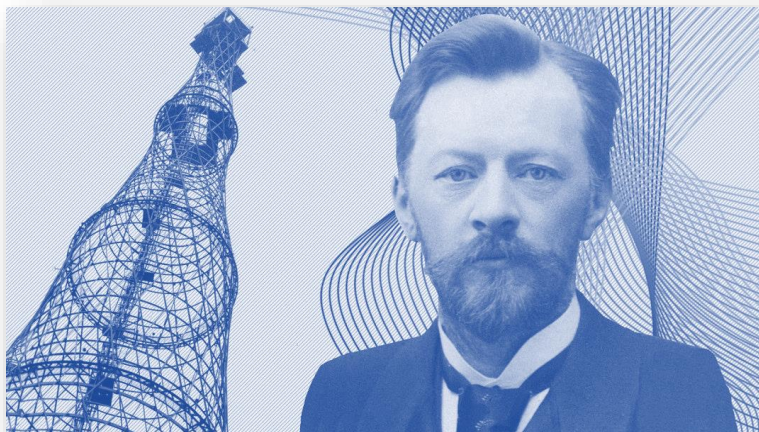


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Российская академия наук  
Российская академия архитектуры и строительных наук  
Администрация Белгородской области  
ФГБОУ ВО Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова  
Международное общественное движение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

**Международная научно-техническая  
конференция молодых ученых  
БГТУ им. В.Г. Шухова,  
*посвященная 170-летию со дня рождения В.Г. Шухова***



*Сборник докладов*

*Часть 18*

***Физическая культура. Спорт и здоровье студентов***

Белгород  
16-17 мая 2023 г.

УДК 005.745

ББК 72.5

М 43

М 43

**Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 170-летию со дня рождения В.Г. Шухова [Электронный ресурс]:** Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2023. – Ч. 18. – 625 с.

ISBN 978-5-361-01142-1

В сборнике опубликованы доклады студентов, аспирантов и молодых ученых, представленные по результатам проведения Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященной 170-летию со дня рождения В.Г. Шухова.

Материалы статей могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами и молодыми учеными, занимающимися вопросами энергоснабжения и управления в производстве строительных материалов, архитектурных конструкций, электротехники, экономики и менеджмента, гуманитарных и социальных исследований, а также в учебном процессе университета.

УДК 005.745

ББК 72.5

**ISBN 978-5-361-01142-1**

©Белгородский государственный  
технологический университет  
(БГТУ) им. В.Г. Шухова, 2023

## Оглавление

Абрамова Ю.Г.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ  
СПОРТСМЕНА ..... 20

Адрин М.Т., Малюгина О.И.

ТЕХНОЛОГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ПОСРЕДСТВОМ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ..... 23

Айрапетян В.Э.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ  
ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ ..... 26

Алгазина В.А.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В  
ПРЫЖКОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ..... 30

Александрова Е.В., Софронова В.А.

ПРИЧИНЫ ТРАВМ И ПУТИ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ В  
ВОЛЕЙБОЛЕ ..... 35

Андреева П.Д.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА  
..... 38

Афонин К.В.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИИ ПРОГРАМИСТА ..... 41

Бабенкова О.Г., Рыбалко Н.С.

ШАХМАТНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ..... 44

Бадалян С.П.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ  
РОССИИ ..... 48

Баскакова И.С.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА ..... 52

Белов А.Н.	
ПОДХОД К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ ПРИ ОЦЕНКЕ ВЛИЯНИЯ ТАНЦЕВ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.....	54
Белогубкин В.А.	
ТРАВМЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА	59
Бетербекова Э.З.	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	61
Богдановский А.В.	
ФИЛОСОФИЯ АЙКИДО .....	64
Большакова А.С.	
ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	68
Бондаренко М.А., Шкляев А.А.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТА .....	70
Бондаренко М.А., Шкляев А.А.	
ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	73
Брежнев Е.А.	
САМБО КАК НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА .....	77
Булдыкова С.А.	
КАК СДЕЛАТЬ ГОРОД БЕЛГОРОД КОМФОРТНЫМ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТА?.....	80
Бухарина А.Э.	
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ СТРЕССА.....	84
Валеев А.А., Гайнутдинова А.Р.	

ЗАКАЛИВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ .....	87
Великанова М.А.	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ПРИ ПОМОЩИ УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ .....	90
Великанова М.А.	
МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ДОШКОЛЬНИКА .....	93
Венедиктова А.В., Ручкина А.Р.	
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.....	97
Владимирова А.И.	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ПОКОЛЕНИЯ Z.....	99
Воздиева А.Р.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	104
Воронин Ю.С., Душенин С.В.	
НАСТАВНИЧЕСТВО В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: РОЛЬ ПЕДАГОГА В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО МЫШЛЕНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	109
Гайнутдинова А.Р.	
ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА .....	112
Герасимова М.С.	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....	115
Голец А.А.	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ .....	119
Горбачев Д.А.	

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА .....	122
Горелова А.С.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ .....	126
Грибалева А.А.	
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	129
Гринченко А.С.	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ И АНАЛИЗ ДАННЫХ.....	131
Дагаев И.Ю.	
СИТУАЦИЯ И БУДУЩЕЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА ПОСЛЕ ОТСТРАНЕНИЯ РОССИИ С МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЫ .....	135
Дербин С.П.	
ТЕХНИКА БЕГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ .....	139
Димитриева Е.И.	
АНАЛИЗ АРХИТЕКТУРНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДРЕВНЕГО МИРА .....	142
Дромашко М.Е.	
КОНТРАСТНЫЙ ДУШ .....	146
Дромашко М.Е.	
ОПТИМАЛЬНЫЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ .....	149
Дуракова А.Ю.	
ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА .....	154
Душенин С.В., Воронин Ю.С.	

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ: АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСТАВНИЧЕСТВУ .....	157
Душенин С.В., Воронин Ю.С.	
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ОШИБКИ ВЫБОРА .....	160
Дюндина В.П.	
РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ.....	164
Евтеева Е.С.	
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.....	166
Ефимова Д.Е.	
ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	169
Забельский Д.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА 21 ВЕКА .....	173
Затонская В.В.	
ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	177
Затонская В.В.	
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК ОСНОВА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ .....	181
Зинченко Д.С.	
ПОЛЬЗА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗНОГО АППАРАТА .....	186
Ибаева А.Ю., Костина П.С.	
РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА .....	189
Идрисова Р.А.	
ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ПРИ АНЕМИИ.....	194

Ионова С.Н., Кошелева А.Э.	
МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ .....	197
Истратий И.И., Митина Д.А.	
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ .....	201
Кайдалова А.А.	
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ .....	205
Калимуллина К.М.	
ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ .....	208
Калинина Е.А., Лиханова Ю.О., Круглова К.В.	
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ЖИЗНИ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ .....	211
Карташова А.И.	
САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ.....	215
Катана Д.Н.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ .....	219
Кислинская Ю.В.	
УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БГТУ им. В.Г. ШУХОВА В НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....	223
Колоколова Ю.В.	
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	226
Коломыцева А.С.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	229
Коломыцева А.С.	



ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	232
Коломыцева А.С.	
ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ПОСЛЕ РОДОВ .....	235
Колпакова В.С.	
РАЗВИТИЕ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА В РОССИИ .....	238
Комнатная Э.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗОЖ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ .....	243
Копышев К.Ю.	
ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ .....	248
Кормаков Д.Л.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	250
Костырев Д.О.	
ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ.....	254
Котельникова Д.Д.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА.....	258
Котова Я.Ю.	
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....	263
Красноперов Н.В., Сойма К.В.	
ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....	267
Круглова К.В., Лиханова Ю.О., Калинина Е.А.	
ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА АССК .....	270
Кудрявцева Д.А., Чепелева В.А.	

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ В РОССИИ: СТАТИСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ .....	274
Кудрявых А.Д., Хархалёва Д.К.	
СКАКАЛКА ОТ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДО СКИППИНГА .....	277
Кузьмина О.Д., Орехова В.В.	
ПРОБЛЕМЫ СПОРТА КАК ФОРМЫ МОЛОДЁЖНОГО ДОСУГА .....	281
Кузьмина О.Д., Орехова В.В.	
ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ .....	284
Кулаков А.В.	
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ.....	286
Куликова К.Е.	
ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ .....	290
Курулева У.Е., Митина Д.А., Истратий И.И.	
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА РАСПРОСТРАНЕНИЕ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ .....	295
Лапшина Д.И., Сбоева Д.С.	
СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ .....	299
Лиханова Ю.О., Калинина Е.А., Круглова К.В.	
ИЗУЧЕНИЕ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЗА РУБЕЖОМ .....	302
Ложкин А.Н.	
ОПАСНОСТИ ПРИ ВОСХОЖДЕНИИ НА ГОРУ ЭЛЬБРУС И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ .....	307
Ломков С.А.	

РАЗРАБОТКА СИСТЕМ АВТОМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВИДЕО ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ ТЕХНИКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	311
Лынный В.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЧЕЛОВЕКА.....	314
Макаров И.С.	
РОЛЬ ШАХМАТ В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ .....	316
Мальцева Е.К.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	319
Мальцева Е.К.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ.....	322
Манаев Г.Ю.	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	326
Манькова Ю.В.	
ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИ ПРОГРАММИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	329
Манькова Ю.В.	
ПРОГРАММИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	334
Матюшкова В.С.	
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	337
Медведева А.С., Васильева Е.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ВОДНЫМ БИОРЕСУРСАМ И АКВАКУЛЬТУРЕ .....	342
Мезенцева М.А.	

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СОТРУДНИКА УДАЛЕННОГО ФОРМАТА РАБОТЫ.....	345
Мезенцева М.А.	
ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК .....	348
Мезенцева М.А.	
ДОПИНГ .....	353
Микаилов Д.Э.	
ЗНАЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	357
Митина Д.А., Истратий И.И., Курулева У.Е.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА .....	362
Молчанова Е.С.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ И СКЕЛЕТ .....	365
Морозов Ф.Г.	
СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ .....	369
Морозов Ф.Г.	
РИСКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА .....	373
Назарова З.А.	
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	376
Найденкова А.А.	
ЗНАЧЕНИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ ДЛЯ ГЕНОФОНДА.....	380
Недогарский Д.Ю.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	384
Нефедов Д.Ю.	

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	387
Никифорова Е.П.	
ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ: КАК УЛУЧШИТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С МЕНТАЛЬНЫМИ АСПЕКТАМИ .....	391
Новоселов А.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ.....	394
Нтавинига Р.Б., Йесса Л.	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА.....	398
Орехов А.О.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	401
Охоботов Д.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ.....	407
Павлова А.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА.....	411
Павлова А.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ .....	417
Палиенко Н.И., Чесняк А.В.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК НА КАРДИОРЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ .....	422
Пашкова В.С.	
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ ....	427
Пенкина В.А.	

СКИППИНГ .....	430
Петухова Я.Н.	
НОВЫЕ ЗАДАЧИ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ ИЗ-ЗА ПОСЛЕДСТВИЙ ПАНДЕМИИ.....	433
Петухова Я.Н.	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННЫХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	436
Писклов Я.И., Фадеев Д.Д.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ШЕЙЕРМАНА – МАУ .....	439
Погребняк К.Э.	
ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ ....	442
Пракшина М.С.	
РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА».....	446
Прихожая А.Ю.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА.....	449
Пушмина А.Н., Писклов Я.И.	
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ.....	453
Пыжова М.М.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	455
Рогожина А.А., Князева А.П.	

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИКТ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ НИЖЕГОРОДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА РАНХиГС) .....	458
Рыбалов В.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА .....	462
Рысин М.С.	
СЕНСЕИ ПОД ЗАПРЕТОМ .....	466
Салихов Д.Д., Березняк Ф.А., Гаврилов Д.В.	
СИСТЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ В СПОРТЕ .....	469
Салихов Д.Д.	
РОБОТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕХАНОТЕРАПИИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ .....	472
Самойлова А.А.	
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	476
Самсонова Л.С.	
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА .....	480
Сенкевич В.Д., Король А.И.	
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ .....	483
Сенных А.А.	
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ .....	485
Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.	
ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА .....	490
Скопенко Т.А <sup>1</sup> , Илюшин О.В.	

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УЧЕБНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ .....	494
Слюнкин А.С.	
ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ.....	497
Смирнов И.М.	
ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ИНВЕНТАРЁМ ДЛЯ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ГТО И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ .....	500
Смирнов М.И.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРНОЙ ПАРАДИГМЫ .....	504
Смоленцева Ю.П.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ .....	508
Софронова В.А.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК НА ЗРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА .....	511
Станиславская К.Ю.	
ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ .....	515
Ступнев В.А.	
ПРОБЛЕМАТИКА НЕХВАТКИ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОТСУТСТВИЯ ОЧНОГО КОНТАКТА С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ НА ПАРАХ ПО ФК и С В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ .....	519
Субботина Е.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....	522
Толпегина П.А.	



СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТА. ВЕЛИКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ И РЕКОРДЫ С 1920-Х -1930-Х ГОДОВ В ИСТОРИИ СОВЕТСКОГО ОБЩЕСТВА .....	526
Толстых Е.И., Филиппенко И.Ю.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	530
Умерова А.Э.	
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.....	534
Ушканова К.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ .....	537
Федоров П.О.	
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВЫХ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ.....	540
Федоров П.О.	
МОДИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО СТАРТА В ПЛАВАНИИ .....	544
Филиппенко И.Ю. Толстых Е.И.	
СТУДЕНЧЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ЛИГА КАК ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РФ .....	548
Фиронова А.С.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ .....	552
Халитова А.В.	
ВЛИЯНИЕ КАРДИО ТРЕНИРОВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА .....	557
Хачемизова З.Х.	
РЕГУЛИРОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫМИ АКТАМИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	560

Холковская В.О.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УЛУЧШЕНИИ  
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ..... 565

Холодова С.В., Аксенова О.М.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ..... 568

Чесняк А.В., Палиенко Н.И.

ВАЖНОСТЬ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА БАСКЕТБОЛЬНОЙ  
ОБУВИ ..... 573

Чижков М.В.

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД  
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ..... 576

Чиркова А.А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА  
УРОВЕНЬ ГЛИКЕМИИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ I ТИПА .. 581

Шавырина А.А.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ... 585

Шапкина Д.Н.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ  
СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ..... 589

Шмаратова Д.М.

КОМПЛЕКСНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА  
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ..... 593

Шумаков А.А.

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ  
..... 596

Эльгукаева А.А.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА..... 600

Юрченко Э.В., Сиделин В.Э.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.. 605

Ядров Д.Р.

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ..... 608

Ядров Д.Р.

АКТИВНЫЙ ДОСУГ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СФЕРЕ ..... 612

Якшина А.В.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ  
СТУДЕНТА ..... 616

Яранцева О.А., Багдасарян Г.А.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
МОЛОДЕЖИ ..... 619

УДК 612.681

*Абрамова Ю.Г.*

*Научный руководитель: Хабибуллин И.М., ст. преп.*

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА**

Сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей. Проблема сохранения здоровья молодежи является основой продолжения здорового будущего человечества. В данной статье рассматривается проблема особенности влияния креатинина на организм студентов высших учебных заведений. Приведен опрос, содержащий отношение студентов к медико-биологическому сопровождению физической культуры и спорта.

