 466 с.

2. Головкин Н.Г. Учебно-методическое руководство по дисциплине «Физическая культура» для студентов ВУЗов России / Н.Г. Головкин. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2018. Т.2. – изд. перераб., доп., исправл. 430 с.

3. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. Белгород: Изд-во БГТУ. 2012. 191 с.

4. Манинова Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Манинова Е.А. // Успехи современного естествознания. 2021. № 5. С. 101-102.

5. Чернышнёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышнёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2020. № 1. С. 74-77.

УДК 796.011

Шалаева А.А., Смылова Д.А.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

Количество студентов с ослабленным здоровьем возрастает ежегодно по всей стране. Виной тому служит, во-первых, прогресс в сфере информационных технологий, который провоцирует малоподвижный образ жизни среди студенческой молодёжи, а во-

вторых, ежегодно возрастающие психоэмоциональные нагрузки, связанные с процессом обучения в вузе. Государство, чьей первостепенной задачей в отношении студентов является создание благоприятной для здоровья среды, вынужденно реагирует на реалии современной жизни. На смену Постановлению Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 295 пришло Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования». Бюджет, закладываемый на развитие образования (в частности, физической культуры и спорта) в данном постановлении, увеличился на 25% (с 3786538181,7 тыс. рублей до 5009031829,4 тыс. рублей). Это говорит о высокой степени заинтересованности государства в нравственно, психически и физически здоровых студентах, а также выпускниках вузов. В каждом вузе на кафедре физического воспитания и спорта после медицинского осмотра практически здоровые студенты направляются в основное учебное отделение. Студенты, имеющие хронические заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата занимаются в специальном учебном отделении. Следует отметить, что количество студенческой молодёжи, имеющих специальную медицинскую группу возрастает. Исследования, проводимые в течение последних лет, показывают, что процентное соотношение студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, составляет в среднем 40-45%, а освобождённых по состоянию здоровья от занятий по физической культуре – 15-18 % [1]. В связи с этим необходимо постоянно улучшать программы занятий физической культурой и внедрять новые технологии физического воспитания для представителей таких групп. Данной цели служит оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.

Исследованием оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов СМГ занимались такие специалисты, как Л.А. Бартновская, К.А. Минченков, В.М. Кравченко, В.В. Пономарев, С.А. Дорошенко, И.Е. Крамида, А.Ю. Осипов, С.С. Ермаков, М.Д. Кудрявцев. Исследователями была проведена обширная подготовительная работа, которая, в частности, включала в себя анализ научной литературы по проблеме исследования. Брались во внимание труды таких специалистов, как Н.А. Агаджанян, Ш.А. Амонашвили, Б.Г. Ананьев, Э.Н. Вайнер, Б.С. Гершунский, и других. В ходе подготовительного этапа удалось сформулировать рабочую гипотезу, а также определить объект, предмет и основные задачи исследования. Во время основного этапа исследования проводились эксперименты, а

итоговом анализ их результатов. Данные исследования проводились с 2009 по 2013 год.

По мнению Бартновской Л.А. оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы представляет собой комплексный педагогический процесс, основной целью которого является образовательная и оздоровительно-профилактическая деятельность по формированию у студентов СМГ теоретических знаний и практических умений. Также в рамках данного процесса происходит поддержание и укрепление общего состояния здоровья, профилактика индивидуальных хронических заболеваний студентов, при этом используется комплекс физических упражнений оздоровительно-прикладной направленности с последующей проекцией сформированных теоретических и практических знаний и умений в будущую профессионально-образовательную деятельность среди молодежи. [2]

Рассмотрим основные цели оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании СМГ (рисунок 1).

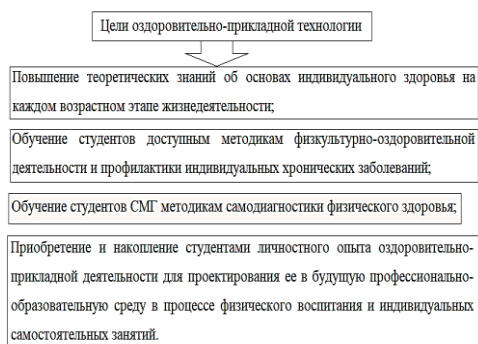


Рис. 1. Цели оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов СМГ

Эффективность оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза была доказана опытным путём. Исследователями проводились педагогические эксперименты, в ходе одного из них планировалось выяснить изменения в показателях физического развития среди студенток экспериментальной группы. Фиксировались изменения в таких показателях, как масса тела, жизненная ёмкость лёгких и длина тела. В результате, позитивные изменения были выявлены в первых двух показателях. Стоит заметить, что показатель

длина тела также увеличился в сравнении с контрольной группой, однако, остался в пределах статистической погрешности. [3]

Выявлено, что аэробные упражнения позволяют достичь существенного оздоровительно-прикладного эффекта. Такие показатели, как частота сердечных сокращений, артериальное давление и функциональная проба Мартине имели положительные результаты. [2]

Достичь этого удалось благодаря внедрению в занятия по дисциплине физическая культура (для студентов СМГ вуза) следующих средств:

- комплексы физических упражнений оздоровительно-прикладной направленности;
- разнообразные комбинации упражнений на степ–платформах;
- лёгкий бег;
- лечебная дозированная ходьба;
- упражнения с обручем;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения, направленные на укрепление и коррекцию опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, немаловажную роль играло обучение студентов методикам самодиагностики и самоконтроля физического состояния, таким как самостоятельное определение частоты сердечных сокращений и ведение дневника самоконтроля. [4]

Таким образом, внедрение данной технологии в программу занятий по физической культуре для студентов СМГ в вузе способно благоприятно повлиять на здоровье студенческой молодёжи.

Заключение. Роль оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы трудно переоценить, так как она доказала свою эффективность путём опытно-экспериментальной работы. Позитивные изменения достигаются как в функциональных показателях, так и в соматических и физиометрических. В этой связи повсеместное внедрение данной технологии в образовательный процесс вузов согласуется с государственной политикой Российской Федерации в отношении здоровья студентов и положительно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние студенческой молодёжи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богоева М.Д. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными

возможностями сердечно-сосудистой системы // Белгород: ИПЦ «Политерра. – 2011. – С. 5-7.

2. Бондарь Е.А. Мониторинг функционального состояния студентов специального учебного отделения в динамике / Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, Н.А. Тулинова //Дискурс. -Белгород: Изд-во БГТУ, 2016, № 1. – С. 18 – 24.

3. Крамской С.И. Физическая культура в специальном отделении технического вуза: учебное пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 159 с.

4. Мороз Д.В. Выпускная квалификационная работа «История становления и развития легкой атлетики, как адаптивного вида спорта» - Белгород: Изд-во БелГУ, 2017. - С. 43.

УДК 796.

Шенин М.А.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Питание – это одна из важнейших составляющих в нашей жизни. От питания зависит наше здоровье. Много ли людей задумывается над тем, что мы едим? Большая часть студентов с пренебрежением относится к своему здоровью. Происходит это из-за не информированности студентов в вопросах здорового питания. Не будем забывать про время, которого студентам так не хватает. Все это привело к тому, что студенты не проявляют должного внимания при выборе продуктов. Далеко ходить не стоит, любимая еда большей части студентов лапша быстрого приготовления, о вреде которой и говорить не приходится. Также стало очень модным и популярным у студентов посещение заведений с приготовлением продуктов быстрого питания. Актуальность данной темы тесно связана с проблемой нарушения питания у студентов, в результате которого происходит неблагоприятное воздействие на организм. В итоге мы имеем увеличение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний ЖКТ. [1] Нарушения обмена веществ высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. Цель моего исследования заключается в рассмотрении принципах здорового питания, доступных современной науке, а также в выявлении уровня

компетенции, о вопросе правильного питания студентов Белгородского государственного технологического университета В.Г. Шухова. Для этого был проведен опрос студентов 2.3 курса учебного заведения. Были заданы следующие вопросы. (таблица 1)

Таблица 1 - Вопросы студентам

Вопрос	Варианты ответов
Вы придерживаетесь правильного питания?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет • Хочу, но не знаю с чего начать
Восполняете ли вы норму БЖУ?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет • Что такое БЖУ?

Итоги опроса представлены ниже (рисунок 1-2)

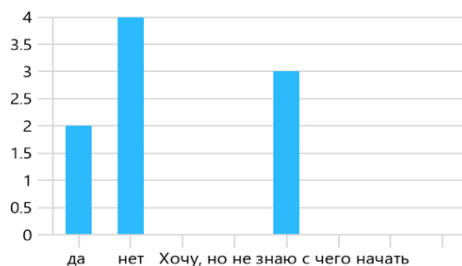


Рис. 1. «Вопрос №1»

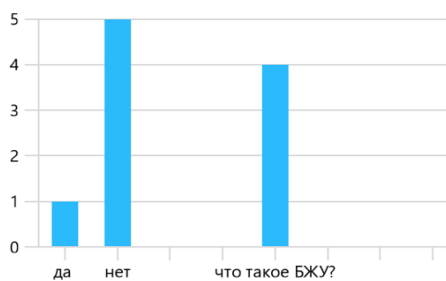


Рис. 2. «Вопрос №2»

Как мы можем видеть, по результатам опроса, из девяти опрошенных, только два человека придерживаются культуре правильного питания. Четыре человека ответили отрицательно, а трое хотя, но не знают с чего начать. В ходе этой статьи, я постараюсь дать

общие рекомендации по тому, как:

- Правильно питаться
- Безболезненно перейти на здоровое питание

Так же выявлю плюсы и минусы такого питания и расскажу о том, что такое норма БЖУ и почему крайне важно ее придерживаться.

Правильное питание - это такое питание, соблюдая которое, мы обеспечиваем свой организм необходимыми для него питательными веществами, аминокислотами. Это способствует росту и укреплению здоровья, при чем, не только своего, но и будущего поколения. Также повышается шанс на активное долголетие. Люди сегодня потребляют избыточное количество некачественных продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, сахаров и соли. При этом, они пренебрегают потреблением фруктов, овощей и других видов клетчатки. [2]. Благодаря проведенному анкетированию, я выяснил, что большая часть студентов БГТУ им. Шухова не придерживаются культуре правильного питания. Употребляя в пищу то, что «первое им попадет под руку».

Как я уже подмечал, правильное питание- важнейшая составляющая здорового образа жизни, поэтому следует постепенно на него переходить, я выделил 6 правил о том, как нужно есть:

- Резко сократить жареную и жирную пищу, а также походы в фастфуд

- Есть часто и понемногу
- Тушить, варить, запекать пищу
- Включить в рацион больше фруктов, овощей, зелени

Чтобы безболезненно перейти на здоровое питание, следует постепенно внедрять эти правила в свою жизнь!

К примеру, вместо того, чтобы кушать еду из фастфуда, вы можете приготовить ее дома, сделав ее из натуральных продуктов. Таким образом, многое, что вы любили кушать в ресторанах быстрого питания, можно приготовить дома.

Смысл в том, чтобы найти замену вкусным, но не полезным блюдам. Каждый день надо пить больше воды. И для того, чтобы было легче внедрять эту

привычку в свою жизнь, вы можете воспользоваться специальным приложением, по подсчету выпитой за день воды. Вместо соли в блюда следует добавлять специи, пряности и травы. А сахар можно заменить на ягоды, мед, фрукты и т.д. [3]. Каждый для себя должен выбрать, как ему эффективнее внедрять полезные привычки.

Суть в том, чтобы добиться внедрения полезного правила в жизнь, но с наименьшими неудобствами.

1. Плюсы правильного питания:

— Общее состояние вашей кожи улучшится, вы будете казаться моложе.

— Вы станете менее восприимчивыми к стрессовым ситуациям.

— Сбалансированный рацион часто дает силу и энергию, которых не хватает многим студентам.

— Вероятность заболеть онкологией, диабетом или получить другой серьезный диагноз уменьшается.

2. Минусы правильного питания:

Казалось бы, как в «правильном» можно найти минусы. Если оно так полезно для здоровья?

— Не зная меры, человек может нанести ущерб своему здоровью.

— Может негативно сказываться на психологическом состоянии

— Занимает много времени

— Сложность реализации



Рис 3 «норма БЖУ»



Рис 4 «норма БЖУ при похудении»

Есть определенные нормы (Рисунок 3, Рисунок 4), соотношения белков, жиров и углеводов, которые нам необходимо получать. Считается, что углеводы должны составлять 30-50% от общей

калорийности, белки – около 25-35%, жиры – не более 25-35%. Это общие рекомендации, усредненные. Но они могут меняться в зависимости от того, какой образ жизни ведет человек, чем он занимается, какая у него профессия, возраст, какие заболевания и так далее, если у человека есть цель сбросить вес, то для этого он должен потреблять 10%- углеводы от общей калорийности, белки – 40-50%, жиры - 30-40%.

Итак, сегодня вы узнали о здоровом питании. Мы осветили проблему, рассказали, как ее решить и с какими трудностями вам придется столкнуться. Как оказалось, у всего есть свои недостатки. Поэтому, дабы минимизировать их, я, совместно с моим тренером, составили для вас недельный рацион. (таблица 2)

Таблица 2 – Недельный рацион

Недельный рацион для студента							
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Завтрак	Овсяная каша на разбавленном молоке, свежем выжатый апельсиновый сок	Обезжиренный творог со сметаной и орехами	Каша мультизлаковая на молоке, горсть орехов	Обезжиренный творог со сметаной и орехами	Овсяная каша на разбавленном молоке, чай без сахара	Каша мультизлаковая, кофе	Пшеничная каша на разбавленном молоке, курага, грецкие орехи, чай без сахара
Обед	Куриная грудка тушеная или отварная, гречка рассыпчатая	Запеченная белая или красная рыба, спагетти	Капуста цветная и брокколи на пару, отварная говядина	Суп с фрикадельками и фасолью, овощи запечены	Тушеная капуста, салат из огурцов, помидоров, отварная говядина	Крем-суп грибной на молоке, тешеные кабачки	Тушеная капуста, кусочек сыра, отварная телятина
Ужин	Отлет из яиц молока зеленью	Вареное яйцо, спрейфрут или апельсин	Куриная грудка тушеная или отварная, овощной салат	Запеченная белая рыба томатам и, бурый рис	Сырники творожные со сметаной, кофе без сахара	Обезжиренный творог со сметаной и орехами	Сырник и творожные со сметаной

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации/ М. И. Кабышева.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.-42с. -ISBN 2227-8397.- Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS:[сайт].-URL: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html> (дата обращения: 28.04.2022)
2. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход/С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая издоровье. -№2(70) – 2019. – С. 163-165
3. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П.Тупицына. -Москва: Прометей,2012. - 86с
4. Шекова Е. Добровольческие трудовые отношения: основные определения// Человек и труд - №4 – 2003. – С. 6-7.