Спорт всегда являлся основой для крепкого здоровья. Именно занятия спортом помогут побыть наедине с собой, чтобы привести свои мысли в порядок, благотворно влияют на центральную нервную систему, помогают улучшить мозговую деятельность. При выполнении упражнений, увеличивается насыщение крови кислородом и активизируется кровообращение. Чем сложнее упражнение, тем лучше начинает работать мозг. Плюсов физической нагрузки очень много, но здесь есть и свои нюансы. Спорт может ухудшить состояние человека. Например: неправильный режим занятий (чтобы такого не произошло, необходима консультация с врачом и тренером, чтобы составить программу тренировок согласно состоянию здоровья и уровню подготовки), получение травмы, применение препаратов [1].

Студенты хотят получить накаченное и красивое тело как можно скорее, поэтому они прибегают к спортивному питанию. Биологически активные добавки содержат аминокислоты, минералы, витамины, растительные средства. Употребление таких типов продуктов дополняет основной рацион необходимыми элементами, которые человек не может получить в полном объеме от натуральных продуктов. К спортивному питанию можно отнести креатинин. Он является наиболее эффективной и безопасной пищевой добавкой на сегодняшний момент. Креатинин наиболее широко изучен по сравнению с другими пищевыми добавками. С применением этой добавки и высокоинтенсивных упражнений можно добиться увеличения мышечной массы получится гораздо быстрее. Если применять препарат в соответствии с рекомендациями, то он не принесет никакого вреда.

Креатинин известен в качестве небелкового азота. Он синтезируется в печени и поджелудочной железе из аминокислот аргинина, глицина и метионина. Примерно 95% креатина в организме хранится в скелетных мышцах, а небольшое оставшееся количество в головном мозге и яичниках. Организм расщепляет около 1-2% общего количества креатина в день. Запасы креатина можно пополнить, получая креатин с пищей или путем эндогенного синтеза креатина из глицина, аргинина и метионина. Для получения граммовых количеств креатинина необходимо употреблять большое количество рыбы и мяса. Принимаю во внимание, пищевые добавки креатинина обеспечивают недорогое и эффективное средство повышения доступности креатина в рационе без чрезмерного потребления жира и белка. Главная ценность связана с улучшением кратковременных силовых показателей. Вещество может быть полезно. Например: в беге на короткие дистанции, велосипедном спринте, силовых видах спорта, в бодибилдинге, а также в качестве источника энергии и видах спорта с короткими взрывчатыми мышечными сокращениями [3].

В первую очередь, обратите внимание на то, что креатинин не нужно принимать людям с индивидуальной непереносимостью. Некачественное вещество может повлечь к не усвоению организмом, что повлечет к тошноте, диарее, метеоризму. Поэтому стоит принимать только проверенные фирмы с высокой степенью очистки продукта. Так же имеется побочный эффект дегидратации (происходит обезвоживание организма за счет того, что жидкая часть крови может переходить в мышцы), это влечет за собой нарушение обмена веществ, терморегуляции и так далее. Чтобы этого не произошло спортсменам необходимо тщательно следить за употреблением достаточного количества жидкости [4].

Интенсивные и длительные физические упражнения создают нагрузку на желудочно-кишечный тракт, что увеличивает вероятность возникновения множества симптомов. Достижением последних десятилетий в области микробиологии и молочной промышленности является создание целой линейки продуктов питания с пробиотическими свойствами. За последние несколько десятилетий исследования в этой области значительно продвинулись вперед, и были достигнуты значительные успехи в выборе и характеристике конкретных пробиотических культур. Растущее число пищевых добавок, содержащих пробиотики, коммерчески доступно во всем мире, и количество продуктов, продаваемых для улучшения здоровья и производительности спортсменов, продолжает существенно увеличиваться. Модуляция иммунной системы для повышения защиты

от инфекции верхних дыхательных путей (ОРВИ) является потенциальной пользой пробиотиков для спортсменов. Действие пробиотических продуктов направлено на оптимизацию микробиоты кишечника и на иммунную систему.

К здоровому питанию можно отнести и использование препаратов, в состав которых входит несколько штаммов пробиотических микроорганизмов, или комбинация нескольких видов бактерий. Их влияние основано на симбиотическом действии микроорганизмов, подобно тому, как они его осуществляют в составе микробиоты кишечника. Интерес в качестве полезного продукта представляет кисломолочный напиток «Тонус», который готовится на специально подобранной симбиотической закваске, состоящей из трех видов микроорганизмов, синтезирующих большое количество разнообразных витаминов (А, С, Е, В1, В2, В12). Считается, что в одном стакане тонуса содержится дневная норма витаминов группы В.

К новому поколению полезных препаратов со смешанным составом относятся синбиотики. Они улучшают пищеварительные процессы и моторную функцию кишечника. В составе синбиотиков находятся микроорганизмы и питательные компоненты. В состав синбиотиков включают из пробиотических микроорганизмов преимущественно бифидобактерии, а в качестве пребиотика – пектин, фруктоза, витамины, соли альгиновой. Кроме того, в продукты могут добавляться витамины, различные микроэлементы, в том числе селен. Хорошее влияние синбиотиков на восстановление нормального микроценоза кишечника отмечается при нерегулярном и несбалансированном питании человека [2].

Я провела исследование среди студентов ВУЗа. Опрос заключался в выявлении распространенности употребления креатина. Среди них 36% относятся резко негативно к употреблению спортивного питания. 34% употребляют только витамины. 29% употребляют спортивное питание, не жалуются на свое здоровье и будут также принимать его в будущем. 1% процент принимает спортивное питание и жалуется на появление судорог и спазмов, лечащий врач объяснил такое явление обезвоживанием организма. При соблюдении дозировок и правил употребления креатина, он является довольно безопасной добавкой.

Самым эффективным и безвредным для организма способом сохранения здоровья является естественное получение витаминов, минералов, углеводов и других веществ из свежих овощей и фруктов. Спортивное питание и тренировки должны быть правильно подобраны тренером с рекомендацией врача.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александра Мкртычян. Спорт и здоровый образ жизни – как связаны между собой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://metaratings.ru/health/sport-i-zdorovyy-obraz-zhizni-kak-svyazany-mezhdu-soboy/>, свободный. – (дата обращения: 7.04.2023).

2. Джафаров Ф.Г., Качетыгин В.М.: Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения. Учебно-методическое пособие /Кыргызско-Российский Славянский университет. – Бишкек, 2003. – 48 с.

3. Кряйдер Р.Б.: Эффект креатина на адаптацию к тренировкам. Мол Цел Биохим. 2003, 244(1-2):89-94.

4. Уильям М.Х.: Факты и ошибки, предполагаемых эргогенных аминокислотных добавок. Клинический Спортс Мед 1999, 18(3):633-49.

*УДК 377-378*

*Адрин М.Т., Малюгина О.И.*

*Научный руководитель: Путилина В.Ю., асс.*

*Московский политехнический университет, г. Москва, Россия*

## ТЕХНОЛОГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В одной из своих статей мы уже разбирали тему стресса и его преодоления с помощью физической культуры и спорта: «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 и т.д.». В данной работе мы решили уделить больше внимания именно технологиям и упражнениям, которые помогают преодолеть стресс.

Практически любая форма упражнений, от аэробики до йоги, может помочь снять стресс. Если вы не спортсмен или даже если вы не в хорошей физической форме, вы все равно можете сделать так, чтобы несложные физические упражнения помогли вам справиться со стрессом. В данной статье мы раскроем связь между физическими упражнениями и снятием стресса — и почему упражнения должны быть частью вашего управления стрессом.

Резюмируя нашу предыдущую статью, мы пришли к выводу, что: «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». Важно отметить, что наша статья затрагивает проблему низкой осведомленности о физических упражнениях для преодоления стресса среди молодежи.

Физические упражнения улучшают ваше общее самочувствие, что с каждым днем придает вам все больше бодрости. Но упражнения также имеют некоторые прямые преимущества для снятия стресса.

Например, в книге «Выгорание» сестры Эмили и Амелия Нагоски рассказывают о стресс-реакции, которую испытывает наше тело, ощущая опасность. Встреча с волком в лесу, попадание в зону турбулентности, непотребное поведение незнакомца в метро или попытка наглого водителя «подрезать» на дороге — все это расценивается телом как угроза, и оно мгновенно начинает накачивать себя гормонами стресса, чтобы помочь себе спастись.

Авторы утверждают: чтобы быть здоровее и счастливее, цикл стресс-реакции обязательно нужно завершать, причем активными действиями, а не в уме. То есть тактика самоуверования «испугались и забыли, едем дальше» — это вредная тактика. Если у вас тряслись руки, дрожали ноги, сердце усиленно билось, в ушах шумело, болел живот, давление повышалось, а глаза видели только перед собой, словно в туннеле, тело не удастся успокоить простой фразой: «Все хорошо, я в порядке». Когда вы сидели и мило улыбались, хотя внутри вам было очень плохо, или когда на вас кричали, а вы боялись что-то сказать в ответ, чтобы не натолкнуться на еще большую агрессию, организм испытывал такой же стресс, как и при обрыве троса лифта. По словам Нагоски, самым действенным способом закончить цикл стресс-реакции является физическая нагрузка. Это своеобразный «сигнал организму, что вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться».

Мы собрали небольшой список технологий по преодолению стресса посредством спорта. В этом списке будут указаны упражнения, которые помогли нам составить наше знакомые психологи и физиотерапевты. Эти упражнения просты тем, что их можно выполнять как на занятиях физической культуры в университете, так и у себя дома.



Более того, данные физические упражнения можно включить в курс физической культуры и спорта, как терапию по преодолению стресса среди студентов и преподавательского состава.

### 1. Йога

Позы йоги — это форма силовой тренировки, которая делает вас более выносливыми и гибкими, что, в свою очередь, снимает физическое напряжение. Также используется глубокое дыхание, которое запускает реакцию расслабления организма. Исследования показали, что йога также снижает кровяное давление. Но, возможно, самое большое преимущество йоги - это ментальная сосредоточенность, которой она способствует. Сосредоточенность - ключ к управлению стрессом.

### 2. Ходьба

Это легко сделать и для этого не требуется специального оборудования. Частая ходьба может помочь снизить частоту пагубных состояний, связанных со стрессом, включая сердечно-сосудистые заболевания, высокое кровяное давление и уровень холестерина, а также диабет 2 типа. Люди, регулярно занимающиеся ходьбой, также сообщают о снижении уровня стресса.

«Ходьба снимает напряжение с основных групп мышц, улучшает дыхательную систему и успокаивает нервную систему», - говорит Мария Гильман (наш консультант врач-физиотерапевт).

### 3. Танцы

Танцы приносят множество физических, умственных и даже эмоциональных преимуществ. Это отличная тренировка, которая улучшает грацию и ловкость, поскольку повышает частоту сердечных сокращений.

И исследователи обнаружили, что люди, которые занимаются бальными танцами два раза в неделю, имеют меньший риск развития деменции, возможно, потому что изучение новых шагов также улучшает работу мозга.

Танцы также развивают чувство общности и связи с другими людьми, что снижает уровень стресса и повышает уровень счастья.

В данной научной статье мы могли бы привести больше технологий, которые помогают преодолевать стресс посредством физических упражнений, но из-за ограничения по размеру статьи мы раскрыли только основные аспекты данной темы и показали примеры упражнений для прекращения стресс-реакции, которую испытывает организм. Как мы говорили ранее: «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.» Поэтому нам важно было осветить эту информацию и раскрыть данную тему, которые мы затрагивали ранее в наших работах. Стрессу нет разницы, какой вы человек и чем занимаетесь, для него главное предупредить вас о надвигающейся опасности извне. Мы настоятельно рекомендуем не забывать о себе и своём физическом состоянии, упражнения расслабляют.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Развитие цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта Капунов М.Т. В сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. Материалы конференции. Белгород, 2021. С. 3598-3601.

2. Развитие стрессоустойчивости студентов средствами физической культуры и спорта Адриян М.Т., Малоюгина О.И. В сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук. Национальная конференция с международным участием. Белгород, 2022. С. 34-39.

3. Burnout The Secret to Unlocking the Stress Cycle Emily Nagoski, Amelia Nagoski, издательство «МИФ», штат Делавэр, 2020. С.38-39.

4. Апчел В.Я., Цыган В.Н. «Стресс и стрессоустойчивость человека» СПб.: 1999.-86 с;

5. 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 2020 г.

**УДК 796.015.527**

***Айрапетян В.Э.***

***Научный руководитель: Бодакин А.В.***

*Московский политехнический университет, г. Москва, Россия*

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ**

Силовые качества являются важными для любого современного человека. Причина заключается в том, что даже бытовые действия требуют достаточного приложения силы. В результате, обучение,

которое проходят лица по физической культуре, в обязательном порядке должно быть связанным с развитием силовых качеств. Для студентов этот процесс особенно важен, так как именно в их возрасте организм полностью сформирован, нагрузки могут быть высокими, при этом прирост мышечной массы не только возможен, но и будет происходить наиболее активно. Существует множество способов и методов организации этого процесса, однако только тренажерные устройства обеспечивают следующие возможности:

1. Сделать процесс тренировки наиболее интенсивным, плотным [3];

2. Минимизировать риски перегрузки организма, предоставляя ему лишь нужную, допустимую нагрузку, иными словами, происходит индивидуализация тренировочного процесса с учетом возможностей каждого ученика [1];

3. Делать акцент на развитии тех групп мышц, которые слабо прорабатываются без применения тренажеров [2];

4. Минимизировать число неверных повторений упражнений (многие тренажерные устройства, при корректном использовании, просто не предоставляют возможности сделать упражнение неверно), которые не только снижают результативность тренировки, но и могут привести к травмам;

5. Отслеживать состояние организма (тезис справедлив лишь для некоторых тренажеров).

Все эти достоинства отображают необходимость применения тренажерных устройств. Нельзя не отметить, что с их помощью можно не изменять программу тренировок, исходя из времени года и погодных условий, что тоже важно. Дополнительно можно отметить, что использование тренажеров увеличивает мотивацию у студентов к посещению занятий по физической культуре, так как они могут бесплатно не только использовать тренажерные устройства, доступные лишь в специализированных платных залах, но и получить бесплатную тренерскую консультацию, помощь и контроль. Все указанные элементы отображают актуальность темы работы.

Прежде всего следует отметить, что в данной работе под тренажерными устройствами понимается механическое или электрическое оборудование, которое используется для моделирования нестандартных ситуаций для организма человека и способствует развитию определенных групп мышц. На данный момент ассортимент тренажерных устройств чрезвычайно широк, их можно классифицировать совершенно различно. Так, например, многие тренажеры группируют по функциональным признакам, так как они

развивают различные группы мышц, иные классификации предполагают разделение по конструктивным параметрам (пример, механические и электрические), по возможностям обмена информацией и так далее. В рамках данной работы наибольший интерес представляет функциональная классификация, так как студентам необходимо комплексно развить силовые качества, а потому нужно применять тренажерные устройства, улучшающие состояние разных групп мышц.

Традиционно у студентов проходит всего лишь два занятия в неделю, при этом функционально тренажерные устройства для развития силовых качеств можно разделить на специализирующиеся на развитии: груди; спины; ног; рук; плеч; пресса. В результате, необходимо разделить такую группировку на две части для каждого занятия. В каждой функциональной группе мышц можно использовать разнообразные тренажеры. Впоследствии будет представлена разработанная авторская программа, которая включает в себя наиболее эффективные тренажеры и предлагает альтернативные варианты, если требуемого оборудования нет в университете.

В первый тренировочный день рекомендуется использовать тренажеры, развивающие мышцы груди, спины и плеч. Можно рекомендовать следующие тренажерные устройства для этих целей:

1. Силовые качества мышц груди можно развить с помощью тренажеров на жим, как горизонтальный, так и под другими углами, «бабочки» или «пуловера». Каждый из них эффективен, однако, они уже сейчас ранжированы, по мере снижения результативности. Аналогичное построение списка применено и для дальнейших тренажерных устройств;

2. Мышцы спины можно развить с помощью: вертикальной тяги, горизонтальной тяги, рычажной тяги и гравитрона;

3. Мышцы плеч развиваются с помощью: тренажера для жима сидя и разводки сидя.

На второй тренировочный день рекомендуется применять тренажерные устройства, акцентирующие развитие на мышцах рук, ног и пресса. Предлагается использовать следующие варианты устройств:

1. Мышцы ног получать достаточное развитие при использовании: тренажера для жима ног, гакк-машины, машины Смита, разгибатели и сгибателя бедер и голень-машин;

2. Руки будут развиваться при применении: бицепс и трицепс машин, трицепс блока, роликового блока, французского жима сидя и гравитрона;

3. Мышцы пресса можно развить с помощью: тренажера для скручивания сидя и твистера.

Нагрузка на каждом тренажере выбирается индивидуально, исходя из физического развития студента. Можно рекомендовать делать по десять-тридцать повторений на каждом тренажере в каждом из трех-пяти подходов. Точное количество зависит, как от физического развития индивида, так и непосредственно используемого тренажера (пример, на гравитроне будет достаточно выполнять по десять упражнений в подходе, а для жима ног рекомендуется выполнять не менее пятнадцати движений за один раз).

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что в рамках университета студентам предоставляется возможность развивать силовые качества с помощью разнообразных тренажерных устройств. При этом руководство учебного заведения должно проявлять грамотный подход к приобретению оборудования, учитывая его функциональную направленность, чтобы избежать ситуаций, при которых в тренажерном зале вуза находится пять разных тренажеров для развития мышц ног, один – для рук и ни одного для пресса. Автором статьи были предложены тренажеры и программа, которые можно использовать многим университетам, так как список возможных для использования устройств достаточно широк. При этом в целом нужно рекомендовать применение именно тренажерных устройств для развития силовых качеств, так как нагрузку можно дозировать и индивидуализировать, риски травм и неверного выполнения упражнений снижаются, а мотивацию студентов на посещение занятий по физической культуре увеличивает.

В целом, рекомендуется использование тренажерных устройств для развития силовых качеств, поскольку они позволяют контролировать и индивидуализировать нагрузку, снижают риски травм и неправильного выполнения упражнений, а также повышают мотивацию студентов для участия в физической культуре.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Потанина, В. В. Повышение силовой выносливости у лыжников гонщиков / В. В. Потанина, З. И. Колычева // MENDELEEV. NEW GENERATION, 17 февраля 2023 года, 2023. – С. 65-69.
2. Сычев, П. А. Использование спортивно-технических устройств в тренировочном процессе по пауэрлифтингу / П. А. Сычев // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 245-248. – DOI 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_245.
3. Эльбядова, В. А. Развитие скоростно-силовых качеств спринтеров 16-17 лет с применением тренажерных устройств / В. А.

Эльбядова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: Материалы VII региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 11 марта 2021 года / Под редакцией А.Я. Оконешниковой, А.И. Андросовой. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2021. – С. 290-293.

*УДК 796.423.7*

*Алгазина В.А.*

*Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук.*

*Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ  
МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

## **ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРЫЖКОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Прогнозирование спортивных результатов – важный элемент в спортивном мире. Спортсмены все время стремятся улучшить свои показатели и достичь новых вершин в своей карьере. Прогнозирование результатов позволяет им максимально эффективно тренироваться и планировать свою стратегию для достижения успеха.

Кроме того, прогнозирование результатов – это неотъемлемая часть беттинга. Многие любители спорта и профессиональные бетторы делают ставки на исход соревнований, и им необходима информация о вероятности успеха каждого спортсмена. Таким образом, прогнозирование результатов в прыжковых видах является важным инструментом для спортсменов, тренеров и бетторов.

Одним из видов спорта, где прогнозирование результатов имеет большое значение, является легкая атлетика, которая объединяет множество различных дисциплин, включая бег, метание, толкание и прыжки.

Особенно важными в легкой атлетике являются прыжковые виды. Прыжковые виды легкой атлетики – это дисциплины, в которых спортсмены совершают прыжки различной длины и высоты. К ним относятся прыжки в длину, в высоту, с шестом, тройной прыжок и прыжок в высоту с шеей. Один из наиболее ярких и зрелищных видов спорта, привлекающий внимание зрителей по всему миру.

Предсказывая результаты в этих дисциплинах, можно определить, кто из спортсменов обладает большей способностью достигать максимальных результатов. Более того, такие прогнозы позволяют

оптимизировать тренировочный процесс, чтобы добиться лучших результатов в будущем.

Первые исследования по прогнозированию результатов в легкой атлетике появились еще в 1950-х годах. К этому времени в спорте уже давно использовались статистические методы, однако их применение в области легкой атлетики было новым явлением.

Одно из первых исследований в области прогнозирования результатов в легкой атлетике было проведено в 1956 году. Авторы исследования использовали метод множественной регрессионной аналитики, чтобы определить связь между различными физическими характеристиками спортсменов (такими как рост, вес, длина шага) и их результатами в беге на короткие и длинные дистанции. Результаты исследования показали, что удалось достаточно точно прогнозировать результаты бегунов на основе их физических характеристик [1].

С тех пор, прогресс в области прогнозирования результатов в легкой атлетике был значительным. Современные исследования использовали более сложные математические модели, такие как нейронные сети и метод опорных векторов, а также обширные данные о спортсменах, включая результаты соревнований, их физические параметры, временные индикаторы, уровень физической подготовки и т.д.

Одним из примеров является исследование Луи-Франсуа Прауд и его коллег, которые использовали нейронные сети для прогнозирования результатов бегунов на средние и длинные дистанции. Их модель была основана на большом объеме данных об участниках Олимпийских игр в Пекине и Лондоне.

В прыжковых видах легкой атлетики, для прогнозирования результатов, можно использовать различные методы:

1. Методы статистического анализа. Статистический анализ используется для выявления определенных закономерностей в данных о результативности прыжковых видов легкой атлетики. Эти методы основаны на различных статистических тестах, корреляционном анализе и регрессионном анализе. Они могут помочь определить, какие факторы имеют наибольшее влияние на результат.

Регрессионный анализ – позволяет определить прогнозируемые значения результатов, на основе предшествующих данных о выступлениях спортсменов.

Факторный анализ – позволяет исследовать влияние различных факторов на результаты соревнований, таких как погода, состояние спортсмена и т.д.

Кластерный анализ – используется для классификации спортсменов по сходству в их спортивных характеристиках и определения тех факторов, которые могут влиять на результаты.

Корреляционный анализ – позволяет выявлять зависимость между различными переменными, такими как возраст, рост, вес и результаты выступлений.

2. Методы машинного обучения. Машинное обучение использует алгоритмы, которые позволяют компьютеру "учиться" на основе данных о результатах прыжковых видов легкой атлетики. Они могут использоваться для выявления новых, ранее неизвестных закономерностей в данных, включая факторы, которые может быть сложно заметить при статистическом анализе.

Метод опорных векторов (SVM) – это метод машинного обучения, который позволяет разделить данные на классы с помощью гиперплоскости в многомерном пространстве. SVM может использоваться для прогнозирования результатов прыжка, например, на основе данных о прошлых выступлениях спортсменов.

Деревья решений – это метод машинного обучения, который позволяет строить деревья на основе данных для принятия решений. Деревья решений могут использоваться для прогнозирования результатов прыжка на основе различных параметров, таких как вес, рост, наличие травм и т.д.

Рекомендуется использовать комбинацию нескольких методов машинного обучения для более точного прогнозирования результатов в прыжковых видах легкой атлетики.

3. Методы искусственного интеллекта. Методы искусственного интеллекта шире, чем машинное обучение. Они включают в себя такие методы, как нейронные сети, генетические алгоритмы, кластерный анализ и прочие. Они могут использоваться для анализа сложных и неструктурированных данных, включая видео или аудио материалы, для определения ключевых факторов, которые влияют на результативность в прыжковых видах.

Нейронные сети – это метод обработки информации, который имитирует работу мозга. Он используется для обучения моделей на основе исторических данных о производительности спортсменов. Это может помочь прогнозировать их будущие результаты в прыжках.

Генетические алгоритмы – это метод оптимизации, который использует идеи эволюции для поиска лучших решений. Он может быть использован для определения наиболее эффективного способа тренировки для каждого спортсмена и дальнейшего прогнозирования их результатов в прыжках.



Изучение литературы и проведение исследований показали, что для прогнозирования спортивных результатов в прыжках необходимо учитывать следующие факторы:

1. Физические характеристики спортсмена:

Физические характеристики спортсмена играют важную роль в прыжковых видах легкой атлетики. В первую очередь, это включает в себя его/ее рост, вес, длину ног и рук, размер стоп, гибкость, сила ног и рук, и выносливость.

2. Техника выполнения прыжка:

Техника прыжка – еще один важный фактор, который влияет на результаты в прыжковых видах легкой атлетики. Это включает в себя правильную постановку ног, положение тела, баланс, скорость разбега и много других аспектов. Очень важно использовать правильную технику, чтобы добиться лучших результатов.

3. Конкуренты и актуальные тренды в спорте:

Спортивный мир постоянно развивается и меняется, и это также играет важную роль в прыжковых видах легкой атлетики. Новые техники и методы тренировок могут давать преимущество, а сильные конкуренты – мотивацию. Знание своих конкурентов и их особенностей помогает держать на высоте и давать лучшие результаты.

4. Психологические аспекты:

Психологические факторы также могут играть ключевую роль в прыжках. Спортсмен должен быть способен контролировать свои эмоции, как до соревнования, так и во время выполнения прыжка. Получение удовольствия от выполнения прыжка может улучшить реакцию и концентрацию. Конструктивное мышление и стратегические планы могут также помочь достичь наилучших результатов [3].

Для прогнозирования результатов в прыжковых видах спорта используются различные программы и алгоритмы. Вот некоторые из них:

1. Система Dartfish. Эта программа используется для анализа движения и записи видео, позволяет увидеть каждый прыжок в деталях и составить отчет о важных параметрах прыжка.

2. Алгоритмы машинного обучения. Многие специалисты используют алгоритмы машинного обучения для прогнозирования результатов в прыжках на основе статистических данных и данных о форме спортсмена.

3. Программа JumpMaster. Эта программа используется для анализа и тренировки прыжков в высоту. JumpMaster позволяет оценить скорость, траекторию прыжка и точки контакта с брусьями и хорошо себя зарекомендовала в качестве средства тренировки спортсменов.

Также существует множество других программ и алгоритмов, которые используются для прогнозирования результатов в прыжковых видах спорта. Важно понимать, что все эти инструменты необходимы для того, чтобы предоставить специалистам максимально точную информацию о спортсменах и их возможностях, что позволяет лучше тренировать их и подготавливать к соревнованиям.

Прогнозирование результатов в прыжковых видах легкой атлетики имеет ключевую важность для тренеров и спортсменов при планировании тренировочного процесса и определении целей. Надежный прогноз помогает установить реалистичные ожидания и выработать эффективные стратегии для достижения лучших результатов.

В последние годы в области прогнозирования результатов легкой атлетики наблюдается значительный прогресс. С развитием технологий, таких как анализ данных и машинное обучение, становится возможным получение более точных прогнозов. Возможности использования информации о физиологических данных спортсменов, их биомеханике и привычках дадут новые возможности для совершенствования методов прогнозирования.

Однако, требуется проведение дальнейших исследований в этой области. Необходимо узнать, как правильно собирать и анализировать данные для прогноза результатов, чтобы равномерно учитывать все факторы. Прогнозирование может быть разным для мужчин и женщин, а также для разных национальностей и этнических групп, из-за различия в их физиологических свойствах. Исследования на эту тему могут помочь в создании персонализированных программ тренировок для каждого спортсмена, а также при выборе национальных команд для соревнований.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте [Текст] / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора [Текст] / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра спорт, 2000. – 237 с.
3. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд [Текст] / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

*Александрова Е.В., Софронова В.А.  
Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПРИЧИНЫ ТРАВМ И ПУТИ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Волейбол - одна из самых знаменитых спортивных игр. Им занимаются в школах, заведениях среднего профессионального образования и в заведениях высшего образования. Травмы в этой игре не редкость и бывают самыми различными.

Основные травмоопасные действия в волейболе:

- Блокирование – очень эффективный прием защиты, позволяет отразить атаку соперника, является первой линией обороны команды. Игрок преграждает путь мячу над сеткой, либо смягчает его силу и скорость;[4]

- Подача мяча – элемент игры, при исполнении которого игрок находится за площадкой. Эффективность выполнения зависит от эмоционального состояния и физической подготовки волейболиста;[5]

- Прием мяча снизу двумя руками – прием вытянутыми вместе вперед руками;

- Прием мяча снизу одной рукой – принятие мяча, который летит далеко от игрока, одной рукой;

- Прием мяча сверху двумя руками – прием мяча с вынесенными вперед и вверх руками. Позволяет наиболее точно передать мяч товарищу;[7]

- Атака — стремительное нападение на соперника с целью добиться преимущества или победы. Игрок делает прыжок и ударяет по мячу в направлении поля соперника;

Для волейболистов наиболее характерны следующие травмы:

- Ушибы верхних и нижних конечностей. Ушиб - повреждение мягких тканей с разрывом кровеносных сосудов при сохранении кожного покрова (при неудачных падениях, столкновениях). Признаки- синяк (пропитывание ткани кровью), гематома (кروавая опухоль), боль. При ушибе необходимо определить, нет ли перелома (прием легкого удара);

- Растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища. Признаки- боль, движение выполняется, но с болью, опухоль;

- Вывих плечевых, голеностопных суставов (реже локтевых,

лучезапястных, коленных суставов). Признаки- резкая боль и отсутствие активных движений в суставе, нет естественного положения конечностей, опухоль;

- Потертости стоп ног. Могут возникнуть из-за несоблюдения гигиены ног, тела, из-за некачественной обуви;

- Судороги мышц (в основном икроножных и бедренных) - избыток молочной кислоты, разрыв мышечных волокон, недостаток минеральных солей вследствие большой потери влаги, усталость мышц, плохая физическая подготовленность.

- Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются не так часто. Признаки- острая боль, на месте разрыва (надрыва) мышцы (сухожилия) отмечается западание (ямка), возможна гематома.

По данным В.Ф. Башкирова (1987) подкожные повреждения мышц (надрыв) у волейболистов составляют всего 0,23% всей статистики патологий, а разрывы сухожилий (четырёхглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия) - 3,51%.