УДК 666.94:621.926

Шиянов Д.А.

Научный руководитель Коровянский А.Г., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г.Шухова, г. Белгород, Россия

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гигиенические требования занимают большое значение потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности.

Гигиена физической культуры и спорта включает личную гигиену, закаливание, гигиену жилища, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. [5]

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям холода, тепла, солнечной радиации и пониженного атмосферного давления.

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Кроме того, закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако, чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур с учётом основных гигиенических принципов закаливания: систематичность (регулярные (ежедневные) выполнения закаливающих процедур), постепенность (начинается с небольших доз и простейших способов), учёт индивидуальных особенностей (возраст, состояние здоровья), разнообразие средств и форм (устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался), активный режим (выполнение во время процедур физических упражнений или какой-либо мышечной работы), сочетание общих (когда воздействию подвергается вся поверхность тел) и местных процедур (направленных на закаливание отдельных участков тела), а также самоконтроль.

Занятия такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, лёгкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаливающий эффект.

Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и другие.

Закаливание воздухом – приём воздушных ванн – наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны подразделяются на тепловатые (температура воздуха +30. +20 (С), прохладные (+20...+14 (С) и холодные (+14 (С и ниже).

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания – затенённые участки с зелёными насаждениями, удалённые от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимаются ванны лёжа, полулёжа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре процедуры проводить не рекомендуется. [3]

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Первые воздушные ванны для здоровых людей должны длиться 20-30 минут при температуре воздуха +15...+20 (С). В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится до 2 часов. [7]

Следующий этап – воздушные ванны при температуре +10...+15 (С) продолжительностью до 15-20 минут. В это время нужно обязательно выполнять энергичные движения. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закалённые люди и только после врачебного обследования. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5-10 минут. Холодные ванны следует заканчивать растиранием тела и тёплым душем.

При закаливании воздухом нужно следить, чтобы не появлялся озноб. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.

Водные процедуры – интенсивная закаливающая процедура, главным фактором которой служит температура воды. Самое благоприятное время для начала закаливания водой – лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха +17...+20 (С), затем, по мере развития закаленности, следует переходить к более низкой температуре.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды +33...+34 (С), затем переходят к более сильным процедурам, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1 градус, и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до +20...+18 (С) и ниже. Во время процедур человек не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. Необходимо придерживаться следующего

правила: чем холоднее вода, тем короче время её соприкосновения с телом. [3]

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой, затем обливание из какого-либо сосуда или шланга с температурой около +30 (С), в дальнейшем температура снижается до +15 (С) и ниже, далее душ (от +30...+35 (С) с продолжительностью процедуры – не более одной минуты, затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут), купания в открытых водоёмах. Все процедуры должны обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. [7]

Растирание снегом и купание в ледяной воде («моржевание») являются исключительно сильнодействующими закаливающими процедурами. Они предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму человека. Поэтому их могут применять с разрешения врача только люди с отличным здоровьем и после многолетнего систематического закаливания.

Для закаливания рекомендуется применять и местные водные процедуры- обмывание стоп (в течение всего года ежедневно перед сном, начиная с температуры воды +26...+28 (С), а затем доводят до температуры +12...+15 (С), после чего растирают до их покраснения) и полоскание горла холодной водой (каждый день утром и вечером с +23...+25 (С), постепенно через неделю она снижается на 1-2 и доводится до +5...+10 (С)).[7]

Благотворно на организм человека влияют также солнечные лучи: повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желёз внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме. Всё это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека. Однако, солнечные лучи - сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность. При некоторых заболеваниях (туберкулёзе лёгких, острых воспалительных процессах, злокачественных образованиях и др.) закаливаться солнцем нельзя.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых тёплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Солнечные ванны можно принимать в любом месте,

доступном солнечным лучам и защищённом от резкого порывистого ветра. Желательно проводить закаливание за городом около водоёмов. Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приёма пищи. Закаливаться солнцем можно лёжа и в движении. Голова при этом защищается от солнца светлым головным убором или зонтиком. Особое внимание необходимо уделить правильному дозированию солнечных ванн. В соответствии со временем года и интенсивностью солнечной радиации закаливание начинают с 5-10-минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят до 2-3 часов с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.

Занятия физической культурой часто осуществляются на спортивных сооружениях и в спортивных помещениях, которые должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Особое гигиеническое значение имеет температура воздуха в спортивных залах (+15 градусов С). Оборудование и инвентарь залов должны быть исправны. В залах необходимо ежедневно проводить влажную уборку, а один раз в неделю – генеральную уборку с мытьём полов, стен и чистой оборудования. [2]

Особый санитарно-гигиенический режим устанавливается для искусственных крытых плавательных бассейнов. Температура воздуха в них может колебаться от +24 (до +27(С), воды – от +26(до + 29 (С), воздух всегда должен быть на 2-3 градуса выше температуры воды. Вода должна удовлетворять требования, предъявляемым к питьевой воде. Для предупреждения возможного загрязнения воды в бассейн допускаются только лица, прошедшие предварительный медицинский осмотр. [2]

Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым

к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Очень важно при занятиях физической культурой соблюдать правила личной гигиены, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Одежда спортсмена должна быть удобной, достаточно лёгкой, не слишком тёплой, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение. Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду – спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм из шерстяной ткани. Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки. [7]

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М: «Физкультура и спорт», 1983. – С. 72-77
2. Гигиена: учебник/ Р.Д. Габович, С.С. Познанский, Г.Х. Шахбазян. М: «Медицина» 1971г. – С.121-133
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., Физическое воспитание. – М.: Высш. Школа, 1983. – С. 88-96
4. Коц Я.М., Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 122-127
5. Общая гигиена: учебник/ Г.И.Румянцев, Е.П. Вишневская, Т.А. Козлова. М.: Медицина, 1985 г. – С. 181-185
6. Осик В.И. Валеология. – Краснодар: «Советская Кубань», 1997. – С.228
7. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие/ С.И Крамского, В.П. Зайцева. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – С.66-78.

Шкарина А.И.

*Научный руководитель: Саввина Н.П., ст. преп.
Липецкий государственный технический университет,
г. Липецк, Россия*

КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В настоящее время образование в Российской Федерации подвергается ряду значительных изменений. Все эти изменения направлены на оптимизацию структур учебно-образовательного процесса. В процесс реформирования входят также частные элементы, отрасли, структуры и этапы. Остро поднимается вопрос об изменении и редактировании современных педагогических технологий в процессе обучения по предмету «физическая культура» в ВУЗах [7,9]. В привычном нам процессе преподавания данной дисциплины не всегда удастся достичь наивысших результатов в сдаче спортивных нормативов, направленных на развитие силы, выносливости и ловкости. Структура учебной программы не в полной мере включает в себя те упражнения, которые наиболее способны удовлетворить потребности студентов в развитии вышеназванных качеств. Поэтому сегодня в значительной степени актуальны любые инновационные педагогические технологии в области физкультурного образования, фитнеса и сбережения здоровья. Среди многих рассматриваемых технологий особое внимание уделяют такому направлению, как функциональное многоборье или кроссфит.

Изучение и анализ научных статей, публикаций и современных литературных источников для выявления отличительных особенностей кроссфита, а также необходимости его применения с целью повышения эффективности процесса физического воспитания студентов.

Функциональное многоборье или кроссфит появилось более десятилетия назад и уже показало свою эффективность в подготовке спортсменов. Упоминание термина «кроссфит» впервые появился в обиходе в 2000 году. А уже в 2001 году предприимчивые американцы Грег Глассман и его жена Лорен Дженай открыли первый кроссфит-зал, оборудованный специальными снарядами. В настоящее время кроссфит представляет собой комплекс упражнений, которые отличаются достаточно высокой интенсивностью и постоянной сменой упражнений. В этот комплекс входят составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической

гимнастики и гиревого спорта [2,3,4]. Многие исследования доказывают, что кроссфит-тренировки направлены на гармоничную и всестороннюю тренировку физических качеств и функциональных свойств организма, таких как: мощность, точность, гибкость, укрепление сердечно-сосудистой системы, координационные способности, общая и специальная выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности. Благодаря использованию упражнений различной направленности, влияние на организм происходит таким образом, что разносторонне развиваются все физические качества и функциональные системы организма. Все упражнения чередуются в зависимости от задействованных в работе мышц, то есть каждое последующее упражнение должно включать в работу другие, не задействованные мышцы. Средством тренировочного комплекса упражнений кроссфита являются упражнения на гимнастических снарядах, элементы гимнастики и приседания, жимы, становая тяга и другие [1]. Методы, применяемые на занятиях кроссфита – «круговой метод», метод интервальной тренировки и повторный метод, выполняемый в темповом режиме.

При внедрении элементов кроссфита в занятия по физвоспитанию необходимо применять индивидуальный подход с учетом уровня физической подготовленности и здоровья учащихся. Студентов необходимо условно разделить на группы, согласно физической подготовленности и здоровья для контролирования нагрузки при тренировках. При этом необходимо найти несколько видов упражнений одинаковой направленности в случае, если студентам тяжело будет при выполнении такого вида упражнения. Перед началом каждого занятия необходим инструктаж по технике и способам выполнения упражнений для их эффективности. Затем следует четкий контроль во время выполнения упражнений во избежание вреда здоровью.

Основными особенностями кроссфита являются:

1. Быстрая смена упражнений, разных условий и приемов, которые позволяют студентам научиться работать активнее и находчивее.
2. Активное воздействие на организм студентов, которое способствует повышению активности физической подготовки.
3. При сочетании активности эмоционального напряжения с высокой эмоциональностью, вырабатывается сдержанность и контроль.

Используемый на занятиях по кроссфиту инвентарь состоит из гирь, скакалок, мячей, гимнастических снарядов, канатов, тренажеров для гребли и других снаряжений.

Чтобы достичь оптимального эффекта от занятий кроссфитом, необходимо грамотно, согласно физиологическим особенностям,

составлять структуру тренировочного занятия, подбирать наиболее эффективные комплексы физических упражнения, которые могли бы обеспечить комплексное воздействие на все группы мышц. Занятия должны состоять из разминки, развивающего блока, высокоинтенсивной тренировки и заминки. Суть системы кроссфита состоит в максимальной интенсивности выполнения, минимуме отдыха или его отсутствие, частоте подходов и изменении направленности нагрузок на каждом занятии. Занятия по физической культуре включают в себя: общую разминку, развивающий блок и 15-20 минут высокоинтенсивной тренировки. Время на кроссфит-тренировку желательно распределить следующим образом. Подготовительная часть: продолжительность 15-20 минут, кроссфит-тренировка по «круговой системе» 15-20 минут, интервальная тренировка – 10 минут; основная часть: продолжительность 50-60 минут; заключительная часть: продолжительность 10-15 минут. Упражнения по круговому методу или повторному применяются всегда с построением нагрузки без учета времени и включают в себя гимнастические упражнения. Сами же упражнения должны носить скоростно-силовую и силовую направленность, на развитие силовой выносливости и необходимой взрывной силы, а также на развитие аэробных и анаэробных возможностей организма. Составляется единый комплекс, который выполняется в динамическом режиме в течение недели, для достижения больших результатов.

Эффективность разработанной методики определяется изменением уровня развития специальных физических качеств: скоростно-силовые (прыжок в длину с места), силовая выносливость (подъем туловища из положения лежа), силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса (подтягивание на перекладине в висе), специальные силовые качества (жим штанги лежа на горизонтальной скамье). Все измерения необходимо проводить два раза: в начале учебного года и в конце.

В разных учебных заведениях методику применения кроссфита рекомендуют для занятий по физвоспитанию и успешной сдачи нормативов, а также в победах конкурсов. Кроссфит вносит разнообразие и увеличивает эффективность в занятиях студентов физической культурой.

Единственный недостаток занятий кроссфитом – тренировочные нагрузки, которые носят экстремальный характер и повышенную травмоопасность. Это может увеличить риск сердечно-сосудистых осложнений, поэтому следует очень внимательно относиться к подбору упражнений и их выполнению. Во время занятий некоторые студенты

стараятся выполнять упражнения на скорость, а не на технику, тем самым наносят большой вред своему здоровью. Поэтому задача преподавателя состоит в четком контроле за техникой выполнения, во избежание травм. Тем более что правильная техника будет увеличивать эффективность воздействия упражнений.

Многолетний опыт доказывает, что кроссфит является очень действенным комплексом упражнений, который помогает добиться больших результатов даже в самые сжатые сроки. Он способствует не только эффективному развитию физического качеств, но и оздоровлению студентов.

По результатам экспериментальных исследований многих авторов научных статей доказано, что программа неспециализированной высокоинтенсивной подготовки «кроссфит» положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов.

Если использовать кроссфит на занятиях и выделять даже минимальное количество времени, у студентов можно заметить улучшение результативности, выражающееся в повышении уровня работоспособности, физической подготовленности, а также улучшения здоровья.

В связи с тем, что, программу кроссфита можно грамотно разнообразить, адаптировать под разный уровень физической подготовки, то возможно ее активное внедрение в учебные программы по физвоспитанию.

Следовательно, в обычные занятия физической культурой может быть успешно внедрена система занятий кроссфитом в вузах [4,7,8]. При этом необходимо учитывать особенности тренировочной программы, индивидуальный подход к каждому студенту, а также осуществлять четкий контроль над техникой выполнения и дозирования нагрузки. Только при учете выполнения данных рекомендаций, программа кроссфит будет оказывать эффективное воздействие, выраженное не только в совершенствовании физической подготовки студентов, но и оздоровлению, а также повышению работоспособности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волков В.В., Особенности физической подготовленности атлетов кроссфитеров высокой квалификации. «Национальные программы формирования здорового образа жизни»: междунар. науч.-практ. конгресс: В 4 т./ В.В. Волков, В.Н. Селуянов. – Москва: Мин-во спорт РФ, Департамент образования г. Москвы, ФГБОУ ВПО

«Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – 2014. – Т.1. – С. 34-37.

2. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России. «Инновации и перспективы ФКиС в современном обществе/В.А. Глубокий// Матер. III студ. заочн. междунар. науч. конф. – Иркутск: ФГОУ НИ Ир ГТУ, 2014. – Т. 1– С. 40-45.

3. Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 2016 – №9. С. 16-18.

4. Кокорев Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов. Приоритетные направления развития науки и образования. 2016 – №1(8). – С. 134-137.

5. Столяр К.Э., Витько С.Ю., Пихаев Р.Р., Кондракова И.В. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов //Теория и практика физической культуры. 2016 – №9. С. 9-11.

6. Шутова, Т.Н. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов /Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016 – №1. – С. 30-32.

7. Шутова Т.Н. Фитнес технологии в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Т.Е. Симица, М.Ю. Точигин, А.Г. Буров «Научное и образовательное пространство: перспективы развития»: матер. Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 143-146.

8. Шутова Т.Н., Гаджиев Д.М., Пихаев Р.Р. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. – С. 134-138.

9. Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов. Учебное пособие. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 132 с.

УДК796.011.1

Шляпкин А.Ф.

*Научный руководитель: Белов В.К., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Роль физических упражнений для оздоровления организма человека невозможно переоценить. Спортивные упражнения влияют на качество и продолжительность жизни так сильно, что можно уверенно говорить про их необходимость. В современном мире двигательная активность многих людей достаточно снизилась. Причинами этого могут быть сидячий образ жизни, увеличение количества современной бытовой техники, которая облегчает бытовую жизнь человека, так и неверное планирование собственного времени, где присутствует нехватка спортивных упражнений. Тема воздействия физической активности на здоровье человека является очень актуальной в нашем мире. В связи с плохой осведомленностью людей, здоровье и жизнь населения часто подвергается отрицательному воздействию неблагоприятных условий. Уменьшение физической активности способствует снижению функциональных возможностей человека, появлению различных заболеваний. Занятия физической культурой должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека, так как физическая культура способствует профилактике и оздоровлению организма, что является очень важным показателем, для людей, имеющих различные заболевания. Ограничение двигательной активности современного человека является отрицательной доминирующей чертой нашего времени. Если говорить о прошлом времени, то сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В этой статье рассмотрены особенности влияния физических нагрузок на организм человека и представлены данные о причинах пассивного отношения к занятиям физической культурой и положительном влиянии физической культуры на здоровье человека.

В настоящее время практически любая деятельность осуществляется с помощью различных механизмов. Это является проблемой в современном обществе, которую нужно незамедлительно решать, потому что людям необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает дисгармония сложной системы организма. [2]

Организм человека устроен таким образом, что из внешней среды он получает все необходимые для полноценной жизнедеятельности вещества. Вместе с тем, человек получает поток раздражителей, к которым можно отнести влажность, солнечную радиацию и другие производственные вредные воздействия, мешающие жизни здоровой счастливой жизнью. Поэтому, чтобы организм человека смог быстро адаптироваться к любым неблагоприятным окружающим факторам и своевременно смог реагировать на воздействия внешней среды, ему необходимо много энергии, сил, совместно с усиленной функцией иммунной системы.

Вместе с полноценным сбалансированным питанием, физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и помогающим сохранить баланс внутренней среды. То есть физические упражнения нужно рассматривать не только как отдых, хобби и развлечение, но и как средство, обеспечивающее сохранность здоровья. [1]

На современном этапе человеческого развития прогресс науки и техники предъявляет высокие требования к физическому состоянию людей, увеличивая нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Человек, который постоянно занимается физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека. Спортивные упражнения помогают повысить работоспособность организма, увеличивая его выносливость.

Нехватка физической нагрузки порождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию. [4]

Регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. При активной деятельности человека мышцы получают больше крови, и скорость оттока крови повышается. [1] Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких становится более насыщенная

кислородом. Стоит отметить, что люди, которые регулярно занимаются спортом, повышают качество и состав своей крови. Благодаря занятиям физическим спортом сердечно-сосудистая система начинает работать активнее и лучше регулируется нервной системой.

Физические упражнения благотворно влияют на нервную систему, активизируя нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы.

Физическая активность способствует увеличению объемов эритроцитов и лимфоцитов в крови, в результате которых улучшаются защитные функции в организме. В связи с этим почки начинают нормально функционировать, а количество сахара в крови приходит в норму. [5]

Для благоприятной работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат. Формирование красивой, правильной осанки напрямую взаимосвязано с физическими нагрузками. Сидячий образ жизни нарушает обменные процессы в организме и ухудшает качество осанки. Различные виды гимнастических упражнений, помогают улучшить опорно-двигательный аппарат: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. [6] Хорошим стимулом в улучшении качества осанки способствует и плавание, которое работает на все группы мышц.

Важность физических упражнений не ограничивается благоприятным воздействием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. Обширная положительная характеристика спортивных упражнений направлена на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Если уровень здоровья высокий, значит и работоспособность человека будет хорошая. Низкие значения работоспособности соответствует некачественному образу жизни. Физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Если занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения резко увеличится, профессионализм сотрудников, работоспособность и навыки студентов приобретут новую силу.

Таким образом, регулярные занятия спортом положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Чтобы физические упражнения приносили только пользу, необходимо знать правила проведения тех или иных упражнений. При правильном

использовании физической активности можно достичь отличных результатов в сохранении, поддержании и оздоровлении организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. Мю: «Просвещение», 2005, - 154с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура, 2017. – 938с.
3. Издательство «физкультура и спорт»: Физкультура и спорт, 2014. -712с.
4. Влияние физических упражнений на организм человека // Электронный ресурс [https://vuzlit.ru/393119/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_razvitie_organizma]
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Электронный ресурс [https://revolution.allbest.ru/sport/00392161_0.html]
6. Крамской С. И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко. // Высшее образование в России (научно-педагогический журнал №1 том 31). - 2014. – 93-98 с.

УДК796.011.1

Шляпкин А.Ф.

*Научный руководитель: Белов В.К., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сегодня, в связи с возрастающим количеством больных детей, а в следствии уменьшения их двигательной активности наиболее остро встал вопрос правильного физического воспитания молодёжи. Физическая культура должна преподносить не только курс упражнений, стимулирующих правильную работу организма человека, но и укреплять его волю. Конечно, объединить всё в одном занятии невозможно, поэтому крайне важно привлекать к работе высококвалифицированных преподавателей, которые смогут верно донести до подопечного суть тренировки. [1] Так исходя из основ

образования, принципов теории и методики физического воспитания, можно отнести к воспитательному процессу следующие требования.

1. На каждом занятии необходимо решать конкретные, заранее поставленные задачи и получать результаты, логически связанные с предыдущими и последующими занятиями. Предлагаемая учебно-воспитательная работа должна быть доступной, в некотором роде индивидуализированной и выполнимой в рамках одной пары. Важно, чтобы программа тренировки увлекала студентов, требовала от них определенных физических усилий, а результаты работы были осознаны занимающимися и вызвали у них чувство удовлетворения.

2. Важно влияние каждого занятия на студента. Специфические упражнения складываются из элементов физического образования, в зависимости от рассматриваемых на данном этапе педагогических задач и типа пары. Ведущий преподаватель может акцентироваться на какой-нибудь определенной цели, но при этом занятие в целом должно непременно служить оздоровительным целям. [3]

Необходимо выстраивать процесс обучения так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств, стимулировал выработку правильных взглядов, укреплял интересы, а в итоге подопечные создавали для себя прочные убеждения. Для этого от студентов необходимо добиваться понимания сути выполняемых действий, стимулировать проявление самостоятельности, личной ответственности за свою работу.

3. Каждое занятие, независимо от решаемых на нем задач физического воспитания, должно быть подчинено общим целям нравственного воспитания. Конкретные задачи решаются попутно, в соответствии со складывающимися условиями (или специально создавая их). Таким же путем решаются задачи эстетического воспитания.

4. Деятельность студентов, привлечённых к занятию, должна быть достаточно разнообразной не только по содержанию, но и по характеру. Физические, интеллектуальные и волевые усилия изменяются по напряжению для того, чтобы на протяжении всего занятия поддерживался наиболее рациональный уровень работоспособности. Действия, требующие овладения сложной техникой движений, полезно комбинировать с выполнением привычных упражнений. Такие переходы исключают однообразную деятельность, которая неблагоприятно сказывается на поведении подопечных, а также предупреждает преждевременное утомление. С другой же стороны, такие изменения приучают учеников к смене заученных и налаженных действий на неожиданные, непривычные, что безусловно важно в

современном мире. Однако мера внесения в практическое занятие разнообразных элементов напрямую зависит от особенностей студентов, их ментального состояния во время занятий, направления подготовки и других факторов. [5] Нельзя упускать и возможность подготовки студентов к продолжительной, притом нередко однообразной и весьма напряженной работе.

5. Время занятия необходимо использовать целесообразно, так, чтобы обеспечить непрерывную деятельность студентов, возможно полную занятость каждого из них. Это позволяет исключать потери в рабочих установках, функциональной готовности организма к внеплановым усилиям, предупреждаются нарушения дисциплины, связанные с простоями.

Требование непрерывности при этом не отрицает наличие отдыха для восстановления должной работоспособности. Это активный отдых, во время которого студенты выполняют заранее предусмотренные в подобных ситуациях задания, например, продельвают несколько упражнений, анализируют количественные результаты и технические ошибки, мысленно представляют предстоящие повторные действия, наблюдают за товарищами и оценивают их поведение.

6. Необходимо использовать различные методы воспитания и обучения, в том числе современные, здоровьесберегающие технологии, в соответствии с педагогическими задачами, природой применяемых упражнений, особенностями занимающихся, конкретными условиями проведения занятий и возможностями самого педагога. Сейчас много, где можно услышать про здоровьесберегающие технологии. [8] В первую очередь это система воздействий на учебно-воспитательный процесс, организуемый для медико-психолого-педагогической профилактики, а также коррекции негативных психических и личностных состояний обучающихся в рамках системы образования. Само по себе занятие физкультуры уже является здоровьесберегающим. Недопустимо шаблонное применение узкого круга привычных для педагога, «удобных» методов работы, т. к. это снижает интерес к занятиям у студентов, приводит к однообразию их деятельности, что в свою очередь – к невосполнимым пробелам в развитии и образовании.

Нельзя ограничиваться и небольшим разнообразием методов, но только тех, которые устоялись в практике как способы односторонней передачи педагогом готовых знаний и умений, где у ученика не возникает проблем в усвоении упражнений одной лишь мышечной памятью и механическим повторением.

В настоящее время особо важно применять методы, повышающие интеллектуальную активность студентов, побуждающие к

самостоятельным поискам наилучших вариантов освоения изучаемых действий, требующие элементов исследования, проявления творческих усилий. Только в этом случае можно обеспечить высококвалифицированную образовательную работу и, соответствующий современному миру, воспитываемый ей характер. [6]

Методика проведения занятий должна способствовать в первую очередь выполнению вышеперечисленных требований. Такая методика, если рассматривать её как совокупность способов и приемов управления учебной деятельностью занимающихся, является наиболее изменчивым и в тоже время очень ответственным звеном процесса образования.

Руководящая деятельность педагога включает следующие важные элементы:

1) определение задач и практических заданий для решения намеченных задач;

2) разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы и требований к ее качеству и ожидаемым результатам;

3) контроль за деятельностью и поведением студентов;

4) определение и регулирование нагрузок;

5) оказание своевременной помощи занимающимся в работе, в частности в выявлении и устранении ошибок;

6) разбор действий и поведения занимающихся, определение выводов и выяснение задач дальнейшей деятельности, стимулирование необходимых в ней усилий.

Тяжелее всего своевременно определить и раскрыть задачи урока, а также задания для их решения. Каждое звено должно быть предельно точно сформулировано и доступно обосновано с учетом состояния, возможностей и потребностей студентов. Только при этом условии будет обеспечено правильное отношение занимающихся к предстоящей работе, целеустремленность в действиях, понимание их сути и необходимости, а в конечном счете — успешное решение намеченных задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лукьянов С. И. Роль физической культуры в жизни студентов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. - 11№. – С. 92-93.

2. Кручинина Е. А. Использование инновационных форм обучения в формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов вуза / Е. А. Кручинина, Е. Г. Светкина. – Нижний Новгород: Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, 2016. – 8с.

3. Мелешкова Н.А. Отношение студентов вуза к дисциплине «Физическая культура» как фактору готовности к здоровьесбережению / Н. А. Мелешкова. – Россия: Профессиональное образование в России и за рубежом, 2017. – 5с.

4. Гульянц С. М. Сущность личностно-ориентированного подхода в обучении с точки зрения современных образовательных концепций / С.М. Гульянц. – Челябинск: Вестник ЮУрГГПУ, 2009. – 13с.

5. Кальянов, В. В. К вопросу о лечебной физической культуре / В. В. Кальянов, Н. Н. Королева, М. Г. Шоршнева. – Самара: Проблемы педагогики, 2016. – 115-117 с.

6. Крамской С. И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. Науч. Конф., 26 – 27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 161-165.

7. Калашник Е. А. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах / Е. А. Калашник, А. В. Яни, Е. Г. Плотников. – Тула: Известия ТУЛГУ, 2019. – 7с.

УДК 796.011.1

Шмаратова Д.М.

Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

В современном мире стало мало физического труд и больше проблем со здоровьем. Причиной этого возникло из-за загрязнения окружающей среды, различных стрессов, неправильного питания. Возникает вопрос о профилактики различных заболеваний, и также с помощью физической активности.

В данной статье рассмотрен вопрос какими физическими нагрузками человек может предотвратить появления болезней и других физических отклонений.

Деятельность многих людей связана с напряжением внимания, зрения и малой подвижностью. Недостаточный отдых или его отсутствия ведет к развитию утомления, что способствует к снижению защитных сил и способствует к развитию различных заболеваний.

Существует комплекс упражнений для хорошего развития человека и его работоспособности. Физическая активность снимает нервное напряжение, и укрепляет организм человека.

Значение физкультуры в жизни человека. Физическая культура служит важным фактором активной

жизнедеятельности человека. В ходе исследования выявлено, что у студентов занимающихся физической активностью повышается уверенность поведения, коммуникабельность, наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, жизнерадостность, выдержка. [1]

Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, свободно контактируют с людьми, им легче контролировать себя.

Причем занятия физической культурой является залогом здоровья. Физическая нагрузка - это величина воздействия физических упражнений на организм человека. [2]

Проанализировав свою группу в течение недели были сделаны выводы, что подвижность студента пришла к минимуму, что уменьшает умственную активность

Некоторые студенты чувствуют себя лучше без занятия физической культуры, их эмоциональное состояние не нарушается.