Чаще всего травмируются игроки, находящиеся у сетки. Они принимают участие в атаках, а также отвечают за блокировку. Таким образом, почти 70-90 процентов всех повреждений приходится на эти два компонента игры. Более того, третью часть всех травм спортсмены получают в атаках, а две оставшиеся части - в обороне. Самыми "опасными" ролями в волейболе являются центральный блокирующий, доигровщик и нападающий.[1]

Именно здесь становится заметна логическая цепь между типом и способом получения травмы. Таким образом, при блокировке лодыжка, которую можно повредить приземляясь, и пальцы рук, которые можно повредить при неправильном соприкосновении с мячом, могут оказаться в зоне риска. А вот при проведении атаки опасности подвергаются плечи и колени.

Может произойти ситуация, когда блокирующий "вываливается" на поле соперника при приземлении. И таким образом может навредить ему. К примеру, если он упадет противнику на ногу. Кстати, нельзя сказать, что это такая уж редкость. Согласно статистике, такие травмы составляют почти 70 процентов случаев.

Для того, чтобы определить пути предотвращения травм, нужно сначала подробно разобраться в их видах.[3]

**Травмирование лодыжки.** По подсчетам травмы лодыжки в волейбольном спорте составляют около 30 процентов от общего количества повреждений. Травмы лодыжки подразделяются на острые и «усталостные». Острые травмы – это первичные повреждения здоровых тканей, «усталостные» – застарелые травмы, которые носят

хронический характер. Причинами травмирования лодыжки могут быть неправильная постановка стоп при игре и приземление на ногу другого игрока.

**Травмирование пальцев рук.** Эти травмы занимают примерно 22 процента. Пальцы рук травмируют наиболее часто при выполнении блоков и принятии мяча. Обычно повреждения получают блокирующие и либеро. К самыми частым случаям их травм относят растяжения и вывихи. Переломы занимают около 25 процентов.

**Травмирование колена.** Травмы колена в волейбольном спорте занимают приблизительно 19 процентов. Повреждения происходят чаще при атаках, а также при принятии мяча. В первом случае травмируются в основном атакующие, во втором – либеро. Растяжение околосуставных связок и травмы средней степени тяжести занимают 90 процентов, причем острые травмы встречаются реже, чем «усталостные».

**Травмирование плеча и спины.** Наиболее распространенные виды повреждений. Чаще всего встречаются у атакующих. Спондилоз и травмы вращательной манжеты являются наиболее частыми диагнозами.[2]

Игроки получают травмы довольно часто из-за несовершенств техники игры, поэтому для предотвращения ранений следует не забывать о тренировках, оттачивать и совершенствовать навыки. Также очень важно уметь правильно падать, научиться этому помогут специальные упражнения. Это может помочь предотвратить несерьезные и смягчить вероятные более опасные травмы. Об отдыхе также нельзя забывать. Мышцы и суставы должны отдыхать, так как из-за постоянных изнурительных тренировок появится усталость, вследствие которой можно также получить травму. Для профилактики так же важно иметь защитное снаряжение, которое способно предотвратить несерьезные, и облегчить более опасные травмы. Травмирование колена и локтя помогают предотвратить специальные наколенники и налокотники, пальцы рук и лодыжки защищают путем тейпирования.[6]

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Башкиров, Ф. В. Профилактика травм у спортсменов / Ф. В. Башкиров. — Москва : Физкультура и спорт, 1987. — 177 с.
2. Велитченко, В. К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. — Москва : Просвещение, 1993. — 127,[2] с.
3. Карпина, Е. В. Наиболее часто встречающиеся травмы у

волейболистов / Е. В. Карпина, Е. М. Солодовник. // Обучение и воспитание: методики и практика. — 2016. — № 26. — С. 142-145.

4. Коруковец, А. П. Блок как одно из важнейших средств защиты в волейболе // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях . — Белгород-Красноярск-Киев-Харьков : под ред. проф. Ермакова С.С., 2010. — С. 53-56.

5. Коруковец, А. П. Некоторые особенности подачи мяча в волейболе // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 60. — С. 224-226.

6. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в вузе / Н. С. Лешева, В. Д. Гетьман, Н. В. Луткова [и др.]. // Мир науки, культуры, образования. — 2020. — № 6. — С. 123-126.

7. Содержание психомоторного цикла и его применение при совершенствовании передачи мяча двумя руками сверху у волейболисток / Н. С. Лешева, В. Д. Гетьман, Н. В. Луткова [и др.]. — 2015. — № 9. — С. 56-58.

**УДК 796.011.1**

**Андреева П.Д.**

**Научный руководитель: Хабибуллин И.М., ст. преп.**

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Не правильно думать, что здоровье человека определяется только по физическим и внешним показателям. На самом деле, в нас все взаимосвязано, наша внешность и наш внутренний мир. Важно обращать внимание на наши желания, мысли и чувства. Внутри человеческого тела работает огромная система, за которой необходимо следить. И от того, насколько хорошо она выполняет свои функции, зависит уровень ментального здоровья индивида. Множество проблем, связанных с ментальным здоровьем, способны привести к пагубным для человека состояниям, таким как одиночество, боязнь общества, неспособность найти «своих» людей.

Для того, чтобы уберечь себя от психических расстройств, необходимо понимать значение выражения «ментально здоровый человек». Ментально здоровый человек – это в первую очередь человек открытый, жизнерадостный и познающий себя и окружающий мир как разумом, так и чувствами. Он в полной мере принимает самого себя и признает уникальность и ценность других людей. Такой человек

возлагает ответственность за свою собственную жизнь на самого себя и выносит уроки из негативных ситуаций. Жизнь его наполнена смыслом. Он находится в непрерывном развитии и оказывает влияние на развитие других членов общества. Можно сделать вывод, что главным словом для описания психического здоровья, является слово «гармония». И в первую очередь это гармония между разнообразными составляющими самого человека: интеллектуальными и эмоциональными, психическими и телесным.[1]

Спорт имеет огромное значение в формировании и поддержании здорового и сильного внутреннего мира личности. Физическая активность оказывает положительное влияние на настроение, социализацию, отвлечение и эндорфины человека. Множество людей считают, что спорт – это приятное время препровождение, которое может сильно повысить уверенность в себе и помочь вернуть чувство контроля над собой. Физическая активность часто стимулирует социальное взаимодействие с другими членами общества, что способствует повышению уверенности человека в самом себе. Уровень нейромедиатора серотонина, оказывающего влияние на настроение людей, увеличивается, когда человек выполняет физические упражнения. Повышение уровня серотонина способствует предотвращению развития психических или физических расстройств. Занятие спортом высвобождает эндогенные опиоиды. Позитивное влияние спорта на психические расстройства обусловлено тем, что увеличивается высвобождение бета-эндорфинов после выполнения физических упражнений. Эндорфины связаны с хорошим настроением и общим чувством удовлетворенности. Физические упражнения – эффективное и естественное лечение от беспокойства. Увеличение сердечного ритма изменяет химию мозга, увеличивая при этом доступность важных нейрохимических средств против тревожности человека, включая нейротрофический фактор мозга и серотонин.[2]

Запланированный и регулярный спорт развивает в людях волевую силу, стремление жить и целеустремленность в повседневной жизни. Спорт делает человека дисциплинированнее, сильнее, развивает умение справляться с неблагоприятными обстоятельствами жизни. В процессе тренировок улучшается способность человека управлять эмоциями и использовать навыки саморегуляции в обычной жизни.

Однако стоит понимать, что любая физическая активность – это тоже определенный стресс для организма, и он имеет отношение не к психологии, а физиологии человека. Во время тренировок психологический стресс уходит на второй план, организм переключается на процессы, происходящие в данный момент, те есть на

физический стресс. Из-за этого важно проводить занятия физкультуры в школах и ВУЗах, чтобы помочь учащимся отвлечься от учебного стресса, вызванного большими нагрузками. Если присутствуют серьезные проблемы с психикой следует сразу обратиться к специалисту, и дальше вместе принимать меры по оздоровлению.[3]

В самом начале спортивной жизни не надо загружать себя большими и серьезными нагрузками. Подбор спортивной программы должен соответствовать индивидуальным возможностям и особенностям каждого человека. Вид деятельности напрямую зависит от человека, его предпочтений и вкусов. Самое важное, чтобы спорт приносил удовольствие и радость. Необходимо просто начать регулярно совершать определенные действия, и тогда спорт превратиться в привычку, которую поддерживать не составит больших усилий.[4]

Хорошая привычка – это способ поведения, осуществляющийся на постоянной основе. Он не требует больших усилий и положительно влияет на состояние человека. Хорошая привычка вырабатывается с целью достижения конкретных задач, в нашем случае, спортивных. Есть много методов выработки хороших привычек с разной продолжительностью привыкания. Однако принцип один, а именно, выполнение конкретной серии действий снова и снова, понемногу увеличивая нагрузку до необходимого. Например, регулярная утренняя зарядка будет отличным началом дня. Она помогает человеку избавиться от чувства сонливости и вялости, а также улучшает умственную активность, настроение и общее самочувствие. Также хорошим способом связать свою жизнь со спортом является регулярная прогулка перед сном. Она помогает привести мысли в порядок, успокоиться и «замедлиться» после активного, наполненного событиями, дня, а также способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Для устойчивого принятия нового поведения, то есть новой привычки, организму необходимо время для отвыкания от старых и привычных действий, которые раньше были совершены человеком. Стоит помнить, что результаты приходят со временем, постепенно, поэтому не следует сразу ожидать больших успехов и решения всех проблем.[5]

Таким образом, любая физическая активность благотворно влияет на психическое и эмоциональное состояние каждого человека. Это не только способ изменить себя внешне, но и эффективный метод урегулирования функций мозга, познания самого себя и приведения в норму психического здоровья.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гаврилов, Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Н.В. Гаврилов // Вестник науки и образования. — 2021. — №17. — 139-142.
2. Абасова, С.С. Влияние физической культуры на здоровье человека / С.С. Абасова, А.Ш. Мурсалова, А.В. Цындрина // Проблемы современной науки и образования. — 2021. — №9. — 73-78.
3. Максимова, Е.Н. Физическая активность и психическое состояние человека / Е.Н. Максимова, Алексеенков А.Е. // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. — 2020. — №4. — 73-76.
4. Ишмухаметова, Н.Ф. Влияние спорта на психологическое состояние человека / Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. — 2021. — 124-128.
5. Майер, Е.А. Как правильно начать заниматься спортом / Е.А. Майер // Образование. Наука. Производство. Сборник докладов XIV Международного молодежного форума. — 2022. — №18. — 390-396.

*УДК 796*

*Афонин К.В.*

*Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.*

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

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИИ ПРОГРАМИСТА

Неотъемлемой частью жизни каждого человека должна быть физическая культура. Только такой образ жизни можно считать здоровым! Недостаток двигательных нагрузок современного программиста снижает активность клеток его организма. Как результат – у них низкая физическая выносливость и много проблем со здоровьем.

В настоящее время студенты мало времени уделяют своему здоровью, все свое время они проводят за учебой, отказываясь от спорта. Здоровье молодёжи это будущее здоровье страны. Не случайно И.И. Брехман (1990) писал: «Именно здоровье людей должно служить главной "визитной карточкой" социально-экономической зрелости, культуры и преуспеяния государства. С этих позиций формирование

системы сохранения и укрепления здоровья должно стать определяющим направлением деятельности государства».

Самым наглядным примером являются студенты по направлению «программист». По роду своей деятельности программист должен не менее 8 часов в сутки смотреть на монитор. Причем не только смотреть, а выполнять точные зрительные работы. Сидя целыми днями за компьютером, программист мало двигается. Программист очень быстро привыкает к неподвижному образу жизни. Появляется усталость, вялость, абсолютное нежелание напрягаться. От недостаточной нагрузки организм студента программиста изнашивается, мышцы слабеют, кровеносные сосуды теряют свою эластичность, нарушаются обменные процессы, развивается сутуловатость, искривление позвоночника, приводит к ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Часто приходится мучиться с болями в спине и конечностях, жаловаться на плохое самочувствие, головокружение и ухудшение зрения. Решать эти проблемы призваны профессиональная прикладная физическая культура и спорт.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах – это специализированный процесс физического воспитания, осуществляемый с учетом специфических особенностей и требований конкретных профессий и специальностей. Требования профилирования педагогического процесса нашло свое отражение в программе по физической культуре, одним из разделов которой составляет профессионально - прикладная физическая подготовка, как одна из основ подготовки будущих рабочих и специалистов к полноценной трудовой деятельности.

Для избежания подобных проблем, желательно выполнять физические упражнения по несколько раз за день, иначе сидячая работа разовьет серьезные заболевания. Очень полезны групповые виды спорта, которые могут принести не только пользу для здоровья программиста в целом, но и тренировать быстроту мыслительных действий, улучшать внимание, концентрацию, способность к запоминанию, развитие которых чрезвычайно необходимо для программистов. Кроме того, спорт помогает изменять состояние в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации [1]

Особого внимания в плане сохранения потенциала жизненных ресурсов требуют студенты с ослабленным здоровьем. Значительные психические и статические нагрузки, которые ежедневно испытывают студенты, нередко приводят к обострению и проявлению раннее,

скрытых заболеваний. Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышает значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность. Все это в большей мере характеризуется комплексом показателей здорового человека. Поэтому очень важно научить студентов не только техническим тонкостям профессионального мастерства, но и умению использовать свои личностные качества для оптимального решения жизненных проблем, рационального использования индивидуальных ресурсов организма, уверенности в своих силах. Большое значение в процессе формирования определенного стиля жизни имеет развитие умения учитывать свои индивидуальные психофизиологические особенности уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения. Физическая культура, воздействуя на биологическую сферу, оказывает значительное влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности [2].

Как видно даже из короткого анализа, тихая, казалось бы, спокойная работа программиста таит в себе опасности, но правильно оценив угрозы, занимаясь физической культурой, они уменьшаются до минимума, а зачастую вообще исключаются.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, также повышение общей и неспецифической устойчивости организма будущего программиста к факторам неблагоприятной среды. В арсенале физкультурной и спортивной деятельности накоплено достаточно эффективных средств, развивающих физические и психические качества и свойства личности, необходимые для высокопрофессионального труда программиста.

Не менее важным в процессе профессионально-прикладной физической подготовки является и овладение рекреационными (физкультурные паузы, активный отдых, подвижные игры, психорегуляция) и реабилитационными (лечебная физкультура, использование естественных сил природы) средствами физической культуры, позволяющими восстанавливать работоспособность и бороться с профессиональными заболеваниями.

Помните, сидячий образ жизни программиста – это еще не порок. Но физкультура при этом крайне важна! Поменяйте свой распорядок дня и вперед, к турникам и перекладинам, к лыжам и конькам, к

велосипедам и роликам, в спортивные залы и фитнес - клубы! Проводите ее на улице или, в крайнем случае, в тщательно проветренном помещении. Вы добьетесь того, что ваше здоровье будет крепнуть и при этом вам не придется отказываться от любимой работы [3]

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Грецов А.Г. «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции» / учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006, – 44 с.
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 (63). – С. 133-135.
3. Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В. «Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний программистов» // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 207

*УДК 794.1*

*Бабенкова О.Г., Рыбалко Н.С.*

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

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

## **ШАХМАТНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Шахматная стратегия и тактика – две большие части этой игры. Есть партии, которые можно отнести к позиционным, и партии, в которых преобладают тактические, атакующие идеи. Однако в большинстве случаев они идут рука об руку, и игра с медленным и тихим началом может закончиться красивой жертвой. Точно так же игра, начавшаяся динамично, может быть в конечном итоге выиграна с использованием стратегических идей.