В процессе физических тренировок систематическая двигательная активность человека укрепляет его кровеносную систему. Тело мускулируется, организм заполняется кислородом. Физические упражнения помогают увеличить человеку продолжительность его жизни, а также уменьшить число сердечных заболеваний и увеличения в весе. [3]

Девиантным принято называть отклонение от норм и стандартов поведения, которые входят в противоречия с принятыми в обществе юридическими, моральными и социальными нормами. Крайне опасными и трагическими проявлениями девиации следует считать суициды, патологии. Девиция может проявляться как в индивидуальном порядке, так и на уровне малых групп. Ярким примером девиантного поведения является убийство. Точную характеристику и классификацию девиантного поведения выявить невозможно. [4]

В мире существует три способа предотвращения у студентов девиантного поведения. [5]

Первый способ предлагает повышение ответственности всех уровней администрации университета.

Второй способ заключается в создании оптимальных условий для правовой и гражданской социализации студентов.

Третий способ предотвращения и коррекции девиального поведения в студенческой среде. Главным правилом предотвращения девиального поведения является социальный контроль, осуществляющий с помощью институционных форм.

Физкультурно- оздоровительное воспитание создает фундамент для гармонического физического развития, укрепления здоровья, накопления и жизненно необходимых трудовых умений; поддерживает высокий уровень физической и умственной работоспособности; воспитывает потребность в занятиях физическими упражнениями, умение самостоятельного использование средств физического воспитания; совершенствует двигательные психологические и интеллектуальные качества детей, приучает их распределению сил в соответствии с условиями двигательной деятельности; развивает нравственные качества, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за свои действия, формирует физически культурную личность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И.Ильнича. – М.: Гардарики, 2001
2. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методические пособия)
3. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян и др., – Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. – 17 с.
4. Иванов В.Н. Девиантное поведение: причины и масштабы // Социально политический журнал. – 2005. – №2., С. 31-37.
5. Глинский Я. Девиантология. М. 2007, 270 с.

УДК 796/799

Шопинская С.Д.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Проблема гармоничного совмещения физического и психического здоровья человека является довольно серьезной для современного мира

и науки. В среде высшего учебного заведения, характеризующегося определенным напряжением и высокой концентрацией учебной работы студентов, требования к психоэмоциональному состоянию и физическому здоровью возрастают. Поэтому важнейшим условием комфортного нахождения в данной среде является выравнивание физических и умственных нагрузок, поскольку этот период является кризисным и сопровождается повышенными рисками для здоровья.

В промежутке изменений условий жизни и распорядка учебной и трудовой деятельности студентов, возникает активизация приспособительных запасов организма, включающих физическое и психоэмоциональное состояние. Если брать в рассмотрение факт, что у современных студентов присутствует более высокая умственная нагрузка в условиях нехватки двигательной активности, можно сказать, что необходимо способствовать повышению стрессоустойчивости организма у учащихся.

Одним из решений будет являться включение в учебный процесс физических нагрузок, которые будут создавать благоприятные условия для психоэмоционального состояния студента. Таким образом, все вышеперечисленные аспекты определяют актуальность и злободневность исследования.

Объектом исследования будут являться физическая деятельность, а субъектом – процесс их влияния на психоэмоциональное состояние студента.

Чтобы достигнуть данной цели, нужно решить следующие задачи:

1. Провести исследование психоэмоциональных проблем студентов.
2. Обратит внимание и рассмотреть причины влияния физической деятельности на психоэмоциональное состояние учащихся.

Физические упражнения (нагрузки) оказывают колоссальное влияние на людей, занимающихся спортом. Оно проявляется не только в возникновении стрессоустойчивости, но и в формировании моральных качеств, которые становятся постоянными чертами личности [1]. В дальнейшем это помогает студентам применять их в учебе, работе, общественной и другой деятельности, а также в повседневной жизни и в семье. К этим качествам относятся трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своей работы, смелость, целеустремленность и настойчивость [2].

Также особое значение имеет психофизическая устойчивость к факторам окружающей среды: поддержание внимания, восприятия, памяти, умственной усталости, нервного и эмоционального напряжения

и стресса. Поэтому физическая активность студентов оказывает большое влияние на их умственные функции, приводя их в активное и стабильное состояние [3, 4].

Если физические упражнения выполняются под воздействием неблагоприятных факторов то, психоэмоциональная работоспособность будет ухудшаться. Оптимальный уровень физической подготовки обеспечивает сохранение набора показателей высшей нервной активности, особенно стабильности функции второй сигнальной системы.

Усталость — это состояние, которое является результатом интенсивной и длительной работы из-за отсутствия процесса восстановления, проявляющегося в виде снижения работоспособности, нарушения координации организма. Усталость выполняет важную биологическую функцию, она является предупреждающим сигналом о том, что рабочие органы или все тело могут быть перегружены.

Существует три стадии усталости: на первой стадии незначительно проявляется чувство утомленности, при этом производительность труда не снижается. На второй происходит значительное снижение производительности труда выраженными психическими изменениями. Когда начинается данная стадия некомпенсированной усталости, становится невозможным поддерживать необходимую интенсивность работы, даже если подключены энергетические запасы организма. При высокоинтенсивной работе это соответствует состоянию студента во время экзамена, которое не соответствует тому уровню, при котором организм сразу готов к выполнению этой нагрузки, и возникнет третья стадия - острая усталость. Совокупность изменений нервно-мышечной и ЦНС, которые происходят во время повторяющейся и утомительной работы, приводит к хронической усталости. Если продолжать работать в состоянии усталости, то это может привести к переутомлению.

Острые и хронические формы усталости, а также переутомление могут вызвать обострение заболеваний нервной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, высокого кровяного давления и язвы желудка, что приводит к снижению физической силы. Например, под влиянием длительного (хронического) эмоционального стресса во время экзамена у большинства студентов наблюдались значительные изменения в силе наполнения кровеносных сосудов и реактивности биологических потенциалов мозга. Данные изменения можно было наблюдать на экзамене у большинства студентов.

Поэтому все студенты испытывают длительный эмоциональный стресс два раза в год, что является фактором риска [4]. Поскольку умственная усталость находится на грани болезни, фаза ее

восстановления длится дольше. Умственная усталость заключается в том, что человеческий мозг, наделенный огромной компенсирующей способностью, способен работать в течение длительного периода перегрузки, не подавая сигнала о своей усталости, которая ощущается только тогда, когда наступает стадия усталости.

Наиболее эффективные способы восстановления организма после усталости и переутомления включают в себя: оптимальные физические упражнения, изменение вида деятельности, правильное питание и поддержание строгого гигиенического образа жизни.

При активизации учебного процесса с повышенной психологической и психоэмоциональной нагрузкой необходимо принимать меры по улучшению условий и методов обучения, быта и досуга учащихся, а также использовать физическую культуру [4] Любое физическое упражнение можно отнести к средствам физической культуры. Начиная с ходьбы и закачивая занятиями спортом. Также можно делать закаливание, которое оказывает укрепляющее действие, повышает защитные способности организма, стимулирует обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы, положительно влияет на состояние нервной системы.

Систематические физические упражнения, включая серию физических упражнений в интенсивной учебной деятельности студентов, играют важную роль средства снятия нервного напряжения и поддержания психоэмоционального состояния. Наиболее эффективно устранять повышенный уровень нервной активности можно с помощью физических упражнений. Последствия физических нагрузок полезны не только для здоровья. Всесторонние клинические исследования, проведенные на людях, которые регулярно выполняют физические упражнения, показали, что систематическая мышечная активность улучшает умственную, психическую и эмоциональную стабильность организма во время длительной интенсивной умственной или физической работы [5, 6].

Студенты, которые ведут активный образ жизни и систематически занимаются физическими нагрузками, могут выполнять больше работы, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни [4]. Это связано с запасными возможностями организма. Активацию физиологических функций организма во время мышечной активности можно считать воспроизведением запасов энергии в организме. В этом отношении хорошо тренированный организм обладает большим количеством энергии и может использовать ее больше, чем нетренированный организм.

Резюмируя все вышеперечисленное, можно сказать, что для поддержания энергетического баланса в организме, поддержания оптимального веса, обеспечения высокого уровня умственной и физической работоспособности, профилактики заболеваний и самое главное психоэмоционального состояния, необходимо увеличивать потребление энергии за счет увеличения физических нагрузок путем занятий. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренировка и поддержание механизма на высоком уровне отвечает за обмен веществ и энергию в организме, а также нормализует психоэмоциональное состояние человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Грачев А.С., Гавришова Е.В., Третьяков А.А. Взаимосвязь показателей функциональной тренированности и физической подготовленности студентов с мотивами занятия спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 68-72.

2. Миндубаева Ф.А., Харисова Н.М., Комкина Е.Г., Смирнова Л.М., Смирнов И.Н. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов// Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 4-2. – С. 244-248;

3. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №12 (70)

4. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2.

5. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 654 с.

6. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с

Шоя П.А.

*Научный руководитель: Гавришова Е.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

XXI век характеризуется появлением большого количества устройств, которые облегчают жизнь человека (компьютеры, смартфоны и так далее). В результате чего общая двигательная активность человека стала ниже в сравнении с предыдущими десятилетиями. Ряд исследований показывает, что молодые люди, в том числе студенты, становятся вялыми, менее активными и творческими, снижается концентрация внимания, усталость наступает быстрее, ухудшается успеваемость при отсутствии в жизни любого рода двигательной активности. Особого внимания заслуживает проблема здоровья молодых женщин. Здоровье и успеваемость студенток тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье студентки, тем более продуктивным будет обучение, в противном случае конечная цель теряет ценность и смысл. Многочисленные исследования и наблюдения показывают, что девушки, систематически посещающие занятия физической культуры, являются более собранными, бодрыми и выносливыми.

Женский организм имеет определенные уникальные черты с точки зрения анатомии и физиологии. Эти особенности нужно учитывать при проведении занятий физической культуры. Женский организм обусловлен не таким прочным строением костей как у мужчин, а также меньшей общей мускулатурой. При проведении учебно-тренировочных занятий с группами девушек, в отличие от занятий с мужскими группами, рекомендуется использовать меньшую нагрузку, менее быстрое наращивание ее объема и интенсивности. Также у женщин намного слабее развиты мышцы плечевого пояса, предплечья и сгибателей кисти.

Для девушек следует ограничить применение упражнений с предельными нагрузками. Для укрепления здоровья рекомендуются упражнения, которые способствуют увеличению сил и эластичности мышц брюшного пресса и тазового дна, поэтому подобные упражнения требуется включать в утреннюю гимнастику, а также постоянно выполнять во время учебно-тренировочных занятий.

Женскому организму присуща повышенная сопротивляемость как к кислородному и пищевому голоданию, так и к недостатку сна. Особенностью организма женщин с точки зрения психологии является большая эмоциональная возбудимость, любовь к изящному и красивому, чувствительность. Также девушкам свойственна высокая быстрота и ловкость движений мелкой моторики. В большинстве упражнений, в которых требуется точность, мягкость, равновесие – женщины превосходят мужчин.

Тяжелая умственная работа на протяжении длительного времени неминуемо снижает способности организма к её качественному продолжению, как итог, наступает естественная реакция организма, называемая утомлением. Утомление не всегда может быть обнаружено в одновременном ослаблении всех сторон деятельности. Сниженная работоспособность в одном типе труда может быть сопровождается сохранением или даже повышением его эффективности в другом. Так, к примеру, при наступлении усталости при решении математических задач, вполне можно успешно переключиться на гуманитарные предметы без потери эффективности и с сохранением сильной умственной нагрузки.

Такое утомление отчасти свойственно некоторым видам умственного труда и является обратимым процессом. Однако надо уметь отличать данный вид утомления от такого, когда смена деятельности оказывается не по силам и хочется только спать. В таких случаях повышение работоспособности мозга за счет перенапряжения может быть опасно и иметь долгоиграющие неблагоприятные последствия.

Особенности дозирования нагрузки у женщин связаны с их менструальным циклом. По своему физическому состоянию и характеру функциональных сдвигов в различных фазах цикла, женщины, которые занимаются спортом, подразделяются на четыре группы:

1. Лица, отличающиеся хорошим физическим и моральным состоянием. Особенность состоит в том, что у людей данной группы присутствует более высокая работоспособность во всех фазах цикла, а также нет необходимости в ограничениях при занятиях физическими упражнениями в период менструации.

2. Некоторые лица с преобладающими вялостью, сонливостью, слабостью, а также сниженной работоспособностью во время менструации. Студенткам данной группы при занятиях дома или в спортивном зале рекомендована уменьшенная физическая нагрузка.

3. Лица с повышенной раздражительностью и беспокойным сном, а также болями внизу живота и в поясничной области в период менструаций. Им характерны временами судорожные и более скованные движения, жалобы на головные боли и учащенное сердцебиение. Учащиеся требуют значительного ограничения физических нагрузок.

4. У лиц данной группы проявляется «общая интоксикация» (головная боль, беспокойный сон, учащенное сердцебиение, тошнота, отсутствие аппетита, жажда, боль в мышцах, суставах и т.п.). Студенткам в период менструаций не следует заниматься физической культурой.

Никогда не бывает поздно начать работать над собой и познать всю радость от занятий физической культурой и различными видами спорта. Однако приступить к ним, разумеется, желательнее раньше, чем начнут проявляться первые признаки болезней или начнет снижаться работоспособность. Занятия спортом и физической культурой способны подарить студенткам здоровье, силу, гибкость и умение владеть собой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Хрущ О.И. // Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Белгород, 2021.С.172-176

2. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. [и др.] Физическая культура студента: Учебник / Под ред. Ильинича В.И. М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

3. Простяков А.А., Спирин А.М., Козенко Е.Ю. // Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. Ставрополь, 2020.С. 19-21.

4. Крамской С.И., Амельченко И.А., Белов В.К. [и др.] Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / Под ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022 – 236 с.

Шумилов А.Ю., Пыханов А.Н.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ К СЕЗОНУ

В современном футболе наблюдается высокая динамичность на протяжении всего матча. В каждом тайме можно увидеть большое количество ускорений и перемещений игроков по полю, большое количество единоборств, большое количество разнообразных игровых ситуаций. За последние десятилетие наблюдается тенденция к сокращению количества остановок в матче и увеличению игрового времени (чистого времени). Прежде всего, это связано с высоким уровнем подготовленности футболистов, с желанием игроков произвести как можно больше полезных действий на поле, для того чтобы их заметили и обратили на них внимания футбольные агенты. В связи с этим происходит увеличение игрового времени, в котором эпизоды матча носят непрерывный характер, соответственно происходит увеличение физических и технических характеристик футболистов, поэтому арбитру необходимо иметь соответствующую физическую форму, чтобы всегда находиться на оптимальном расстоянии для принятия правильных решений и минимизировать количество ошибок в матче. Многие специалисты объясняют это тем, что причиной ошибок и не правильных решений арбитров является накапливающееся физическое утомление, из-за которого увеличивается расстояния до игрового эпизода, откуда арбитры принимают решения при его оценке. Все это указывает на низкий уровень физической подготовленности судьи. Сегодня существует большое количество примерных тренировочных планов и методических рекомендаций [1.4].

Изучив зарубежную и отечественную литературу, мы разработали собственную методику для подготовки арбитров к сезону, которая способствует и помогает успешно сдать физическую подготовку на учебно-тренировочном сборе судей.

1. Тестирование проводится за три дня до окончания сборов.

2. Тестированию должно быть посвящено утреннее занятие (начало 10:00, через 2 часа после завтрака).

3. Перед тестированием проводится 15 - минутная разминка скоростно-силовой направленности, беговые упражнения и упражнения на гибкость.

4. В забегах 4x10 метров, 200 метров и 50 метров участвует по 2 человека.

5. Процедура тестирования должна быть проведена в течение 90 минут.

6. Тестирование проводится у всей группы арбитров (15-20 человек) одновременно.

7. Пауза отдыха между отрезками:

после серии 4x10 метров арбитры идут на старт 200 метрового отрезка

затем переходят на старт 50 метров, производят забег через 15 минут после начала старта в 200 метрового отрезка.

далее пауза отдыха 10 минут и старт на 200 метров.

далее пауза отдыха 15 минут и старт на 50 метров.

затем через 15-20 минут отдыха производится старт в 12 минутном беге.

8. При проведении вышеуказанного комплекса тестов на сборах, нецелесообразно проводить отдельно тестирование в беге на 50 метров, 400 метров, тесте Купера и беге на 3000 м.

9. в случае если кто-то из арбитров не уложится в любой из нормативов, ему предоставляется возможность повторно сдать его на следующий день.

10. в случае повторной не сдачи комплексов тестов, арбитр не допускается к обслуживанию соревнований [2.4].

11. Содержание утренних занятий.

Утреннее часовое занятие должно носить не только гигиенический характер, а также оказывать тонизирующее влияние на всю последующую работу в процессе дня, но и частично решать задачи, стоящие перед физической подготовкой судей на сборах. Ниже предлагается два варианта проведения утренних занятий различной направленности. Причем они являются определенным примером построения занятий, в которые можно включать аналогичные упражнения в зависимости от условий, которыми располагает сбор в данном конкретном случае. Целесообразно чередовать различные варианты утренних занятий [4].

Первый вариант утренних занятий:

1. Медленный бег трусцой (300-400 метров), 3 минуты.

2. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений – 3 минуты.

3. Выполнение ОРУ (индивидуально). Упражнения для верхнего плечевого пояса, для туловища, для ног – 8-10 минут.

4. Силовые упражнения для мышц рук, ног, живота, спины; маховые упражнения; упражнения на растяжение – 8-10 минут.

5. Прыжковые упражнения на месте, в движении; на двух ногах, поочередно на одной – другой ноге, на одной ноге – с ноги на ногу, подскоки – 6-8 минут.

6. Различные варианты бега (с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с доставанием пятками ягодиц) – 6-8 минут.

7. Бег с ускорением на 15-20 метров, выполнять 3-5 раз. Возвращение на старт в пробежке - 5-6 минут.

8. Стартовые рывки на дистанцию от 10-15 до 20-30 метров (в зависимости от количества повторений: от 5-6 до 3-4). При этом во время рывка после подачи звукового сигнала необходимо бежать, глядя влево – 6-8 минут.

9. Медленный бег – 6-8 минут. На 3-4 день постепенно увеличивать скорость бега.

Второй вариант утреннего занятия:

1. Ходьба, спортивная ходьба, 200-300 метров – 5 минут.

2. Бег в среднем темпе 800 м – 5 минут.

3. Спортивная ходьба с переходом на ходьбу с выполнением ОРУ и дыхательных упражнений – 10 минут.

4. Упражнения скоростно-силового характера (прыжки) – 6-8 минут.

5. Беговые упражнения – 6-8 минут.

6. Игра в баскетбол (ручной мяч) без взятия кольца, ворот.

Задача – держание мяча. Игра производится на баскетбольной площадке 6 против 6 (7-7) в двух подгруппах – 10-15 минут.

Варианты выполнения:

Передача мяча только по земле; передача мяча в одно касание без его ведения; передача мяча партнеру в прыжке; передача мяча третьему игроку в одно касание; передача мяча партнеру в одним касанием мяча о землю; игра со взятием кольца, ворот [2].

7. Медленный бег с переходом на ходьбу- 6 минут.

Важно чтобы утреннее занятие проходило интересно и эмоционально, следует беговые и скоростно-силовые упражнения, а также рывки и ускорения проводить в виде различного рода эстафет.

Если на улице холодная погода, дождь, зарядка должна быть более кратковременной, но интенсивнее и проводиться в движении.

Содержание дневных занятий

Учитывая то, что возраст арбитров различен, а также то, что уровень их общей выносливости неодинаков, необходимо сформировать 2 подгруппы с учетом результатов сданных нормативов в 12 минутном беге. В одну подгруппу должны войти судьи, показавшие результат от 2600 до 2900 метров и от 2900 до 3000 и более метров. От этого во многом будет зависеть объем и интенсивность проводимых занятий.

Несколько слов о занятиях в первые 3-4 дня. Поскольку участники сборов не успели ещё в полной мере приспособиться к твердому грунту и очень часто у них “забываются” мышцы ног и наблюдается боль в икроножных мышцах, необходимо постепенно увеличивать нагрузки в занятиях, исключать в первые дни упражнения скоростно-силового характера. Необходимо также напомнить участникам сборов, что целесообразнее использовать обувь с толстой и мягкой подошвой. Целесообразнее занятия проводить на дорожке стадиона с резиновым (резинобитумным и пр. покрытием), исключая в большинстве случаев проведение скоростных и скоростно-силовых упражнений на асфальте, плитке (каменной). Дневные занятия проводятся, как правило с 17:00 до 18:30 часов.

Первый вариант дневного занятия:

- 5мин. медленный бег
- 20мин. разминка
- 15сек. ускорение, 45сек. ходьба - 4 круга, 2 повторения с паузой

4 минуты

- 10мин. бег (80%)
- 10мин. стретчинг.

Второй вариант дневного занятия:

- 5мин. медленный бег
- 20мин. разминка
- 4 круга (ходьба, бег, спринт, бег, ходьба, бег, спринт, бег, ходьба)

2 повторения с паузой 5 минут

- 15мин. Бег (ходьба), стретчинг

С учетом предстоящей сдачи нормативов по физической подготовке нагрузка в данных занятиях снижается [3.4].

Занятия проводятся по схеме занятия №1 с включением в него различного рода подвижных и спортивных игр. Нецелесообразно в данных занятиях проводить игры в футбол, так как это связано в большой степени с травмами, которые возможны на фоне физического и морального утомления после проведенных нагрузок. Занятия по физической подготовке, проводимые на сборах, должны помочь судьям приобрести хорошую спортивную форму перед предстоящим

футбольным сезоном. При проведении занятий необходимо руководствоваться различными факторами: возрастом судей, их физической подготовленностью, условиями и многими другими. Тем не менее, необходимо стараться полностью придерживаться предложенных методических рекомендаций.

Данные рекомендации не только проверены на практике проведения занятий по физической подготовке, но и составлены с учетом последовательного совершенствования (повышения) физических качеств в ограниченный промежуток времени.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Будогосский А.Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории / А.Д. Будогосский – М., 2008. - 186 с.

2. Будогорский А.Д. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей диагональной системы судейства / А.Д. Будогорский, Е. Турбин // Теория и практика футбола. – 2004. - №3. – С. 20-24.

3. Липатов В.Г. Футбол. Третья команда матча. – М.: Домината. – 2004. – 160с.

4. Шумилов А.Ю. Физическая подготовка футбольных арбитров в межсезонье / А.Ю. Шумилов//Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов X Юбилейной Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. В 2-х частях. Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. 2018. С. 333-338.

УДК 796.011.1(082)

Щерба М.А.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Физическая культура в высших учебных заведениях является важным и значимым вопросом, что вызвано постоянным изменением

социальной среды, развитием научно-технического прогресса и других факторов.

Новый этап развития физической культуры возник под влиянием практических потребностей и требований общества к физической подготовке целого поколения, а также к практике физического труда как первого необходимого условия человеческого существования. В то же время, с развитием системы обучения высшего образования, физическая культура была интегрирована в них благодаря ее роли в формировании двигательных навыков. Последние характеристики считались необходимыми для реализации способности человека заниматься физической активностью [4].

Роль физической культуры в современном обществе невозможно переоценить. Спорт и занятия физической культурой неразделимы от духовной и материальной социальной ценности. Очень важно самостоятельно овладеть полезными навыками, знаниями в различных сферах жизнедеятельности, куда входит и физическая культура.

Во всех университетах физическая культура является обязательным предметом для студентов. Всестороннее развитие – часть физического воспитания и от правильности выполняемых упражнений, постоянной нагрузки зависит общее состояние организма, стрессоустойчивость, восприимчивость к информации.

Однако, не всегда занятия физической культурой расцениваются так, как должны. Многие рассматривают её, как ненужный предмет и желают уделять внимание другим предметам, но это скорее по незнанию. Смена труда – своеобразный отдых. В высших учебных заведениях физическая активность – важная часть подготовки высококвалифицированных специалистов, она помогает сменить интеллектуальный вид деятельности на физический, помогая организму настроиться на работу.

На сегодняшний день физическое воспитание молодежи имеет ряд проблем (рисунок 1)



Рис. 1. Основные проблемы физического воспитания молодежи [3]

В рамках выделенных проблем хотелось бы отметить, что их возникновение обусловлено серьезными недостатками в системе физического воспитания. Например, проблемы с физическим здоровьем, низкая заинтересованность в спорте, маленький уровень подготовки студентов и, разумеется, низкая продуктивность труда.

Важной целью реформы высшего образования является изменение системы физического воспитания студентов. Однако можно утверждать, что выделять задачи только двигательного характера неудобно, поэтому комплексное физическое развитие считается наиболее перспективным [2].

Для улучшения физического состояния студентов целесообразно использовать ряд современных методов и форм обучения, направленных на развитие профессиональных физических качеств и двигательных навыков.

Физическая подготовка на уроках физической культуры является важнейшим и приоритетным направлением в развитии нынешних студентов. Поэтому, в дополнение к практическим занятиям, проводимым в соответствии с программой, большое внимание следует уделять факультативной и автономной физической подготовке студентов [1].

В связи с этим организация высшего образования должна стремиться пропагандировать здоровый образ жизни для всех участников образовательного процесса с целью привлечения студентов к направлениям личного физического воспитания и прикладного спорта, и спортивных игр. Такой подход к улучшению физического состояния студентов в вузах будет способствовать физическому воспитанию и здоровому образу жизни [5].

Физическая подготовка студентов университета определяется приобретением прикладных знаний, двигательных навыков и

физических способностей, которые обеспечивают объективную подготовку выпускников к успешной и эффективной профессиональной деятельности. На (рисунок 2). представим основу физической культуры в высших учебных учреждениях.



Рис. 2. Основа физической культуры в ВУЗах [3]

Необходимо проанализировать программу физического воспитания в вузах так, чтобы она была не отталкивающей, а интересной, и студенты были заинтересованы в проведении физкультурно-спортивных занятий вне учебного учреждения.

Таким образом, физическая культура занимает особое место в воспитании студентов высших учебных заведений. В настоящее время физическая культура требует от студентов хорошего физического здоровья. Физическая культура должна занимать важное место в системе общей физической подготовки студентов высших учебных заведений. Необходимыми условиями повышения эффективности являются медико-педагогическая поддержка, минимизация факторов риска для здоровья, улучшение общего и профессионального физического состояния студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдулов М. Р., Шамхалова К. Н. Актуальные проблемы формирования физической культуры студентов в системе высшего образования // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 2 (75). С. 76-81.

2. Бондарь Е.А. К вопросу об особенностях физической подготовленности студентов специального учебного отделения в вузах / Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. 2014. № 10(1). С. 312-314.

3. Васяева М.И. Проблемы и перспективы развития физической культуры в ВУЗАХ // Вестник науки. 2021. № 8(41). С. 22-27.

4. Крамской С.И. Физическая культура в строительных вузах. Учебник / В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, А.Ф. Пшеничников, С.И. Крамской / Под ред. Л.М. Крыловой. – М.: Изд-во АСВ, 2010. 526 с.

5. Щербатенко М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента // Молодой ученый. 2017. № 15. С. 688–691.

УДК 796/799

Щербаков А.С.

*Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОКИСЛИТЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН В ГЛИКОЛИТИЧЕСКИЕ

Человек - это живой организм, который в процессе эволюции получил самое сложное строение всех жизненно важных органов. Одной из главных частей организма, безусловно, является опорно-двигательная система (скелетно-мышечная), которая обеспечивает поддержку, стабильность и движение тела. От правильной работы, роста и развития этой системы зависит здоровье организма, функционирование органов, физические способности (сила, выносливость, скорость) и их развитие [3]. Обратимся к мускулатуре тела.

Мышечная система – это сочетание разных типов мышечных волокон в различных частях скелетных мышц.

Каждый человек имеет индивидуальное соотношение гликолитических мышечных волокон (ГМВ) к окислительным мышечным волокнам (ОМВ).

Суть тренировочного процесса изменять содержание МВ, так как любой спортсмен, достигая пиковой спортивной формы, получает преобладание одного типа волокон над другим [5].

Например, тяжелоатлет содержит в своем арсенале преимущественно ГМВ, лишняя мышечная масса играет ему на руку. Однако, если ГМВ не будут подкреплены ОМВ, то быстрое утомление ему обеспечено.

Теперь возьмем легкоатлета, конькобежца, лыжника или вело спортсмена. Собственный вес ухудшает ситуацию при потере энергии, которая происходит в процессы выполнения необходимой ему работы. Поэтому, достигая спортивной формы, атлет стремится уйти от ГМВ, т.е. повысить содержание ОМВ (повысить содержание миофибрилла). В то же время без ГМВ спортсмен выйдет на свою среднюю скорость и не сможет на финише ее превысить.

Обобщая все выше сказанное, каждому спортсмену необходимо найти, контролировать и поддерживать собственный баланс МВ в мышечной системе, в зависимости от вида спортивной деятельности и выполняемых организмом работ.