Тактические удары, жертвы и матовые атаки обычно больше всего привлекают тех, кто только начинает заниматься шахматами. Они, безусловно, прекрасны, доставляют удовольствие и очень поучительны. Однако не следует забывать о позиционной стороне шахмат или так называемой шахматной стратегии.

На самом деле, очень важно с самого начала ознакомиться с

базовой шахматной стратегией. Наличие устойчивой тактики и фундамента шахматной стратегии помогут хорошо разбираться в шахматах и совершенствоваться как игроку.

В то время как тактика позволяет вам немедленно наказывать противника за ошибки, шахматная стратегия помогает вам понять и использовать в свою пользу более постоянные аспекты позиции [1].

Шахматная стратегия 1: контроль над центром. Одна из вещей, которую нужно понять с самого начала, это то, что центр доски имеет первостепенное значение. Независимо от того, требует ли позиция на доске атаки или позиционной игры, вы не сможете добиться успеха, если не будете хорошо контролировать центральные поля. В большинстве случаев сторона, лучше контролирующая середину доски, сохранит небольшое преимущество. Это происходит по нескольким причинам.

**Во-первых, центральная фигура является активной фигурой.** Она контролирует больше квадратов и может нанести больше урона в позиции противника. А фигура, размещенная на краю доски, будет иметь все меньше и меньше активных квадратов, которые можно контролировать. Вам не нужно размещать все фигуры в середине доски, чтобы контролировать ее. Некоторые могут делать это издалека и быть столь же эффективными. Чтобы понять это лучше, подумайте о слонах.

Это фигуры ближнего действия, и вам нужно тщательно расставлять их, чтобы контролировать важные поля. С другой стороны, слоны или ладьи не обязательно должны находиться прямо в центре доски, чтобы использовать опасную диагональ или открытую линию. Это дальнобойные фигуры, и они обычно могут выполнять ту же работу (в большинстве случаев даже лучше) издалека.

**Во-вторых, центральные, удачно расположенные фигуры имеют очень хорошую подвижность.** Они лучше взаимодействуют друг с другом, но вы также можете быстрее привести их туда, где они вам нужны. Представьте, к примеру, что вы пытаетесь построить атаку против короля соперника — центральный конь легко может быть перенаправлен как на королевский, так и на ферзевый фланг, в зависимости от того, где соперник сделал рокировку. Точно так же обороняющейся стороне будет проще с центральными фигурами.

Шахматная стратегия 2: постоянно ищите лучшие поля для своих фигур и старайтесь улучшить их положение на протяжении всей игры.

Контроль центра и развитие своих фигур по направлению к нему является важным ориентиром, но вы не должны останавливаться на достигнутом. Обычно во время игры для ваших фигур становятся доступны лучшие, более активные поля, и вы должны определить их и

поставить на них свои фигуры [2]. В этом смысле следует иметь в виду несколько идей. Например:

**Совет I: держите коня в центре.** Кони сильны на центральных полях, но и им нужна определенная устойчивость, которую обычно обеспечивают пешки. Рассмотрим следующую позицию (Рис. 1):

Рис. 1 Каспаров Г. – Ермолинский А., Ереван, 1996 г.

Фигуры белых заметно активнее и занимают лучшие поля, чем фигуры противника. Однако, несмотря на неплохую позицию, белый конь – единственная фигура, которая активно не участвует в атаке белых и, по сути, кажется изолированной от остальной армии. Поэтому здесь он продолжил ход **Ke5**, заняв центральное поле и став занозой в позиции черных [3].

После этого хода все фигуры белых гармонично взаимодействуют, и они смогут усилить давление на позицию черных.

**Совет II:** ставьте ладьи на открытые или полуоткрытые вертикали. Если таких вертикалей в позиции нет, их можно поставить за центральными пешками, предложив им поддержку.

Рассмотрим следующую позицию (Рис. 2):



Рис. 2 Карлсен, М. – Артемьев, В., Москва, 2019 г.

Белые только что сыграли **Lab1**, активизировав свою ладью, заняв единственную полуоткрытую линию, которая у них была в этой позиции. Они сделали это с выигрышем во времени, так как теперь черным придется защищать пешку на b7.

**Шахматная стратегия 3:** позаботьтесь о структуре пешек. Пешечная структура – один из элементов, от которых больше всего зависит шахматная стратегия. Со временем вы поймете, насколько ходы пешек могут влиять на игру или как их расположение может определять

тип игры в определенных позициях.

Несколько вещей, которые нужно знать с самого начала:

**Совет I: идеальное размещение пешек – бок о бок.** Это потому, что в этом построении пешки контролируют каждое поле, которое находится перед ними. С каждым продвижением противник получает поле, которое он может использовать для своих фигур. Например, центральная пешечная фаланга может быть очень сильной и эффективной для нейтрализации фигур противника [4].

На следующей партии вы можете увидеть, как такое построение пешки может дать **большой перевес (Рис. 3)**:



Рис. 3 Греко, Д. - неизвестный, 1620 г.

Обратите внимание, как белые пешки на с4, d4, е4 и f4 контролируют весь черный центр. Более того, пешки d и e теперь могут продвинуться на d5 и e5 и вынудить двух черных коней занять худшие поля. В этом случае продвижение этих двух пешек возможно благодаря поддержке пешек с и f.

**Совет II: избегайте дробления пешек.** Разделенные пешки больше не могут защищать друг друга, и их будет легче атаковать и, в конечном итоге, подхватить противник.

Постарайтесь как можно дольше сохранить свою структуру в целости и, конечно же, сделать хуже оппоненту, если он это позволит. Сдвоенные пешки могут быть одним из примеров таких ошибочных структур.

Вот некоторые из основных позиционных концепций, о которых следует помнить на протяжении всей игры. Они представляют собой основу для многих других важных элементов, которые вы обнаружите на своем пути к совершенствованию.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпов А.Е. Методы шахматной стратегии / Карпов А.Е., Калининченко Н. М – Москва: Русский Шахматный Дом, 2009 – 216 с.
2. Коровянский А. Г., Белогуров В.А. Манин О. Ю. Изучение методических приемов шахматной контратаки на занятиях студентов спецотделения. / Физвоспитание и спорт в вузах: сб. статей. XIV метод. научн. конф. / Белгород, 2018. - С. 159. - 169.
3. Котов А.А. Учебник шахматной стратегии. – Москва: Русский Шахматный Дом, 2008 – 248 с.
4. Иванов, А.Ю. 100 великих шахматистов. – Москва: Вече, 2017 – 416 с.

*УДК 796*

*Бадалян С.П.*

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

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ РОССИИ**

Физическая культура – это неотъемлемая часть здорового образа жизни, которая играет важную роль в жизни студентов России. Несмотря на то, что большинство студентов заняты учебой и другими занятиями, такими как работа и социальная жизнь, занятия физической культурой должны быть включены в ежедневный режим дня. Это помогает улучшить физическое и психическое здоровье студентов, а также повысить их общую продуктивность и успеваемость.

Однако, существуют проблемы, связанные с занятиями физической культурой студентов в России. Недостаточное количество спортивных площадок, отсутствие необходимого оборудования, а также недостаточная мотивация студентов — все это влияет на качество занятий физической культурой и может привести к снижению интереса студентов к этому виду деятельности.

Цель данной научной статьи - рассмотреть роль физической культуры в жизни студентов России, а также выявить проблемы и ограничения, с которыми сталкиваются студенты при занятиях физической культурой, и предложить меры по повышению роли физической культуры в жизни студентов.

Для достижения этой цели в работе были использованы методы анализа научной литературы, опросы студентов и экспертов в области физической культуры. Анализ результатов исследования позволил



выявить наиболее актуальные проблемы и ограничения, а также предложить меры по их решению.

Результаты данной научной статьи могут быть использованы для разработки программ по повышению роли физической культуры в жизни студентов, а также для улучшения условий и качества занятий физической культурой в учебных заведениях России.

Физическая активность является важным элементом поддержания здоровья студентов. Регулярные занятия физической культурой могут помочь предотвратить различные заболевания, такие как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, а также помочь укрепить иммунную систему и улучшить настроение. Важно отметить, что занятия физической культурой также способствуют улучшению качества сна и уменьшению уровня стресса у студентов [2].

Физическая культура и успеваемость студентов

Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой, часто имеют лучшие показатели успеваемости. Это связано с тем, что занятия физической культурой помогают улучшить кровообращение и кислородопоставку в организме, что в свою очередь способствует лучшему когнитивному функционированию и повышению уровня концентрации внимания.

Физическая культура и социальная адаптация студентов

Занятия физической культурой также способствуют социальной адаптации студентов. Регулярные занятия спортом могут помочь студентам установить новые контакты и друзей в спортивном сообществе. Это особенно важно для студентов, которые переехали в другой город для учебы и не имеют знакомых.

В настоящее время существуют различные проблемы, которые ограничивают занятия физической культурой студентов в России. Несмотря на важность занятий физической культурой, многие учебные заведения не обеспечивают необходимых условий для этих занятий.

Одной из основных проблем является недостаточное количество спортивных площадок и оборудования в учебных заведениях. Многие студенты вынуждены заниматься на необорудованных площадках, что может приводить к травмам и ограничивать возможности для полноценных занятий физической культурой.

Еще одной проблемой является низкий уровень физической активности студентов. В современном мире многие студенты предпочитают проводить время за компьютерами или на мобильных устройствах, вместо занятий спортом. Это может привести к проблемам со здоровьем, в том числе к ожирению и различным хроническим заболеваниям.

Отсутствие мотивации и интереса к занятиям физической культурой также является проблемой. Многие студенты не видят необходимости в занятиях спортом и считают их скучными и утомительными. Необходимо проводить работу по пропаганде здорового образа жизни и важности занятий физической культурой.

Таким образом, проблемы и ограничения занятий физической культурой студентов в России являются серьезными и необходимо работать над их решением. Обеспечение доступа к спортивным площадкам и оборудованию, повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой могут помочь в решении этих проблем и повышении роли физической культуры в жизни студентов России.

Для повышения роли физической культуры в жизни студентов России необходимо принимать меры, которые помогут улучшить ситуацию в этой области. Рассмотрим некоторые из этих мер.

1. Обеспечение доступа к спортивным площадкам и оборудованию

Для того чтобы студенты могли заниматься физической культурой, необходимо обеспечить их доступ к спортивным площадкам и оборудованию. Учебные заведения должны предоставлять студентам необходимые условия для занятий спортом, включая спортивные залы, бассейны, спортивные площадки и необходимое оборудование [3].

2. Проведение информационной работы и пропаганды

Для того чтобы повысить мотивацию и интерес студентов к занятиям физической культурой, необходимо проводить информационную работу и пропаганду здорового образа жизни. Это может быть осуществлено через организацию тематических мероприятий, лекций и семинаров, а также через информационные кампании и материалы.

3. Организация спортивных мероприятий

Организация спортивных мероприятий и соревнований может стать одним из способов повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. Это может быть, как внутриклассовыми соревнованиями, так и межвузовскими спортивными событиями [4].

4. Включение физической культуры в учебный план

Включение физической культуры в учебный план может помочь студентам выделить время на занятия спортом. Это может быть, как отдельный предмет, так и включение занятий физической культурой в расписание.

5. Повышение квалификации тренеров и преподавателей

Квалификация тренеров и преподавателей имеет большое значение для эффективности занятий физической культурой. Повышение

квалификации тренеров и преподавателей позволит им предоставлять более качественные занятия, а также поможет в формировании интереса студентов к занятиям спортом.

В данной научной статье была рассмотрена роль физической культуры в жизни студентов России. Были рассмотрены проблемы и ограничения, с которыми сталкиваются студенты при занятиях физической культурой, а также меры по повышению роли физической культуры в жизни студентов.

Из анализа было установлено, что занятия физической культурой имеют большое значение для студентов, так как помогают им сохранять здоровье, улучшать физическую форму, повышать настроение и концентрацию во время учебы. Однако, существуют проблемы, такие как недостаточное количество спортивных площадок, отсутствие необходимого оборудования, а также недостаточная мотивация студентов.

Для решения этих проблем необходимо принимать меры, такие как обеспечение доступа к спортивным площадкам и оборудованию, проведение информационной работы и пропаганды здорового образа жизни, организация спортивных мероприятий, включение физической культуры в учебный план, а также повышение квалификации тренеров и преподавателей.

В заключении можно сказать, что занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни студентов и необходимы для их полноценного развития. Решение проблем и повышение роли физической культуры в жизни студентов должно стать приоритетом для учебных заведений и организаций, занимающихся поддержкой здорового образа жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Кудряшов М.В. Социокультурные противоречия выпускников физкультурных специальностей (региональный аспект): монография / М.В. Кудряшов. — Белгород: БГИКИ, 2018. — 174 с.
4. 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.

5. Фиронова Р.П. Физкультурное образование в вузе нефизкультурного профиля / Р.П. Фиронова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 468 — 469.

*УДК 613.4*

*Баскакова И.С.*

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

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Научно-техническое совершенствование средств производства, возрастающие объём и интенсивность труда повышают нижнюю границу требований к уровню подготовки специалистов.

Из этого факта следует необходимость обеспечить достойный уровень подготовки к работе по специальности для студентов, включающий физическую подготовку, тренированность и развитие профессионально важных качеств (ПВК) и психомоторных способностей. Известно, что адаптация отдельного, психофизически неподготовленного человека к трудовым условиям может занимать от 1 года до 7 лет, что требует затрат как со стороны работника, так и со стороны работодателя. Поэтому, учебные заведения (вузы, техникумы и другие), программа обучения которых нацелена на выпуск специалистов, для повышения уровня подготовки выпускников развивают определённые физические качества, вырабатывают необходимые навыки и предоставляют знания, важные для эффективного овладения профессиями. [1].

Раздел физической культуры, адаптирующий человека к трудовой деятельности получил название — профессиональная-физическая подготовка (ППФП). Это направление заключается в спортивной подготовке будущего профессионала к определённой трудовой деятельности. Также ППФП — одно из ключевых направлений системы физического воспитания, формирующее применимые на практике знания, качества, умения, навыки, способствующие достижению достаточной подготовленности людей к условиям труда по выбранной специальности [1].

Основное назначение ППФП — психофизическая готовность к успешной и продуктивной работе по специальности и снижение рисков травм в период адаптации. Специалистам нефтегазового производства необходимо учитывать рост темпа обучения; подготовиться к увеличению производительности труда в выбранной профессии; снижению заболеваемости; поддерживать профессиональное долголетие; использовать наработанную базу физических упражнений для активного отдыха, восстановления работоспособности на включенных в расписание перерывах, по выходным и в отпускной период; ко внедрению спортивной культуры в трудовой коллектив [5].

По мнению физиологов и педагогов, все физические способности (выносливость, ловкость, сила, гибкость, координация и другие) тренируемы. Одна из задач ППФП – развитие этих способностей в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня. Именно поэтому были обнаружены и проанализированы следующие условия, определяющие вектор ППФП с учётом особенностей профессий. Основные факторы: условия и характер (умственный, физический, смешанный) труда, рабочий график, изменение работоспособности в период труда, стадии утомления, статистика травм и заболеваний. Также существует ряд дополнений, влияющих на общие рекомендации. Индивидуальные особенности организма (показания, противопоказания) профессионалов, география и климат региона, в котором трудятся выпускники учебных заведений.