В связи с чем вытекает вопрос о преобразовании одних мышечных волокон в другие без потери физических показателей, а в отдельных случаях, наоборот, с увеличением этих показателей.

Многие исследования тренировочного процесса говорят о том, что методы преобразования окислительных мышечных волокон в гликолитические зависят от индивидуального соотношения МВ. Исходя из этого, каждому спортсмену нужен свой расчёт тренировок. Можно отметить, что нет единого мнения о сущности методик преобразования окислительных МВ в гликолитические.

Одни считают, что работа заключается в отработке технических действий и разучивание новых, как правило, такая работа характеризуется низкой интенсивностью дыхательных систем. Из этого можно сказать, что гликолитический режим фиксируется в случае закисления крови в мышцах, и в таком состоянии спортсмену противопоказано находиться на тренировке долгое время. Поэтому нужно тренироваться с высокой интенсивностью.

Другие считают, что метод заключается в правильных тренировках на увеличение выносливости промежуточных МВ.

Таким образом, содержание методики преобразования МВ на этапе тренировочного совершенствования, нуждается в научном обосновании [6].

Методы и организация исследования. Для предложения методики перевода окислительных мышечных волокон в гликолитические

необходимо обратиться к соответствующим методическим и специальным литературным источникам, чтобы провести дальнейший анализ.

Результаты и их обсуждения. Поскольку в мышцах туловища соотношение между количеством медленных и быстрых волокон неравно, из-за этого скорость сокращения и выносливость мышц в громадной мере складывается процентным соотношением двух типов волокон. Существует закономерность - чем больше и длительнее нагрузка в естественных условиях, тем выше в ней способности дыхательного ресинтеза АТФ (активность окислительных ферментов и интенсивность дыхания мышц) и тем лучше ситуация для его обеспечения. Для мышц, которым присущ резкий переход от покоя к весьма усиленной работе, производимой относительно кратковременно, но с тесной к максимуму мощностью, своеобразно высокая АТФазная активность, значительное содержание креатинфосфата и огромные возможности гликолиза [7].

Быков А.В. в своей работе «Силовая подготовка в командных игровых видах спорта» освещает вопрос о трансформации мышечного фенотипа. На примере флорбола рассматривает важность тренировок на развитие тех или иных мышечных волокон. Флорбол является разновидностью хоккея. В нём играют важную роль стартовая скорость, ускорения, рывково-тормозные движения с резкими сменами направления, а также скоростная выносливость. Первые три составляющих зависят от развития силы быстрых мышечных волокон. Автором было предложено следующее решение: увеличение силы быстрых (гликолитических) мышечных волокон. Для спортсменов предлагается ряд упражнений: бег 15-30 метров или прыжки – до 15 отталкиваний 1 ногой, выпрыгивание с гирей, прыжки – «лягушки», прыжки через 10 барьеров высотой 50 см, спринтерский бег – 15-30 метров, приседания со штангой или жим ногами на станке, бег по лестнице или холм и бег по равнине – 200 м. Скоростная выносливость зависит от силы медленных (окислительных) волокон. Для их увеличения предлагаются стартодинамические упражнения без расслабления мышц, например, приседания, подъем на носки и опускания без касания пятками или подъем таза из положения сидя на полу и упором рук сзади. Для успешных тренировок спортсменам необходимо уделять внимание на развитие обоих видов мышечных волокон, но так как наибольшие компоненты, составляющие флорбол, требуют развития быстрых мышечных волокон, то и особое внимание должно уделяться гликолитическим волокнам [1].

Было проведено ещё одно исследование – повышение уровня силовых способностей студентов на основе статодинамических и динамических упражнений. Для этого выполнялись следующие упражнения: подъём штанги на двуглавую мышцу плеча, жим штанги лёжа хватом на ширине плеч 30%-50%, отвечающие за увеличение миофибрилл и митохондрий в окислительных мышечных волокнах, три прыжка (без остановки) по лестнице с 80 – 100% усилием, характеризующиеся повышением уровня скоростно-силовых качеств. После 4 недель регулярных занятий показатели динамики силовых способностей заметно возросли. Авторы данного исследования утверждают, что применение вышеперечисленных упражнений позволят повысить результаты силовых способностей студентов [2].

В заключение следует сказать, что определение в мышцах человека композиции МВ с большой погрешностью. Успех в прогрессивной системе спортивной тренировки во многом ориентируется эффективностью генетических перестроек прирожденной мышечной композиции. Как раз численность МВ конкретного на подобии в значимой мере обуславливает заслуги спортсменов в том или же ином виде спорта. Мышечная композиция на геномном уровне детерминирована, впрочем, под действием занятий конкретной направленности случается значительная перемена экспрессии генов и, в соответствии с этим, морфологических, физических и биохимических качеств МВ. Пластичность МВ выражается в перестройке энергетического метаболизма, изменении сократительной возможности мускул и энергичности ферментов мышечного уменьшения, модификации биосинтеза белка в митохондриях для обороны от окислительного стресса. Модификация качеств МВ всевозможных типов начинается с перестройки систем энергообеспечения в сторону формирования рационального для предъявляемой нагрузки сочетания мощности и выносливости мышечных уменьшений. Это главный момент, определяющий все дальнейшие конфигурации. Чем значительнее различается «идеальная» модель мышечной энергетики с детерминированной, тем больше усилий нужно затратить на перестройку, и тем слабее закрепленные изменения, скорее происходят процессы реадaptации при понижении своеобразных притязаний. Безуспешный прирожденный фенотип МВ имеет возможность перевести к минимальному количеству эффективность самой прогрессивной системы спортивной тренировки. Вследствие этого Познание композиции МВ спортсмена разрешает выбирать средства и методы тренировки с учетом его персональных индивидуальностей [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Быков А.В. Силовая подготовка в командных игровых видах спорта (на примере флорбола) / А.В. Быков // XLVI Ломоносовские чтения сборник материалов научно-практической конференции. – Архангельск, 2017. – С. 39-45
2. Дерешев Р.В. Повышение уровня силовых способностей студентов на основе стадонамических и динамических упражнений / Р.В. Дерешев, В.С. Лапин, В.Я. Ельдепов // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 264-267
3. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 70-71.
4. Мякотных, В.В. Двигательная активность и возрастная инволюция функциональных возможностей человека / В.В. Мякотных. – Сочи: СГУ, 2013. – 176 с.
5. Рыбакова Е.О. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е.О. Рыбакова, Т.В. Кугушева. – Чайковский: ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2018. – 272 с
6. Челноков А.А. Закономерности формирования спинального торможения у человека: монография / А.А. Челноков, Р.М. Городничев. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2014. – 192 с. – URL: <https://reader.lanbook.com/book/151157#2> (дата обращения: 6.05.2022)
7. Яковлев Н.Н. Химия движения. Молекулярные основы мышечной деятельности / Н.Н. Яковлев. – Ленинград: Наука, 1983. – 191 с.

УДК 796/799

Юрова В.С.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В БОРЬБЕ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В современном мире актуальна проблема отсутствия физического воспитания у подростков и студентов колледжей или университетов. В связи с распространением и улучшением интернет ресурсов и гаджетов люди стали больше проводить время без физической активности. С

каждым годом все больше людей, не зависимо от возраста, образования или рода занятий стали предметом беспокойства, что вызывает повышенный интерес в исследованиях. А особенно у студентов, которые большую часть времени находятся без физической активности, в процессе изучения предметов, написания курсовых или дипломных проектов учащийся проводит в сидячем положении и как правило перед монитором своего компьютера, что ухудшает здоровье. В связи с этой проблемой, очень важно введение в учебную программу студентов университета дисциплину – физическое воспитание и спорт. В статье будет освещена взаимосвязь между посещением уроков физической культуры и образом жизни студентов университета. Спорт, которым занимаются студенты под руководством специалиста – преподавателя по физическому воспитанию и спорту, с использованием эффективных средств, адаптированных к особенностям возраста обучающихся, служит хорошим методом для борьбы с малоподвижным образом жизни [3, 5,6].

На протяжении всей жизни человека физическая активность является очень важной составляющей, а особенно важным является развитие мышц во время учебы в университете. Дисциплина физического воспитания вводится обязательным предметам абсолютно на всех видах специальностей [7]. Для человека занятие спортом оказывает положительное влияние не только на организм в целом, но и психологическое здоровье. Психологическое здоровье включает: плохое физическое состояние, низкие показатели общей моторики, неправильная работа основных систем организма, низкие параметры физиологических показателей, указывающие на состояние истощения, не правильную осанку, низкая мобилизация энергии, беспокойство, депрессия, отсутствие сильной мотивации, депрессия и многие другие факторы, которые мешают человеку во время учебы сосредоточится на изучении нового. Снизить эти факторы может помочь занятие спортом. Правильно разработанные программы упражнений могут способствовать снижению беспокойства, депрессии, недоверия, одиночества и отсутствия интереса к всему во круг [1]. Физические тренировки средней интенсивности, будь то длительные или кратковременный, могут привести к значительному уменьшению беспокойства, эффект может сохраняться в течение 4-6 часов. Еще одно преимущество, связанное с уменьшением депрессии благодаря физической активности, заключается в том, что она устраняет бездеятельность и состояние апатии, повышающие уверенность в себе. Упражнения воздействуют на центральную нервную систему, вызывая хорошее самочувствие. В экспериментальных условиях учеными было

отмечено, что это явление встречается примерно у 70% бегунов на длинные дистанции. Это чувство расслабления было задокументировано не только в отчетах спортсменов, а также электрофизиологические измерения. Было показано, что увеличение температуры тела также играет важную роль в достижении этого состояния хорошего самочувствия и расслабления. Другой интересующий нас элемент – малоподвижный образ жизни – проявляется в первую очередь в сокращении количества движения на работе или учебе, а также в различных повседневных делах, что приводит к значительному сокращению объема интенсивных упражнений. Эксперименты показали, что отсутствие или значительное снижение физической активности, приводит к значительной потере химических элементов (кальций, калий и натрий), влияющих на целостность костей. Отсутствие физических упражнений подтолкнет организм к состоянию атрофии, характеризующейся прогрессирующим уменьшением белка в тканях (мышцах) и постепенное накопление жира [2]. Негативные последствия обездвиживания:

- плохая функциональная респираторная способность, что выражается в снижении жизненной емкости легких и недостаточности легочной вентиляции;

- плохая функциональная способность сердечно-сосудистой системы, проявляющаяся учащенным пульсом и повышенным артериальным давлением, сердечное переутомление, нарушение кровообращения;

- жировые отложения;

- уменьшение физиологической экскреции и склонность к образованию мочевых камней за счет устранения повышенного количества кальция;

- дегенеративные нарушения костно-суставной системы с появлением артроза;

- признаки повышенной раздражительности.

Спорт способствуют предотвращению дегенерации, биологической дегенерации и увеличивает способность противодействовать некоторым напряжениям. Влияние упражнений на тело ощущается не только на органы, но и на их функции, необходимые для нормальной работы организма. В совокупности посредством повторения они помогают организму достичь морфогенетического и физиологического улучшения с тонизирующим действием на бодрость и здоровье. Физическая активность помимо положительного влияния на опорно-двигательный аппарат, так же влияет и на умственную деятельность,

стимулируя ее, упражнения необходимы для жизни, а также для баланса и гармонии в жизни человека [4].

Благодаря своим конкретным целям физическое воспитание и спорт просто необходимо для включения в учебную программу высшего образования. Поскольку эта дисциплина, наряду с фундаментальными предметами, также способствует к полной и комплексной подготовке будущих специалистов.

Таким образом, посещение уроков физического воспитания должно быть обязательным, так как это является эффективным средством борьбы с малоподвижным образом жизни, которое принесет пользу не только самим студентам, но и университету в целом. Для достижения эффективности физические упражнения следует выполнять 2-3 раза в неделю, организованно, возможно используя приятный музыкальный фон, для обеспечения расслабления и удовольствия. Спортивные игры (например, настольный теннис, баскетбол), где игроки сталкиваются с прямыми оппонентами и там, где от них требуется использовать свое мышление, творческое воображение и эффективность для решения различных игровых ситуаций, еще одно практическое решение для борьбы со стрессом и малоподвижным образом жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев Н. А., Крамской С. И., Егоров Д. Е., Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов. Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. 2005. С.112.

2. Булатов О.А., Груздева Н. А. Влияние физических нагрузок на психологическое здоровье человека / Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы II Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е.В. Богачева [и др.]. Под редакцией А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. 2019. С. 243-246.

3. Гавришова, Е.В. Изучение особенностей мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.В. Гавришова, Л.Н. Волошина, А.А. Третьяков, А.С. Грачев. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 2. С. 23-29.

4. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: Питер-М. 2005. С. 388.

5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Д.

Железняк, В.М. Минбулатов. - М: Издательский центр «Академия», 2004.

6. Ковалева М.В., Груздева Н.А. Комплексное развитие физических качеств на занятиях физической культурой в техническом вузе / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова // БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород: изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова. 2019. С. 144-147.

7. Крамской С.И., Беляева А.Р. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта. М.: Изд-во МГСУ/ 2017. С. 384.

УДК 796.332

Юрченко Э.В., Сиделин В.Э.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

***Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФУТБОЛ В РОССИИ

История российского футбола берет свое начало в 19 веке. На российских заводах в то время было много работников из Англии, страны, которая считается родиной этого вида спорта. Первый официальный матч в российском футболе был проведен в 1897 году в городе Санкт-Петербург между командами “Старт” и “Василеостровское общество футболистов”. Основу состава этих команд составляли британские рабочие. В Москве студенты Высшего технического училища (в настоящее время имени Н.Э. Баумана) тоже познакомились с футболом благодаря английским рабочим. После занятий, возвращаясь домой, студенты замечали, как англичане увлеченно бегали по площадке с мячом. Рабочие с удовольствием познакомили ребят с правилами новой для них игры. В дальнейшем они проводили совместные тренировки и игры. Так футбол широко стал известен в массах и стал набирать популярность во многих других городах Российской Империи.

Важным этапом в развитии российского футбола стало создание Всероссийского футбольного союза. ВФС в 1912 был принят в ФИФА, что позволило сборной России участвовать в международных соревнованиях. Перед данной организацией ставились задачи по организации местного чемпионата, созданию международных связей и развитию отечественного футбола.