Стоит учитывать в ППФП роль таких природных ресурсов, как солнце, воздух, вода. Правильное их использование повышает эффективность спорта и физических упражнений, но также может выступать самостоятельным направлением ППФП. Например, пребывание в горах в течение одного месяца благотворно влияет на психическое и физическое здоровье, способствует акклиматизации организма [2]. С помощью дополнительных факторов можно развивать механизмы адаптации и подготовиться к работе в неблагоприятных условиях природы (резко-континентальный климат, перепады температур и атмосферного давления) [3].

Таким образом, из сказанного выше сделан вывод. Профессионально-прикладные виды спорта направлены на развитие двигательных способностей, имеющих ключевое значение для достижения результатов в профессиональной деятельности. Соответственно направленное спортивное развитие и ППФП может увеличить эффективность труда, если спортивная специализация трудящихся имеет сходство с профессиональной деятельностью по

характеру проявляемых способностей. Именно это определяет выбор спортивного направления профессионалами той или иной области [5].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. План-конспект лекции 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП). [Электронный ресурс][https://www.timacad.ru/uploads/files/20201216/1608135991\\_%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%206.pdf](https://www.timacad.ru/uploads/files/20201216/1608135991_%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%206.pdf)

2. Кутейников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, её задачи и средства/ В. А. Кутейников, А. А. Анохина — Текст: непосредственный // молодой учёный — 2018. — 22 (208). — С. 471-472. — URL: <https://moluch.ru/archive/208/50890/>

3. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др. — Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. — С. 15-124. ЭБС.

4. Максимович В. А., Коледа В. А., Городилин С.К. Организационно-методическое обеспечение на основе видов двигательной активности. [Электронный ресурс] — URL: [https://ebooks.grsu.by/fisical\\_training/2-7-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov.htm](https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-7-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov.htm)

5. Организация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учебное пособие под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского: Изд-во БГТУ. 2009. — С. 30-48

*УДК 796.011.3*

*Белов А.Н.*

*Научный руководитель: Марина И.В., ст. преп.*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## **ПОДХОД К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ ПРИ ОЦЕНКЕ ВЛИЯНИЯ ТАНЦЕВ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

В настоящее время психофизиологическое состояние студента переполнено стрессовыми ситуациями и большими нагрузками [1]. Для его поддержания, необходимы смена деятельности и физические нагрузки. Танец даёт возможность эмоционального отдыха, поддерживает здоровье и развивает физические качества человека.

Рассмотрим подход к принятию решений при оценке влияния танцев на психофизиологическое состояние студентов на примере метода анализа иерархий. При этом учитывается мнение эксперта.

Метод Анализа Иерархий (МАИ) – математический инструмент системного подхода к решению проблем принятия решений [2].

В качестве экспертов выступили преподаватели кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания.

Пример принятия решений по трём форматам внедрения танцев в студенческую жизнь:

- проведение танцевальных мастер-классов для студентов (А1);
- внедрение танцевальных движений в занятия спортивной гимнастикой (А2);
- внедрение танцев в качестве элективной дисциплины (А3);

Каждая альтернатива оценивается по множеству показателей критериев значимости. Для дальнейшей оценки рассмотрим следующие [3]:

- психологическое расслабление (К1);
- развитие свободы движения (К2);
- улучшение координации движения (К3).

Этап 1. Формируем иерархию (рисунок 1).



Рис. 1 Иерархия оценки влияния танцев на психо-физиологическое состояние студентов

Этап 2. Составляем анкету для экспертного опроса с помощью метода парных сравнений [2]. Эксперт сравнивает элементы одного уровня иерархии между собой пользуясь шкалой от 1 до 9.

В данном примере (таблица 1), значение на пересечении строки 1 и столбца 3, равное 7, свидетельствует о значительном превосходстве критерия «Психологическое расслабление» по сравнению с «Улучшением координации движения», соответственно на пересечении столбца 1 и строки 3 получаем 1/9 и т.д.

Таблица 1 – Оценка значимости критериев

	K1	K2	K3	Средние геометрические	Вес критерия
1	2	3	4	5	6
K1	1	3	7	2,8	0,67
K2	0,33	1	3	1	0,24
K3	0,14	0,33	1	0,7	0,09
Итого	1,5	4,3	11		1

Для каждого критерия строим матрицы парных сравнений по всем альтернативам (4 матрицы).

Этап 3. Рассчитываем локальные векторы приоритетов для каждой матрицы и получаем веса критериев (таблица 1).

Таким образом можно сделать вывод о том, что наиболее значимым критерием является «Психологическое расслабление», а наименее значимым – «Улучшение координации движения».

Этап 4. Проверка ограниченности оценки приоритетов. На этом этапе вычисляется так называемый индекс согласованности (ИС) суждений по каждой матрице, который сравнивается с величиной, которая получилась бы при случайном выборе суждений по фундаментальной шкале (1/9 ... 9) для заданного значения - случайная согласованность (ПСС) [2].

Определяя ИС и СС, находим отношение согласованности (ОС):

$$ОС = \frac{ИС}{ПСС} \quad (1)$$

Если  $ОС > 0,1$ , то эксперту необходимо заполнить матрицу заново. Полученное значение ОС не превосходит 0,1 (10-15%) - оценки эксперта согласованы.

Вычисляем локальные векторы приоритетов и проверяем ОС каждого элемента иерархии (таблицы 2-4).

Выявление приоритетов по фактору «Психологическое расслабление» представлено в таблице 2.  $ОС = 0,12 \leq 0,1$  (10-15%).

Таблица 2 – Психологическое расслабление

K1	A1	A2	A3	Средние геометрические	Вес критерия
A1	1	0,33	7	1,33	0,30



A2	3	1	7	2,76	0,63
A3	0,14	0,14	1	0,27	0,06
Итого	4,14	1,48	15		1

По критерию «Психологическое расслабление» наиболее приоритетным является «Внедрение танцевальных движений в занятия спортивной гимнастикой».

Выявление приоритетов по фактору «Развитие свободы движения» представлено в таблице 3.  $OC=0,028 \leq 0,1$  (10-15%).

Таблица 3 – Развитие свободы движения

K2	A1	A2	A3	Средние геометрические	Вес критерия
A1	1	2	7	2,41	0,58
A2	0,5	1	6	1,44	0,35
A3	0,14	0,17	1	0,29	0,07
Итого	1,64	3,17	14		1

По критерию «Развитие свободы движения» наиболее приоритетным является «Проведение танцевальных мастер-классов для студентов».

Выявление приоритетов по фактору «Улучшение координации движения» представлено в таблице 4.  $OC=0,074 \leq 0,1$  (10-15%).

Таблица 4 – Улучшение координации движения

K2	A1	A2	A3	Средние геометрические	Вес критерия
A1	1	4	5	2,71	0,67
A2	0,25	1	3	0,91	0,23
A3	0,2	0,333	1	0,41	0,10
Итого	1,45	5,33	9		1

По критерию «Улучшение координации движения» наиболее приоритетным является «Проведение танцевальных мастер-классов для студентов».

Этап 5. Рассчитываем вектор глобальных приоритетов для всей иерархии. Локальные приоритеты альтернатив умножаем на приоритеты соответствующих критериев и в соответствии с ними суммируем по каждому элементу (таблица 6).

Таблица 6 – Расчет приоритетности по всем критериям

	K1	K2	K3	Итоговое значение приоритетов для инцидентов (в %)
	0,67	0,24	0,09	
A1	0,30	0,58	0,67	40,1%
A2	0,63	0,35	0,23	73,3%
A3	0,06	0,07	0,10	10,5%

Сравнивая полученные значения глобальных приоритетов, наибольший приоритет 73,3% у альтернативы «Внедрение танцевальных движений в занятия спортивной гимнастикой».

В статье рассмотрен пример опроса одного эксперта. Обобщенный результат анкетирования группы экспертов показал, что альтернатива «Внедрение танцевальных движений в занятия спортивной гимнастикой» также получила наибольший приоритет 71,2%. Таким образом следует уделить внимание именно этому направлению.

Результат экспертной оценки с применением данного подхода, свидетельствует о положительном влиянии танцевальной терапии на психофизиологическое состояние студента. Физическая раскрепощенность, которая выражается в отсутствие мышечных зажимов, свободе движений, легкости пластического выражения и психическое равновесие - исходное условие продуктивной деятельности будущего специалиста [4].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2017. - № 6 (140). - С. 417-419.

2. Саати, Т. Принятие решений. Метод анализа иерархий: Пер. с англ. – М.: Радио и связь, 1989. – 316 с.

3. Якунина, Е.Н. Психофизиологические особенности студентов, занимающихся структурированным танцем / Е.Н. Якунина, Л.А. Белкина, Т.А. Шилько // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – №330. - С.164-171.

4. Абубакирова, Г. А. Танцевально-двигательная терапия как один из методов преодоления барьеров общения студентов / Г.А. Абубакирова. - Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). - Санкт-Петербург: Заневская

**УДК 796.325**

**Белозубкин В.А.**

*Научный руководитель: Ковалёва М.В., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ТРАВМЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА**

Волейбол считается одним из безопасных видов спорта. Но, как и в любой спортивной дисциплине риск получения травмы не может быть полностью исключён. Как показывает практика чаще всего волейболисты травмируют лодыжки, пальцы рук и колени.

В данной статье мы рассмотрим одни из самых распространенных травмы в волейболе, их причины, виды а также меры профилактики.

Все статистические данные были взяты из официального источника-

периодическое издание Норвежского университета физической культуры и спорта - “Медицина и наука в спорте”.

Волейбол не классифицируется как контактный вид спорта, но тем не менее игроки могут получить травмы. Процент травматизма в этой дисциплине значительно ниже, чем в других командных играх.

Основными причинами повреждений являются маневры игроков под сеткой. Чаще всего спортсменов травмируется выполняя действия атакующего характера и при постановке командного или же одиночного блока. Как показывает практика более 75% повреждений голеностопного сустава в волейболе происходит в следствии того, что один игрок приземляется на ногу другому, или же из-за неправильной техники приземления.

Рассмотрим виды травм в волейболе, и их частые причины:

Статистика говорит о том, что 30-35% травм связаны с повреждением лодыжки. Эта проблема может носить как острый, так и «усталостный» характер. Первый вид – это начальное повреждение тканей, второй – травма, продолжающаяся уже какое-то время и являющаяся хронической. Повреждение лодыжки могут быть спровоцированы различными факторами: неправильная постановка ног при выпрыгивании, неправильная техника приземления, приземление на ногу другому игроку. В пляжном волейболе риск подобной травмы минимизирован в связи с песчаным покрытием площадки [4].

К Травмам фаланг пальцев можно отнести различного рода растяжения, переломы и вывихи. Статистику повреждений отследить довольно нелегко из-за того, что спортсмен предпочитает зафиксировать болезненный участок пластырем или тейпом, после чего возвращается в игру [1].

На повреждения колена в волейболе приходится около 19% от всех повреждений. Сустав чаще всего травмируется при выполнении любого рода прыжков, а также ускорений на площадке и подобных действий, требующих резкого изменения положения колена в пространстве. Наиболее распространённые травмы: растяжение крестообразных связок, разрыв мениска и т.д.

Повреждение плечевого сустава и спины не редко и имеет место быть. Такого рода повреждения чаще всего получают игроки атакующих позиций (доигровщики и диагональные). Наиболее распространёнными травмами являются: повреждение вращательной манжеты, подлопаточная невралгия. Что касается спинного отдела, то встречаются такие повреждения как: спондилолиз - (появляется в ходе частых сгибаний и разгибаний поясничного отдела, а также при оказании чрезмерной осевой нагрузки на позвоночный столб), межпозвоночная грыжа.

Игроку рекомендуется возобновлять тренировочный процесс и участие в соревнованиях только после полного восстановления. В противном случае недолеченная травма может стать хронической.

- Необходимо начинать тренировку с упражнений на разминку и растяжку, для того, чтобы подготовить основные группы мышц к различного рода нагрузкам. После окончания занятий также рекомендуется выполнять растяжку [3].

- Следует совершенствовать и прорабатывать все аспекты игры, а именно: следить за техникой выполнения прыжка, а также приземления, правильно выполнять постановку блока на сетке, стараться грамотно выполнять атакующие действия. Во всех вышеперечисленных пунктах необходимо брать во внимание рекомендации тренерского состава [2].

- Рекомендуется освоить технику правильного падения, т.к. на площадке могут возникнуть ситуации в которых грамотное и правильное приземление выполнить не представляется возможным. Знание того как действовать в подобной ситуации может помочь предотвратить травму. Данный вопрос особенно актуален для игроков приёма и защиты (доигровщик, либеро).

Подводя итог можно сказать что для минимизации спортивных травм необходимо: соблюдать стабильный режим тренировок, отводить

достаточное время на восстановление организма, добросовестно подходить к процессу разминки, а также следовать рекомендациям тренерского состава.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Коруковец А.П., Кутергин Н.Б. Специфика подготовки в волейболе связующего игрока. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2019. С. 190-194.

2. Коруковец А.П. Задачи спортивной тренировки: Научные технологии и инновации: - сборник докладов международной научно-практической конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2016. С. 157-162.

3. Зайцев В.П., Крамской С.И., Амельченко И.А., Манучарян С.В., Кудряшов М.В., Бондаренко И.О., Бондаренко Т.В., Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Климова В.К., Шимохина М.В. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. Белгород, 2014.

4. Башкиров, Владимир Федорович. Профилактика травм у спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 177 с.

*УДК 37.037.1*

*Бетербекова Э.З.*

*Научный руководитель: Уджуху И.А., ст. преп.*

*Майкопского государственного технологического университета,  
г. Майкоп, Россия*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

На современном этапе сохранность физического здоровья является достаточно актуальной темой, требующая должного внимания на протяжении нескольких лет.

Каждый год студенты все больше нуждаются в укреплении своего здоровья, так как частая работа на компьютере, неправильное питание – недостаточный уход за собой. Эти факторы приводят к ощутимому дискомфорту.

Для решения данной проблемы часто поднимается вопрос об ЛФК – Лечебная Физическая Культура. Занятия по ЛФК проводятся для индивидуального здоровья определенной группы студентов.

**Цель** работы заключается в внедрении различных форм ЛФК во благо студентов МГТУ Республики Адыгея, для улучшения их физического самочувствия.

**Новизна научной работы** позволит студентам МГТУ улучшить собственное физическое состояние во время обучения в университете, а также предостеречь себя от неблагоприятных последствий и дискомфорта.

Лечебная физкультура улучшает нарушенные различные функции организма, ускоряет регенерацию, уменьшает риск возникновения неблагоприятных последствий касательно физического самочувствия. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора человеку, методики выполнения и самой физической нагрузки.

С давних пор известно, что регулярные занятия спортом оказывают благотворное воздействие на состояние здоровья человека. ЛФК ставит своей целью профилактику хронических заболеваний, вызываемых неблагоприятной экологической обстановкой в крупных городах, сидячим образом жизни, неправильным питанием и безразличным отношением к собственному здоровью.

Можно также выделить две профилактики:

1. Первичная профилактика подразумевает предупреждение заболеваний у лиц внешне здоровых, но без объективных и субъективных признаков заболевания.

2. Вторичная профилактика — предупреждение прогрессирования и осложнений заболеваний.

Лечебная физкультура подразделяется на общую и специальную. Общие упражнения оказывают общеукрепляющие упражнения на организм человека. Специальные упражнения воздействуют на определенный орган, который поражен какой-либо болезнью или имеет травму.

Преподаватели оказывают помощь для составления индивидуальной программы упражнений и помогут подобрать нужную методику работы с минимальными нагрузками.

В группу по ЛФК входят студенты:

- с нарушением работы сердца.
- с заболеваниями связанные с позвоночником, тазобедренных суставов и костей.
- с нарушением обмена веществ.

Занятия по ЛФК рекомендуется проводить не более двух раз в неделю, с продолжительностью около 45-50 мин. Обычное количество студентов в группе 14-16. Данный курс обучения также включает теоретический раздел в форме лекций и семинаров. Для каждой группы составляется отдельный план поддержания физического состояния.

Программа учитывает активную самостоятельную работу студентов по подготовке рефератов и выполнение упражнений комплекса ЛФК самостоятельно в свободное время.

В частности, на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями, а у значительной части порой выявлено по две, а иногда и по три патологии, что требуют специальной коррекции средствами ЛФК.

Несмотря на то, что чаще всего ЛФК проводят в медицинских учреждениях, ВУЗы способны предоставить эту возможность для студентов во время их обучения.

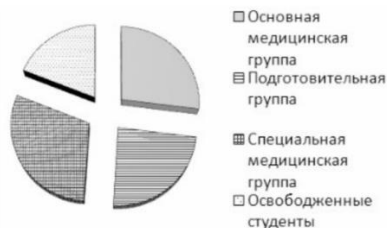


Рис. 1 Распределение студентов 1-го курса по группам здоровья

Кроме специальных упражнений и лечебной гимнастики, в рамках ЛФК также рекомендуется заниматься утренней гигиенической гимнастикой и самостоятельными физическими упражнениями. В начале учебного года, а также в весенний период рекомендуется применять оздоровительную ходьбу в зоне стадиона для тренировки кардиореспираторной системы. К тому же, в обязательном порядке требуется применение специальных упражнений для глаз, спины, стоп, а также дыхательная гимнастика. В качестве инвентаря используются резиновые мячи, большие теннисные мячи, фитболы, гимнастические палки.

Чтобы ЛФК была более эффективной, занятия необходимо проводить долгий период, систематически и регулярно с постепенно возрастающими нагрузками, с учетом индивидуальных особенностей человека. По мере прохождения курса ЛФК организм адаптируется к нагрузкам, и происходит коррекция нарушений, спровоцированных заболеваниями.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, -304 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
3. Загревская, А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загревская // Адаптивная физическая культура. -2007. - № 1. - С. 4-8.
4. Загревская, А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А.И. Загревская // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 10. - С. 17-21.
5. Капилевич Л.В., Солтанова В.Л., Давлетьярова К.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 29–32.
6. Уджуху И.А., Иванова А.С. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень физического состояния организма человека. В сборнике: «Наука в современных условиях: от идеи до внедрения» Ульяновск, 2022. С. 1175-1179
7. Уджуху И.А., Корнев С.И. Перспективы развития цифрового научно-методического обеспечения спортивной подготовки. В сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование», Махачкала, 2022. С.163-167
8. Бельмехова С.Ю., Уджуху И.А. Физическая культура и спорт, оздоровление студентов. В сборнике: Наука в современных условиях: от идеи до внедрения. Ульяновск, 2022. С.3172-3174.

**УДК 796.325**

***Богдановский А.В.***

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

## **ФИЛОСОФИЯ АЙКИДО**

Айкидо – это путь самосовершенствования. Дословно это означает путь (до) гармоничного (ай) развития энергии (ки). Само понятие “Айкидо” традиционно относится к японскому боевому искусству,



которое произошло из школы Дайто-рю – оригинальной формы Дзю-Дзюцу. Дайто-рю представляло собой эффективнейшую систему выживания на поле боя во время самурайских войн [5].

Учитель Морихей Уэсиба, родился 14 декабря 1883 г. это был период модернизации Японии, учитель посвятил себя созданию боевого искусства, которое соответствовало потребностям простых людей [2]. Морихей Уэсиба изучал Дайто-рю с 1915 по 1918 годы под руководством Сокакаку-Такеда. До этого он занимался и другими видами боевых искусств, поэтому к моменту создания своего стиля единоборств, которому впоследствии дал название Айкидо, Морихей Уэсиба владел многими воинскими искусствами.

Айки – первая часть слова айкидо, состоит из иероглифов "ай", который означает "гармонизировать", и "ки" означающего в этом случае "дух"[1]. Айки всегда являлась основной темой философии востока, однако, основатель айкидо Морихей Уэсиба вложил в это слово совершенно другой смысл, принципиально отличавшийся от смысла который вкладывали мастера боевых искусств раньше.

Айки обозначает единство духа и тела, это жизненная сила, которая связывает как материальные, так и духовные аспекты жизни, означает жить вместе, в гармонии. Айки – это великий замысел космоса, это сила примирения, сила любви, энергия природы.

До – вторая часть слова айкидо, обозначает "дорогу", по которой ступает человек, "путь" философских принципов, "способ" познания [1].

Путь айкидо включает в себя намного больший обхват жизни. Он затрагивает наше взаимодействие с другими людьми за пределами мира "додзё" (зал или место для обучения или медитации), наше отношение ко всему обществу, наше отношение к природе.

Айкидо не относится к исключительно боевым системам, Морихей Уэсиба на основе полученных знаний от изучения традиционного дзюдзюцу – искусство рукопашного боя и кендзюцу – искусство владения мечом, основал айкидо, путь прекращения убийства [3]. Айкидо учит техникам боевого искусства не с целью одержания победы силой или же убийства, а с целью сделать человека сильным, как духовно, так и морально, остановить насилие, объединить всех людей выбрав основой любовь.

Морихей Уэсиба построил свою философию Айкидо, взяв за основу гармонию. На протяжении десятилетий, изучая различные боевые искусства, мастер искал путь к гармонии, но ни один стиль боевых искусств не подходил, в основу победы в любом искусстве была положена схватка, что в результате приводило к серьезным травмам.

Морихей Уэсиба создал собственное боевое искусство, в котором агрессия соперника подавляется его же агрессией, используется сила атакующего против него самого, в результате чего нападающий теряет равновесие. В обычных боевых искусствах нападение равняется агрессии, а защита это ответ агрессией на агрессию, но все это приводит к дисгармонии. В Айкидо нападение – агрессия, защита – это уход от агрессии и использование ее против противника, например бросок, который использует силу противника или уход от атаки, вследствие чего внутренняя гармония не нарушается, после победы над противником восстанавливается всеобщая гармония [3]. В Айкидо агрессия исключается благодаря внутреннему аспекту, которому уделяется огромное внимание. Это БУДО, что означает мировоззрение и путь война. Следуя по пути самоограничения, используя особые внутренние упражнения, которые раньше держались в строжайшей тайне, человек меняет свое сознание. На смену пылкости и задиристости приходит спокойствие, ответственность и любовь ко всему миру. По итогу применяя техники и приемы, не наносящие сопернику вреда, мастер Айкидо заставляет обидчика оставить свой замысел.

Суть Айкидо, как и любой философской системы, определена рядом основных принципов. В основе Айкидо лежит важность "четырёх благодарностей":

1. Благодарность к вселенной.
2. Благодарность к нашим предкам и предшественникам.
3. Благодарность к окружающим нас людям.
4. Благодарность к растениям и животным, которые жертвуют своими жизнями для нас [4].

Так же в Айкидо выделяют ряд моральных качеств или четыре основные добродетели:

1. Добродетель храбрости.
2. Добродетель мудрости.
3. Добродетель любви.
4. Добродетель сочувствия [4].

Мастер Морихей Уэсиба выделил три философских принципа единства:

1. Ваш ум должен быть в гармонии с функционированием вселенной.
2. Ваше тело должно соответствовать движению вселенной.
3. Тело и ум должны быть как единое целое, объединенные с деятельностью вселенной [4].

Основной посыл и смысл учения Айкидо можно описать словами директора Японской Ассоциации Айкидо Шикоку Хомбу шихана Кенши Уно (7 дан) [5].

«Жить, руководствуясь айкидо – значит быть счастливым и иметь много друзей. Айкидо – это обычная жизнь. Нужно быть искренним перед собой и другими каждое мгновение.

Если ты сражаешься – значит в этот момент ты воин и должен вести себя соответственно.

Если ты веселишься, то веселись и забудь о проблемах.

Если ты плачешь – не стыдись и позволь себе выразить свои чувства. Быть тем, кто ты есть, значит постичь смысл Айкидо» [5].

Для айкидо нужно быть самим собой, это не означает, что нужно смириться со своими слабостями и недостатками. Всем нам необходимо трудиться, чтобы стать лучше. Айкидо это один из способов добиться этого, используя физические и психические упражнения, а главное – используя каждый момент обычной жизни.

Изучение философии Айкидо и самого боевого искусства благоприятно отразится на физическом и психическом здоровье студентов, так как большую часть времени учащиеся проводят за учебниками, чертежами, компьютерами, что не способствует улучшению здоровья, накапливается утомляемость [6]. Но самая главная цель Айкидо – это развитие настоящей, личности человека, и ни в коем случае не использование знаний в корыстных и эгоистических целях.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Джон Стивенс. Секреты Айкидо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://aiki.ks.ua/wp-content/uploads/2015/07/Sekrety\\_aykido\\_Dzhon\\_Stivens.pdf](https://aiki.ks.ua/wp-content/uploads/2015/07/Sekrety_aykido_Dzhon_Stivens.pdf) (Дата обращения: 10.10.2022).

2. Киссёмару Уэсиба. Дух Айкидо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://aikido-tomsk.ru/doc/duh\\_aikido.pdf](https://aikido-tomsk.ru/doc/duh_aikido.pdf) (Дата обращения: 10.10.2022).

3. Айкидо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Айкидо#Философия\\_айкидо](https://ru.wikipedia.org/wiki/Айкидо#Философия_айкидо) (Дата обращения: 10.10.2022).

4. Джон Стивенс. Философия Айкидо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://jagannath.ru/users\\_files/books/Dzhon\\_Stivens\\_-\\_Filosofiya\\_Aikido.doc](https://jagannath.ru/users_files/books/Dzhon_Stivens_-_Filosofiya_Aikido.doc) (Дата обращения: 10.10.2022).

5. Щепихин А.А. 17 основных приемов Томики Айкидо. – Курск 2006. – 110 с.

6. . 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.

*УДК 796*

*Большакова А.С.*

*Научный руководитель: Хабибуллин И.М., ст. преп.*

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Энергетические напитки – это напитки, бодрящие человека и повышающие его умственную и физическую работоспособность. Но так ли они вредны на самом деле? Если да, то насколько сильно и как это отразится на нашем здоровье? И что же будет если с ними переборщить в употреблении?

Энергетические напитки в виде сладкой газировки появились в Японии в 1962 году и содержали высокую дозу кофеина, чтобы заменить амфетамин. Позже они набрали популярность среди работников, а позже распространились в США и Европу. Но особую популярность они получили в 2000-х. На данный момент в мире насчитывается более 500 торговых марок энергетических напитков. Их все объединяет содержание высоких доз веществ и соединений, обладающие стимулирующим, либо же тонизирующим эффектом.

В данные напитки входит много разных компонентов, которые по-разному влияют на здоровье человека. И именно весь этот состав веществ следует рассмотреть, дабы понять влияние напитка на здоровье человека.

Кофеин является самым распространённым и психоактивным веществом. Основным минус кофеина в напитке, это то что его обычно употребляют горячим в течение более длительного времени и в меньшем количестве. Также в кофе содержатся антиоксиданты, которые уменьшают негативное влияние на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы организма.

Таурин – это аминокислота, содержащая серу. Именно он участвует в обмене жиров, белков и углеводов, а также способствует нормализации работы сердечной мышцы. В связи с тем, что таурин

является естественным соединением для человека, он не представляет угрозы, но в тоже время способствует снижению зависимости от алкоголя.

Гуарана – растение, произрастающее в Амазонии, и имеющее в составе кофеин. Само по себе данное растение полезнее в употребление, чем кофеин, но это также может означать, что в напитках присутствует двойной стимулирующий эффект, что может усилить негативны последствия употребления энергетиков.

Окунемся более подробно в негативное и позитивные стороны употребления энергетиков. Начнем с положительного влияния:

1. Дает ощущение бодрости и прилив сил быстрее и намного дольше, чем кофе.

2. Большое содержание витаминов и глюкозы.

3. Удобная упаковка, позволяющая в любое время насладиться напитков, в то время как качественный кофе не всегда можно найти в нужный момент.

4. Эффект длится до 4 часов, а если в напитке присутствует углекислый газ его длительность воздействия усиливается.

5. Большое разнообразие вкусов и составов, которые могут по-разному стимулировать организм.

Плюсов употребления данного напитка много, но негативных сторон намного больше:

1. Если пить больше 2 банок в день, может повысится артериальное давление, или сахар в крови.

2. Энергетические напитки могут вызвать осложнение серьезных заболеваний.

3. В связи с тем, что были зафиксированы случаи смерти от употребления данного напитка, в некоторых странах Европы его продают только в аптек.

4. Энергетик не даёт энергию, а лишь «высвобождает» оставшуюся, что может привести к истощению организма, нервному перевозбуждению. А регулярное употребление приводит к повышенной усталости, бессоннице, раздражительности, нервным срывам, апатии, а впоследствии и к депрессии.

5. При регулярном употреблении кофеина организм сильно истощается, но продолжает его требовать, но уже в большем объёме.

6. Многие составляющие напитка раздражают стенку желудка, что в дальнейшем приводит к серьёзным проблемам с пищеварительной системой.

7. Большое количество кофеина способствует частому мочеиспусканию, а это значит, что соли в организме постоянно выводятся и организму их просто перестаёт хватать.

8. Переизбыток витаминов группы В, может вызвать нарушения нервной системы.

Проанализировав все плюсы и минусы данного напитка, мы приходим к выводу о том, что данный напиток очень сильно влияет на здоровье если его регулярно употреблять, а его положительные стороны никогда не переселят положительные, пока не придумают менее вредный состав. Но так как ученые не до конца изучили влияние данного напитка на организм, возможно в будущем выясниться, что она на самом деле полезный, либо намного вреднее, чем мы думали.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Шалыгин Л.Д., Еганян Р.А. Энергетические напитки – реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодёжи и взрослого населения. Часть 1. Состав энергетических напитков и влияние на организм их отдельных компонентов. Профилактическая медицина. 2016; 19 (1): 56-63. DOI:10.17116/PROFMED201619156-63

2. Malinauskas V.M., Aeby V.G., Overton R.F., Carpenter-Aeby T., Barber-Heidal K. A survey of energy drink consumption patterns among college students. Nutr J. 2007; 6(6): 35 DOI: 10.1186/1475-2891-6-35

3. Finnegan D. The health effects of stimulant drinks. Nutr Bull. 2003; 28: 147-155 DOI: 10.1046/J.1467-3010.2003.00345.X

*УДК 796*

*Бондаренко М.А., Шкляев А.А.*

*Научный руководитель: Белов В.К., доц.*

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

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТА**

Образ жизни — это биологическая социальная категория, включающая представления об определенных видах деятельности человека, характеризующихся его работой, образом жизни, формами удовлетворения материальных и духовных потребностей, а также нормами личного и социального поведения. Другими словами, образ жизни — это лицо человека и в то же время отражает уровень социального развития.