В 1911 году сформировалась первая футбольная лига под названием “Санкт-Петербургская студенческая футбольная лига”. Турнир носил неофициальный характер, но тем не менее, привлек к себе немало внимания. Победителем стала команда Электротехнического института. Этот чемпионат проводился еще 4 раза. К 1914 году в России было создано около 150 футбольных организаций, насчитывавших 8000 участников.

В июле 2010 года был проведен “Круглый стол”, в котором участвовали ректоры ведущих ВУЗов страны, руководители Минспорта и Минобрнауки РФ. В результате этого собрания была образована “Национальная студенческая футбольная лига”. Созданы основополагающие документы организации. Уже в 2011 году в рамках НСФЛ прошло Первенство России среди ВУЗов. В августе 2012 года на форуме “Селигер 2012” открылось новое направление – студенческие футбольные чемпионаты. В ноябре этого же года состоялся Первый форум СФЧ, участие в котором приняли 16 регионов. Участники проработали структуру, процесс создания и алгоритм работы СФЧ. Появились 14 новых первенств в 10 субъектах РФ.

Футбольные матчи между студентами проводились не только внутри страны. Так, например, в 2013 состоялся турнир “Кубок Героев Чернобыля” в городе Ирпень. Победителем стала команда УНПК из города Орел.

Для подготовки к Универсиаде силами региональных менеджеров НСФЛ было проведено около 50 турниров. Лучшие организаторы были отправлены на Универсиаду.

К сентябрю 2013 года насчитывалось порядка 15000 человек в 25 студенческих чемпионатах РФ. На форуме в Наро-Фоминске в ноябре 2013 рассматривался вопрос нового регламента РФС, в котором впервые ввели положение о СФЧ. Студенческие футбольные чемпионаты являлись первым этапом Всероссийский студенческих соревнований.

В 2014 было положено начало новому турниру в рамках НСФЛ. Он представлял собой соревнование в формате 11x11 между 8 командами. Первым победителем турнира стала команда Кубанского государственного университета из Краснодара.

Следующий турнир был масштабнее. В розыгрыше кубка принимали 16 команд из 13 регионов РФ.

В третьем сезоне формат турнира претерпел некоторые изменения. Состав участников был расширен до 26 команд из 22 регионов, а сам чемпионат поделили на 2 группы.

Расширение лиги на этом не окончилось, в следующем же сезоне состав турнира насчитывал 29 команд.

В Москве в 2021 был создан любительский турнир “Лига универсов”. Лига была создана объединением Student Football и компанией Nike. В рамках турнира было создано 8 дивизионов по 10 команд, один из которых женский. Матчи состоят из двух таймов по 25 минут и проводятся составами команд 6х6.

Таким образом, студенческий футбол имеет вековую историю и является важной частью жизни для многих студентов нашей страны. И с каждым годом привлекает к себе все больше внимания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Михайлов Б.А., Намозова С.Ш. Истоки развития студенческого спорта в вузах России и Санкт-Петербурга в начале XX века // ТиПФК. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoki-razvitiya-studencheskogo-sporta-v-vuzah-rossii-i-sankt-peterburga-v-nachale-hh-veka> (дата обращения: 15.05.2022).

2. Смышляев Алексей Викторович, Смышляева Лариса Германовна, Диамант Ирина Ивановна Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами футбола в спортивно-массовой практике вуза // Вестник ТГПУ. 2014. №1 (142). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-sredstvami-futbola-v-sportivno-massovoy-praktike-vuza> (дата обращения: 15.05.2022).

3. Скрябин Е.А., Сабарайкин С.В. Мотивация юношей к занятиям футболом среди студенческой молодежи // Инновационная наука. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-yunoshey-k-zanyatiyam-futbolom-sredi-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 15.05.2022).

4. Ганин П.А. Проблемы развития массового спорта в России // ОНВ. 2015. №4 (141). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-massovogo-sporta-v-rossii> (дата обращения: 15.05.2022).

5. Ермакова Е.Г. Развитие спорта среди молодёжи в России // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sporta-sredi-molodyozhi-v-rossii> (дата обращения: 15.05.2022).

6. Осипов Александр Юрьевич, Данькова Маргарита Юрьевна, Тарасенко Андрей Петрович, Шнаркин Сергей Михайлович Спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию студенческой молодежи в вузах Красноярского края (на примере спортивных

специализаций «Волейбол» и «Футбол») // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2014. №3 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-orientirovannyy-podhod-k-fizicheskomu-vospitaniyu-studencheskoy-molodezhi-v-vuzah-krasnoyarskogo-kрая-na-primere-sportivnyh> (дата обращения: 15.05.2022).

7. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А. Модель функционирования кафедры физического воспитания и спорта в опорном вузе на примере кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В. Г. Шухова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-2.

8. Замчевская Е.С., Коруковец А.П., Кутергин Н.Б Сравнительный Сравнительный анализ сдачи физической подготовки студентов при поступлении в Военный Учебный Центр БГТУ им. В.Г. Шухова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №6.

УДК 796.011.1

Юшин Д.Н.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АКТИВНЫЙ ДОСУГ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Физическая культура – важная составляющая культуры общества, но в то же время её обособленная, самостоятельная ветвь, являющаяся одним из основополагающих элементов всеобъемлющего развития человека. Стоит отметить, что физическая культура относится не только лишь к физической подготовленности индивида, но и напрямую связана с личностными качествами: принимает участие в социализации и оказывает влияние на взаимоотношения с социумом, содействует разграничению понятий «отдых» и «труд», позволяет активизироваться в работу в необходимый момент и достичь внутреннего психологического баланса [1].

Физическая культура подразумевает под собой не только систематическое выполнение физических упражнений, но и физическое воспитание (становление физиологических свойств организма, развитие здоровых привычек в питании, гигиене и так далее.), спорт, как профессиональную деятельность, терапевтические процедуры и рекреативную деятельность – иными словами, физические нагрузки с

развлекательным характером, активные игры и спортивные мероприятия.

Рекреативная физическая нагрузка – являет собой важную часть в программе физической культуры, которая свойственна для любого учебного заведения. Проведение занятий по физической культуре несет в себе цель привлечение студентов, во-первых, к образу жизни насыщенному активностью и систематическими занятиями спортом, а во-вторых, к принятию участия в массовых спортивных мероприятиях в вузе или в области для различных учебных заведений.

Организация физически активного досуга в среде студентов, это одна из обязанностей студенческого комитета, в данной ситуации методическим руководством деятельности такого рода выступает кафедра физического воспитания. Способов проведения активного досуга в данный момент истории существует достаточно много, можно остановиться подробнее на некоторых из них.

Оздоровительный туризм;

Мероприятия массово спортивно-соревновательного вида;

Групповые спортивные мероприятия;

Культурно-познавательный отдых [2].

Оздоровительный туризм – явление весьма новое для направления медицины, курортологии, в основе которой легли исследования влияния природы и природных явлений на организм человека. Лечебно-оздоровительный туризм означает путешествие группы людей с задачей отдыха и оздоровления, в таком случае перемещение может быть организовано в пределах государства, а может и выходить за территориальные границы на время, не превышающее 6 месяцев. В студенческой среде возможны такие формы туристического досуга, как походы, пешие и лыжные прогулки, велосипедные и конные прогулки, экологический туризм (посещение мест не подготовленных для пребывания людей в живой природе).

Массовые спортивные мероприятия соревновательного толка, что организованы учебным заведением не имеют непосредственного отношения к профессиональному спорту, но близки по форме и содержанию. Массовые спортивные соревнования имеют благотворное влияние на участников соревнования: в первую очередь, не только физическая нагрузка высокой интенсивности, но и повышение эмоционального фона в позитивном спектре. Спортивная занятость позволяет пережить широкий спектр различных чувств. Таким образом обучающиеся получают разрядку эмоций и попутно увеличивает уровень психологической устойчивости.

Групповые спортивные мероприятия проходят в условиях ограниченных секций и кружков, которые организованы при учебном заведении. Самыми распространенными секциями и кружками для обучающихся высших учебных заведений, согласно статистике на сайтах программами ряда российских университетов[3], а именно МГУ имени М.В. Ломоносова, Казанского федерального университета, Санкт-Петербургского Горного университета, Саратовского национального исследовательского университета имени Н.Г. Чернышевского, Алтайского государственного университета, можно выделить следующие самые распространенные спортивные секции являются: акробатика, бадминтон, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт, мини-футбол, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, черлидинг, шахматы[4].

Помимо этого, организуются объединения по множественным направлениям танцев: бальные, современные, народные и так далее. Ведением занятий могут заниматься преподаватели кафедры физической культуры вуза, приглашенные профессиональные спортсмены и участники спортивных соревнований, но как бы то ни было, занятиям надлежит быть бесплатными и свободными для посещения. Учащиеся показывающие высокие результаты в дисциплинах могут получить возможность вступить в сборную университета по данной дисциплине.

Культурно-познавательный отдых – сочетает в себе физические нагрузки и обучающую познавательную деятельность, задача подобных мероприятий – изучение конкретного объекта или группы объектов, осмотр достопримечательностей и памятников живой природы. К подобным видам активного досуга относятся учебные, исторические и краеведческие экскурсии, этнографический туризм и экспедиции.

Целевая функция проведения спортивных мероприятий всех видов – психологическое и физиологическое восстановление, становление стойкого коллектива, а также профессиональная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка – специализированное направление подготовки с использованием определённых средств физической подготовки для приобретения человеком умений в определённой сфере профессиональной деятельности [5].

Увы на данный момент в области студенческой физической культуры существует ряд проблем. К примеру: малое, не покрывающее нужды финансирование, недостаток материальной базы, ограниченная доступность определённых методик, инвентаря, малая освещённость в

СМИ, что могло бы привлечь обучающихся к активному досугу, освещая различные мероприятия.

Во время прохождения обучения в высшем учебном заведении активный способ времяпрепровождения оказывает крайне благотворное влияние на физиологическое и психически-эмоциональное состояние учащихся, а, следовательно, приводит к заметному повышению эффективности получения знаний по специальности, благоволит к развитию в студентах эмоциональной устойчивости [6].

Таким образом необходимость обязательной разработки программы рекреационных мероприятий в сфере физической культуре в каждой образовательной организации сложно переоценить, а для воплощения подобных программ в жизнь необходимо обеспечение государственного финансирования. Следовательно, проблемы физического воспитания и активного досуга молодежи стоят на уровне страны, так как с ростом вовлеченности в здоровый образ жизни населения, растет общий уровень удовлетворения жизни и качество здоровья населения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическая культура личности как предмет педагогического познания / С.И. Крамской, М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 206 — 210.

2. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 528 с.

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А.Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 304 с.

5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: Издательский дом «Герда», 2000. - 192 с.

6. Под общ. ред. С.Н. Попова; Рец.: А.В. Чоговадзе, А.И. Журавлева: Физическая реабилитация. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.

Юшин Д.Н.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Прохождение обучения в вузе, это комплексный, протяженный процесс со множеством граней и особенностями, что подразумевает высокие требования к гибкости психики и физиологии обучающихся.

Процесс обучения оказывает нагрузку на сенсорный аппарат, память и задействует множественные мыслительные процессы и эмоциональное восприятие. Таким образом, обучение представляет собой умственную деятельность, связанную с восприятием и обработкой всеобъемлющей информации [1].

На данном этапе развития общества множество специальностей выдвигают к специалистам требования по трудоспособности в стрессовых условиях. Подавляющее большинство профессионалов сталкивается с нехваткой времени на принятие важных решений и возрастающей долей ответственности. Подобная деятельность вовлекает головной мозг и вегетативную нервную систему в напряженную работу, что в купе с малой мышечной активностью создает значительное напряжение центральной нервной системы.

Для поддержания работоспособности индивида в процессе обучения и на дальнейшем месте работы надлежит внести в распорядок жизни обязательную поддерживающую физическую активность. Оздоровительная система ставит своей целью разгрузку нервной системы, восстановление и балансирование двигательного аппарата. Тема физической культуры в регулировании работоспособности приобретает ведущую роль в здоровом образе жизни и качественном совершении и получении знаний во всех сферах деятельности.

Работоспособность имеет две трактовки. С одной стороны, она являет собой способности биологической природы, мерилем дееспособности. С другой, отражает социальную значимость личности, удовлетворением поставленных требований [2].

Для человечества как вида движение является биологической потребностью организма, составляющей основу жизнедеятельности и становления индивида на всех этапах развития. Совершенствование человека и физическая активность неотделимы.

Способность организма к адаптации имеет резкий спад при уменьшении объемов физической активности, что в свою очередь влияет на снижение эндокринных резервов. Что приводит к раннему формированию «старческого» механизма работы органов.

Индивиды, ведущие образ жизни с малой долей физических нагрузок подвержены множеству заболеваний, и имеют пониженный иммунитет. К примеру, согласно статистике, у людей, задействованных в умственном труде и не имеющих балансирующей физической активности, инфаркт встречается в 2-3 раза чаще, чем у людей, задействованных в непосредственном физическом труде. Важно указать, что в подобных случаях могут иметь место одышка, сбитое дыхание, головокружение, боли в области спины, что в итоге становится причиной понижения работоспособности [3].

Подлинно известно, что физическая культура имеет положительное влияние на состояние здоровья человека. Занятия физическими упражнениями являются весьма действенным способом по устранению негативного влияния внешней среды.

Таким образом, в случае если каждый индивид примет в свою жизнь физические упражнения на постоянной основе, то уровень жизни увеличится.

Негативные последствия могут возникать не только при полном отсутствии активности, но и при обычном образе жизни, в случае если двигательный режим отклоняется от природной генетической программы. Малый объем физической нагрузки ведет к нарушениям обмена веществ и гипоксии.

Значимость упражнений не ограничена лишь положительным воздействием на здоровье. Не менее важной характеристикой физических упражнений является улучшение устойчивости к воздействиям окружающей среды.

Высокая работоспособность подразумевает содержание в балансе полноценного питания с процессом тренировок. При этом Тяжелые нагрузки не являются обязательными, так как при неверном исполнении способны принести больший вред, чем пользу. Достаточным является наличие устойчивой высокой двигательной активности.

Для доведения состояния до необходимого уровня, были разработаны организованные системы мышечной деятельности – «Оздоровительные тренировки». Тренировочные методы различаются по периодичности, нагрузкам и объемам упражнений. Можно выделить три основных:

Использование циклических упражнений, таких как езда на велосипеде, бег, плавание и т.д. Такие нагрузки выполняются непрерывно на протяжении получаса и более;

Упражнения скоростно-силового характера, примерами являются упражнения с отягощениями, тренажеры. Длительность таких нагрузок находится в промежутке от 15 секунд до 3 минут;

Физические упражнения, нацеленные на совершенствование двигательной активности и стимуляцию производительности труда[4].

Из этого следует вывод, что одним из ведущих направлений Физической культуры является улучшение физического состояния организма, что обеспечивает повышение работоспособности и продуктивности труда. Физическая культура позволяет повысить качество здоровья, умственную активность и оздоровить организм. Пользность упражнений была доказана продолжительное время назад, и продолжает подтверждаться современными исследованиями. Развитие физической культуры как общественного явления способствует поднятию уровня жизни и здоровья населения.

Периодические занятия дают начало снижению усталости и облегчению труда. Выполнение простых практических физических упражнений возможно в рамках рабочего места в подавляющем большинстве рабочих условий. Таким образом доступность подобных нагрузок безусловна и зависит лишь от уровня подготовленности сотрудников и состояния их здоровья. Профилактическая мышечная активность удобна тем, что не нарушает рабочей обстановки и вплетается в течение трудового процесса [5].

Регулярные упражнения благотворно влияют как на общую работоспособность человека, так и на его работоспособность в определенном перечне нетипичных ситуаций благодаря стабилизации эмоционального фона. При систематическом выполнении физических нагрузок очевидно возникновение тренировочного эффекта, приводящего к повышению работоспособности не столько мышечного аппарата, сколько всего организма включая сердечно-сосудистую систему и корковые центры движения. Для сохранения и улучшения здоровья, сохранения способности к выполнению биологических и социальных функций обязательно зафиксировать в своей ежедневной рутине физическую активность [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическая культура личности как предмет педагогического познания / С.И. Крамской, М.В. Кудряшов, В.В.

Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 206 — 210.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012. - 252 с.

4. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. М.: Медицина, 1983.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 528 с.

6. Под общ. ред. С.Н. Попова; Рец.: А.В. Чоговадзе, А.И. Журавлева: Физическая реабилитация. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.

УДК 615.821

Яловенко П.Р.

Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ

Массаж это совместные механические и рефлекторные воздействия на ткани и органы в виде трения, давления, вибрации, которые проводятся непосредственно на поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами с целью достижения лечебного или другого эффекта.

Для здорового человека, это, естественно поддержание мышц в тонусе, снятие отечности и усталости.

А если вас уже беспокоит боли в спине или шеи, были травмы на ногах или руках, то конечно массаж будет способствовать улучшению функциональных качеств мышц и суставов.

Однако специалист знает гораздо больше. Массаж оказывает рефлекторное и гуморальное воздействие.

Да, большинству из нас видна лишь верхушка айсберга – тактильные ощущения, которые мы испытываем во время массажа. Известно, что в ходе этой процедуры массажист растирает, разминает,

растягивает и сжимает наши мышцы, после чего мы чувствуем облегчение, снижение боли [1].

Во-первых, массаж позволяет передать нервные импульсы в головной мозг, которые в свою очередь приводят к появлению положительных процессов в организме. Проводя тот или иной прием массажа, специалист вызывает определенную реакцию организма, добиваясь тем самым улучшения состояния пациента.

Во-вторых, массаж приводит к образованию в коже биологически активных веществ. Последние поступают в кровеносную систему, оказывая благотворное влияние на состояние кровеносных сосудов, внутренних органов и все системы организма человека.

Именно за счет массажа удается добиться нормального развития мышечного скелета, предупредить искривление позвоночника и развития дегенеративных процессов в суставах и позвоночнике, улучшить дыхание и повысить уровень иммунной защиты организма.

Массаж — инструмент в руках массажиста, который способен оказать сильное влияние на состояние здоровья человека, правда, результаты массажа напрямую зависят от того, насколько опытным и грамотным является специалист [2].

Классификация видов массажа.

Существует огромное количество разновидностей массажа. В зависимости от цели использования массаж разделяется на:

– лечебный массаж, применяемый при различных заболеваниях и травмах;

– гигиенический массаж, используемый для профилактики заболеваний, поддержания и укрепления здоровья, повышения работоспособности;

– спортивный массаж, предназначенный для ускорения процессов восстановления, повышения спортивной работоспособности, достижения высоких результатов, подготовки к соревнованиям и т. д.;

– косметический массаж, выполняемый для профилактики преждевременного увядания кожи, устранения ее дряблости.

В зависимости от преобладания того или иного механизма действия массаж делится на следующие виды:

– с преобладанием нейрорефлекторного механизма действия - рефлексорный массаж (точечный, сегментарный и др.);

– с преобладанием физико-механического механизма действия - шведский, финский массаж;

– массаж, в основе которого лежат два и более механизмов действия, - классический массаж [3].

Следует отметить, что в основе любой из разновидностей массажа в той или иной мере заложены все три механизма действия.

Лечебный массаж можно классифицировать по тем нозологическим единицам, при которых он применяется: массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях и травмах нервной системы, массаж при заболеваниях внутренних органов и т.д. Для каждой группы заболеваний характерны свои особенности техники и методики сеанса массажа. При каждом заболевании методика массажа зависит: от этиологии, патогенеза, клинической формы, течения и дифференцируется в связи с этими факторами.

Массаж является более адекватным лечебным действием в первые дни после травм или заболеваний, чем ЛФК. Поэтому для достижения большего эффекта лечебного действия массажа следует проводить до физических упражнений, а при необходимости и повторно после них. Техника и методика проведения приемов в лечебном массаже аналогичны приемам в гигиеническом, спортивном и других видах массажа, а именно: поглаживание -- комбинированное, продольное, попеременное и т. д.; выжимание -- ребром ладони, основанием ладони и др.; разминание -- двойное кольцевое, двойной гриф, подушечками 1-4 пальцев, основанием ладони и пр.; растирание -- «щипцы», подушечками пальцев, гребнем кулака и т. д.; потряхивание; вибрация; движения и т. п. Выбор приемов для создания конкретной методики сеанса массажа зависит от заболевания и клинических форм его течения. Лечебная методика массажа предусматривает приемы очагового и внеочагового, или сегментарно-рефлекторного, воздействия, последовательность приемов, сочетание их с движениями, постепенность возрастания воздействия [4].

Дозирование массажа осуществляется: локализацией сегментов воздействия, выбором приемов, глубиной и площадью воздействия на ткани, количеством массажных манипуляций, скоростью и ритмом движений, и их амплитудой, продолжительностью процедур и чередованием их с другими воздействиями, интервалами отдыха (паузами) между процедурами, количеством процедур на курс лечения и пр.

Лечебный массаж при всех заболеваниях и повреждениях проводится в соответствии с периодами лечения и этапами реабилитации. Сеанс массажа состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного. Массаж не должен вызывать болей. Его можно проводить 1--2 раза ежедневно или через день. Курс лечения -- от 10 до 18--25 процедур, перерыв между курсами -- от 10 дней до 2

месяцев в зависимости от заболевания и согласования с врачом в каждом отдельном случае.

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако российские студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала. Высшее образование, к сожалению, не в полном объеме формирует навыки самосохранения и культуры собственного благополучия. Проблема состояния здоровья современных студентов должна решаться не только медицинскими работниками, психологами, но и педагогами. В такой ситуации можно предположить, что большая доля ответственности ложится на кафедры «Физической культуры» вузов. Насколько владеет преподаватель по физическому воспитанию, спортивный педагог знаниями о средствах и способах сохранения и поддержания здоровья, зависит правильный и грамотно организованный процесс обучения и воспитания студентов [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическая культура личности как предмет педагогического познания / С.И. Крамской, М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 206 — 210.

2. Головкин, Н.Г. Модель спортивного результата / Н.Г. Головкин, Куликов И.А.– Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я Горина, 2015. – 60 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 528 с.

4. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. М.: Медицина, 1983.

5. Под общ. ред. С.Н. Попова; Рец.: А.В. Чоговадзе, А.И. Журавлева: Физическая реабилитация. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.

УДК 615.821

Яловенко П.Р.

*Научный руководитель: Кокоева Ю.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Адаптация в широком смысле означает приспособление организма к окружающей его среде и условиям его существования. Условия жизни спортсменов сильно отличаются от условий жизни людей, не занимающихся спортом. Это суровые будни, стрессовые ситуации во время соревнований, частые выезды, смена часовых и климатических поясов, необходимость соблюдения тренерских требований, наконец, необходимость систематически заниматься тяжелыми физическими упражнениями. Рассмотрим адаптацию организма спортсмена к работе мышц, так как биохимические механизмы вносят значительный вклад в состояние.

Срочная адаптация основана на структурно-функциональных изменениях, происходящих непосредственно в организме при выполнении физической работы. Целью этого этапа адаптации является создание оптимальных условий для работы мышц, в первую очередь за счет увеличения энергообеспечения. Необходимые биохимические и физиологические изменения происходят под влиянием нейрогормональной регуляции. Это увеличивает скорость кровотока в легких, что приводит к лучшему снабжению мышц и других органов кислородом и источниками энергии, связанными с мышечной активностью. Гормоны стресса катехоламины и глюкокортикоиды вносят значительный вклад в развитие экстренной адаптации. На клеточном уровне производство энергии увеличивается под влиянием нейрогормональной регуляции. В основе этого явления лежит изменение направления обмена веществ в клетках[1]. Катаболическая реакция значительно ускоряется, но замедляется процесс усвоения (преимущественно белковый синтез). Как известно, при катаболизме выделяется энергия для образования АТФ. Следовательно, увеличение скорости катаболизма увеличивает энергообеспеченность мышечной работы. Основными изменениями в катаболическом процессе, приводящими к увеличению расхода энергии при физической нагрузке, являются:

– Ускоренный гликогенолиз в печени с образованием свободной глюкозы. Это приводит к повышению уровня глюкозы в крови.

Увеличение снабжения всех органов этим важнейшим источником энергии. При физической работе распад гликогенолиза в печени стимулируется адреналином.

– Повышенное аэробное и анаэробное окисление мышечного гликогена с образованием большого количества АТФ. Во время напряженных упражнений гликоген в мышцах в основном анаэробно превращается в молочную кислоту, а при меньших усилиях в течение долгих часов гликоген аэробно разлагается в основном на углекислый газ и воду.

– Адреналин также ускоряет использование мышечного гликогена в качестве источника энергии.

– Усиливает дыхание митохондриальной ткани. Это происходит по двум причинам. Во-первых, увеличивается поступление кислорода в митохондрии. Во-вторых, повышается активность тканевых дыхательных ферментов за счет активирующего действия избытка АДФ. Это происходит при интенсивном использовании АТФ в мышечных клетках при физической работе.

– Повышенная мобилизация жира из жировых отложений. Это повышает уровень непереваренных жиров и свободных жирных кислот в крови. Мобилизация жира запускается импульсами симпатической нервной системы и адреналином.

– Увеличивает скорость окисления жирных кислот и образования кетоновых тел, которые являются важными источниками энергии при длительной физической работе. Замедление процесса усвоения в основном сказывается на синтезе белка. Как упоминалось ранее, синтез белка является энергоемким процессом. Для включения в синтезируемый белок только одной аминокислоты требуется не менее трех молекул АТФ. Поэтому, подавляя этот анаболический процесс во время работы мышцы, мышца может использовать больше АТФ для сокращения и расслабления. Замедление синтеза белка при физической работе вызывают глюкокортикоиды. Вышеуказанные биохимические изменения, возникающие при экстренной адаптации, качественно одинаковы для каждого человека. Однако эти изменения могут быть более глубокими и значительными, особенно под влиянием систематических нагрузок спортивного характера, и в конечном итоге тренированные спортсмены работают с большей силой и продолжительностью [2].

– Фаза долговременной адаптации возникает в период отдыха между тренировками и занимает длительное время. Биологическая цель долговременной адаптации заключается в создании структурно-функциональной основы организма для более эффективной реализации

неотложных адаптационных механизмов. Долгосрочная адаптация призвана оптимально подготовить организм к последующим физическим нагрузкам. Основные направления долгосрочной коррективки:

– Ускорить процесс восстановления. Особое значение для развития долговременной адаптации имеет ускорение синтеза белков и нуклеиновых кислот. Это повышает уровень сократительных белков, ферментных белков и белков, транспортирующих кислород. Повышение внутриклеточного содержания ферментного белка способствует синтезу других биологически важных соединений, особенно креатинфосфата, гликогена и липидов. В результате таких воздействий значительно возрастает энергетический потенциал организма.

– Повышенное содержание органелл. По мере развития адаптации мышечных клеток становится больше сократительных элементов-миофибрилл, увеличиваются размеры и количество митохондрий, наблюдается развитие саркоплазматического ретикулума. В конечном итоге эти изменения вызывают гипертрофию мышц.

– Улучшить механизм нейрогормональной регуляции. В то же время он повышает способность желез внутренней секреции к синтезу, позволяя им поддерживать высокий уровень гормонов в крови при физической нагрузке, обеспечивая длительную мышечную активность.

– Развитие устойчивости к биохимическим изменениям, происходящим в организме при мышечной работе. В первую очередь это влияет на устойчивость организма к закислению, вызванному накоплением молочной кислоты. Считается, что нечувствительность адаптированных спортсменов к повышенной кислотности обусловлена формированием молекулярной морфологии белков, сохраняющих биологическую функцию при низких значениях pH. В процессе обучения оба этапа адаптации (аварийный и долговременный) чередуются и влияют друг на друга. Таким образом, срочные адаптации, возникающие при ручном труде, приводят к развитию глубоких биохимических и функциональных изменений в организме, что является необходимым условием для запуска долговременных адаптационных механизмов. Длительные адаптации, повышающие энергетический потенциал организма, в свою очередь, повышают вероятность аварийных адаптаций. Это срочное и долгосрочное адаптивное взаимодействие постепенно приводит к улучшению результатов спортсмена [4].

Адаптация мышц к работе представляет собой структурно-функциональную перестройку организма, при этом спортсмены

выполняют больше физической работы с большей силой и продолжительностью по сравнению с нетренированными людьми, могут развиться большие мышечные усилия [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическая культура личности как предмет педагогического познания / С.И. Крамской, М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 206 — 210.

2. Головкин, Н.Г. Модель спортивного результата / Н.Г. Головкин, Куликов И.А. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я Горина, 2015. – 60 с.

3. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Уч. пособие для инст. физ. к-ры. Никитюк Б.А., Гладышева А.А.М.: Физкультура и спорт. 176 с.

4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. - Изд. 5-е перераб. и доп. (под ред. Никитюка Б.А., Гладышевой А.А., Судзиловского Ф.В.). - М.: физкультура и спорт. 1985. - 544 с.

5. Физиология человека/ Под ред. Г.И. Косицкого. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1985.544с.