Здоровье - важная ценность человеческой жизни. К сожалению, сам человек не уделит должного внимания этому вопросу. В то же время, согласно официальным данным исследований, проведенных медицинскими, образовательными организациями, учеными, врачами и учителями в России и Украине, текущий уровень заболеваемости взрослого населения и детей дошкольного возраста, школьников и студентов очень высок. Все это пробудило бдительность работников здравоохранения, образования и спорта [1].

По данным Всемирной организации здравоохранения, от этого на 20% зависит состояние здоровья населения, на 20% - состояние окружающей среды, на 10% - уровень медицинского обслуживания, а на 50% - образ жизни индивида [2].

Образ жизни в основном определяется социально-экономическими условиями, но он также зависит от мотивации деятельности конкретного человека, психологических особенностей, состояния здоровья и физических функциональных характеристик. Образ жизни человека включает в себя 3 категории: уровень жизни, качество жизни и уклад жизни [2, 3, 6].

Уровень жизни — это степень удовлетворения потребностей людей; минимальное соотношение дохода к самообеспеченности определяется в процессе потребления.

Качество жизни — это представление человека о культуре и системе ценностей, в которой он живет, а также о статусе его целей, ожиданий, норм и интересов в жизни.

Образ жизни характеризует поведенческие особенности человеческой жизни, то есть определенные закономерности адаптации к человеческой психологии и психофизиологии [2, 4].

Прежде всего, здоровье человека зависит от его образа жизни.

Здоровый образ жизни основан на биологических и социальных принципах. Биологически они включают в себя:

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен укреплять;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть аскетичным.

Социальные принципы включают в себя:

- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть этичным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничивающим.

Здоровый образ жизни включает в себя:

1. Правильную физическую активность.
2. Правильное питание и водный режим.
3. Отказ от курения и спиртного.
4. Соблюдение режима дня.
5. Профилактику заболеваний.
6. Снятие психоэмоциональных нагрузок.

В чем важность физического воспитания?

Физические упражнения - неотъемлемая часть человеческой жизни. Однако, как показало время, с развитием науки и техники люди стали физически неактивными.

Сегодня большинство людей страдают от тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, зачастую вызванных недостатком физической активности [1, 4, 7].

Как правило, у этих людей низкая физическая выносливость и проблемы с избыточным весом. Тщательно подобранная диета и ежедневные физические упражнения помогут решить эти проблемы. Регулярные физические упражнения являются важной частью здорового образа жизни [3].

Физически активные люди обладают сильной иммунной системой, поэтому они болеют гораздо реже, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Физическая активность важна не только для взрослых, но и для пожилых людей. В то же время это не обязательно должны быть интенсивные физические упражнения, например, вы можете гулять каждый день. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес и важна даже во время беременности. Правильное питание и достаточное потребление воды также очень важны. Если вы будете придерживаться правильной диеты, у вас будет энергия, необходимая для тренировок, и вы гораздо быстрее избавитесь от лишнего веса, потому что во время тренировок люди часто потеют и теряют много воды, а жидкости также помогают предотвратить обезвоживание. [2, 4, 5, 7].

Основным содержанием здорового образа жизни является активное укрепление здоровья, которое включает в себя все его составляющие. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, создание здоровья требует расширения понимания здоровья и болезней и умелого использования всех факторов, влияющих на здоровье (физическое, психическое,



социальное и духовное), оздоровления, кондиционирования, овладения естественными методами и техниками и формирования здорового образа жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Физическая культура в алгоритме здоровье формирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография / Н. А. Олейник, Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. Под ред. В. П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2008. – 180 с.
2. 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. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М, 2004. - 125 с
4. Жеребцов А.В. - М, Физкультура и труд. - 2006. - 211 с.
5. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2005. - 212 с.
6. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 312 с.

*УДК 796*

*Бондаренко М.А., Шкляев А.А.*

*Научный руководитель: Белов В.К., доц.*

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

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Счастье человека в основном зависит от его физического состояния. Поддержание здорового образа жизни необходимо для общего и гармоничного развития человека. Забота о своем теле включает в себя соблюдение правил личной гигиены, отказ от употребления наркотиков, алкоголя, сигарет, здоровое и правильное питание и поддержание своего веса на нормальном уровне. Для здорового человека регулярные физические упражнения очень важны.

Хороший способ защитить здоровье человека и позаботиться о нем - это закалиться.

Целью данного исследования является изучение процесса закаливания как одной из составляющих здорового образа жизни студентов.

Здоровье человека на 10-20% зависит от генетики, на 10-12% - от состояния окружающей среды, на 8-12% - от уровня медицинского обслуживания и на 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя множество факторов, но закаливание также играет важную роль.

Закаливание является обязательным элементом физического воспитания, особенно важным для молодежи, поскольку очень важно укреплять здоровье, повышать работоспособность, улучшать самочувствие, настроение и счастье, что особенно важно в условиях учебной деятельности студентов [1].

Под закаливанием понимается повышение сопротивляемости организма к воздействию различных климатических факторов (холод, жара, солнечная радиация) [7].

Закаливание оказывает лечебное воздействие на организм, повышая тонус нервной системы, нормализуя обмен веществ, улучшая кровообращение и нормализуя артериальное давление. [2, 5].

Закаливание организма можно разделить на несколько видов, в зависимости от проводимой процедуры:

1. Аэротерапия - закаливание воздухом
2. Солнечная терапия - Закаливание на солнце
3. Хождение босиком
4. Закаливание водой

Воздушная закалка - самый простой и экономичный метод закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, независимо от погоды и времени года. Аэротерапия, при условии небольшого запаса свободного времени, является для студентов самым простым и доступным способом закаливания. Воздушное закаливание положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, повышает иммунитет, насыщает организм кислородом, что способствует улучшению работы различных органов и систем организма. Следует отметить, что реализация закаливающего эффекта зависит от комплексного воздействия многих физических факторов: температуры, влажности, направления движения и скорости [6, 7].

Другим не менее важным методом закаливания является гелиотерапия, которая использует солнечный свет и тепло для закаливания. Этот метод поможет сделать нервную систему студента

более устойчивой, ускорить обменные процессы в организме, поможет повысить иммунитет, поможет решить проблемы с кровообращением и улучшить работу мышечной системы. Почти все функции организма, закаленные солнцем, могут не только принести пользу, но и нанести очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания следует относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания на солнце. Ожоги, перегрев и тепловой удар недопустимы ни при каких обстоятельствах. Неправильное закаливание на солнце может привести к серьезным заболеваниям. Закаливание на солнце должно происходить постепенно, с учетом возраста, состояния здоровья человека, климатических условий и других факторов [1, 4, 5].

Ходьба босиком полезна как детям, так и взрослым. У человека на ступнях расположено большое количество биологически активных точек, которые стимулируются при ходьбе босиком и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Ходьба босиком повысит сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и повысит иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой многих заболеваний [4, 5].

Еще одним методом закаливания, полезным для организма студентов, является закаливание водой. При закаливании водой кровообращение в организме значительно ускоряется, обеспечивая все органы и системы большим количеством кислорода и различных питательных веществ, что способствует активной мозговой деятельности учащихся. Существует несколько видов закаливания водой:

- 1) Обливание;
- 2) Купание в естественных условиях (водоемы, реки);
- 3) Обтирание.

Начальный этап закаливания путем протирания водой проводится полотенцем, губкой или просто руками, смоченными водой. При протирании учащиеся должны строго следовать методу. Обтирание следует производить по порядку: шея, грудь, спина, затем насухо вытереть полотенцем до покраснения. Затем то же самое нужно проделать с ногами. Этот процесс происходит в течение пяти минут. На следующем этапе замачивания после вытирания учащиеся должны начинать с температуры воды около  $+30^{\circ}\text{C}$  и в дальнейшем снижать ее до уровня ниже  $+15^{\circ}$ . После замачивания энергично разотрите тело полотенцем. Более эффективным этапом закаливания водой является душ. Прежде всего, учащиеся должны принимать ванну при температуре воды около  $+30-32^{\circ}$  не более одной минуты. Со временем постепенно снижайте температуру и увеличивайте время, включая

растирание тела. Если студент уже имеет хорошую степень закаливания, вы можете принять контрастный душ, чередуя воду 2-3 раза при температуре 35-40°C с водой при температуре 13-20°C в течение 3 минут. Кроме того, купание является полезным этапом закаливания для студентов. Первую процедуру студент должен проводить при температуре воды 18-20°C и воздуха 14-15°C. За исключением общих обстоятельств, студентам рекомендуется пройти местные процедуры. Эти процедуры помогают укрепить самые хрупкие части тела. Такой процедурой может быть мытье ног и полоскание рта холодной водой. Здесь вам также необходимо следовать определенным методам. Мытье ног следует проводить водой с температурой 26-28°C перед отходом ко сну, а затем снизить ее до 12-15°C. После мытья ног нужно тщательно вытереть полотенцем, пока оно не покраснеет. Полоскать рот рекомендуется каждое утро и вечер, сначала используйте воду температурой 23-25°C, затем уменьшайте ее на 1-2°C каждую неделю и доводите до 5-10°C. Если учащиеся будут придерживаться некоторых важных принципов, то эти методы закаливания принесут больше пользы и не нанесут вреда организму. Прежде всего, независимо от погодных условий, процедуры должны выполняться студентами каждый день. Это способствует выработке определенной реакции организма учащегося на применяемый стимул, которая фиксируется и сохраняется только при постоянной и строгой системе повторения. Во-вторых, принимая во внимание состояние организма и характер его реакции на эффект применения, только постепенное увеличение интенсивности и продолжительности программы принесет положительные результаты студентам. Внезапные перемены могут нанести вред здоровью учащихся. В-третьих, физкультура и спорт помогут учащимся повысить эффективность программы закаливания. В-четвертых, прежде чем начать заниматься закаливанием, студентам следует проконсультироваться с врачом. Врач сможет выбрать правильный метод закаливания и подскажет, как его лучше всего применять, учитывая физическое состояние студента [3, 5, 6, 7].

Закаливание является для студентов важным средством профилактики заболеваний, а также негативных последствий охлаждения организма или воздействия высокой температуры. Кроме того, программа закаливания поможет учащимся справиться с большой школьной нагрузкой.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Закаливающие процедуры. / Журнал основ здорового образа жизни. 2007.

2. Колгушкин, А. Закаливание / А. Колгушкин. М.: Рипол Классик, 2015. 528 с.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Закаливание>
4. Гоголан Законы здоровья / Гоголан, Майя. М.: Советский спорт, 2015. 496 с.
5. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. - Минск, Изд-во «Харвест», 1999.
6. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография / Н. А. Олейник, Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. Под ред. В. П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2008. – 180 с.
7. 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 769.05*

*Брежнев Е.А.*

*Научный руководитель: Шамсутдинов Ш.А., канд. пед. наук, доц.  
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий,  
г. Стерлитамак, Россия*

## **САМБО КАК НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА**

Если выбрать наиболее подходящий вид спорта, который не только укрепит здоровье, мышечный корсет, сердечно - сосудистую систему и дух, то можно остановиться на самбо.

Аббревиатура самбо означает самооборону без оружия - вид спорта, который учит постоять за себя в любой ситуации и обезоружить противника одним приемом, основам самообороны и принципам самообладания и самосовершенствования.

Этот вид единоборства позволит не только решить конфликта миром, но и развивает координацию, самоконтроль, выносливость, гибкость, вестибулярный аппарат и скорость принятия решения. Все эти качества способствуют физическому гармоничному развитию, уравновешенности, укрепляют иммунитет и силу воли.

Физическая подготовка спортсменов, в том числе самбистов, в большей части зависит от системной тренировки, планирования подготовки спортсменов к соревнованиям, возможно к старту сезона, чемпионатам и так далее. Большую роль в этом играет как сама спортивная подготовка, так и питание.

Необходимо синтезировать техники и методы моделирования физического воспитания, физиологию и анализ техники борьбы и взаимодействия спортсменов во время тренировок и соревнований.

Спортивная физиология – это специальный раздел физиологии человека, изучающий изменения функций организма и их механизмы под влиянием мышечной (спортивной) деятельности и обосновывающий практические мероприятия по повышению ее эффективности [1]

Для понятия физиологии соревновательной деятельности нужно понимать момент схватки спортсменов, самбистов. В первую минуту борьбы пульс спортсмена может резко увеличиться, это результат эмоций и соревновательных моментов, он чувствует себя все тяжелее и тяжелее. В нормальном состоянии при среднем пульсе человека 70 ударов в минуту, у борца пульс доходит до 110, к концу первой минуты количество ударов достигает 180 и более, так этот процесс в течение всего боя нарастает и к концу пятой минуты достигает индивидуального максимума.

При этом у каждого спортсмена пульс может быть разный от 180 до 240 ударов в минуту. Одновременно с ростом пульса у спортсмена увеличивается молочная кислота. При чем РН у победителя будет больше, кто меньше готов, тот больше «закисляется», например, у победителя РН может быть 7,2, в отличии у проигравшего, у которого значение 7,0.

Окончание боя тяжело дается самбисту, так как все вышесказанное приводит к тому, что руки и ноги не слушаются и усталость сильнейшая дает о себе знать. Технические действия спортсменом, бросок через бедро, переворот не проходят. Причины могут быть в отказе работы мышц, срывах захвата.

Для устранения таких недостатков, нужно тренироваться в утомленном состоянии, создавать двигательные навыки и умения в состоянии сильнейшего утомления позволяют реализовывать

технические действия самбиста, спортсмена в схватке. Есть опасность в этом состоянии повредить мышцы, ослабить сердце и прочее.

Что бы улучшить физиологические особенности и выносливость, необходимо улучшать энергетические механизмы, систему тренировок и мотивации спортсмена, так же самодисциплину.

Планирование тренировочных нагрузок - дает возможность расставить методы тренировки во времени. Планировать тренировочные процессы необходимо системно.

Известно, что после тренировки наступает критическая усталость, то есть теряется работоспособность. Отдых, сон, еда позволяют восстановить силы и преувеличить их, возникает период суперкомпенсации работоспособности.

Принцип непрерывности тренировочного процесса заключается в наложении эффектов от тренировок, когда один эффект суперкомпенсации наложился на другой и в таком случае будет рост спортивной формы. Период суперкомпенсации наступает на 2-3 день, следовательно, необходимо заниматься 2 дня в течение недели, планомерный подход позволит восстановиться и увеличить темп физического развития и силовую выносливость. В остальные дни можно заниматься, но нагрузки должны быть менее интенсивными. Так и строится система занятий самбо.

Самбо является популярным российским видом единоборства на мировом уровне. Самбо включено в официальную программу Всемирных игр боевых искусств «СпортАккорд» наравне с олимпийскими видами спорта.

Этот приоритетный вид спорта интернациональный и возможно его включат в 2028 году в программу Олимпийских игр в Лос-Анджелесе.

С 2003 года по Решению Государственного комитета спорта России самбо считается Национальным и приоритетным видом спорта в РФ [2], единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

Отечественным единоборством занимаются более 200 тысяч россиян, в том числе 60 тысяч юных спортсменов в 589 отделениях спортивных школ и клубах по всей России. [2]

Согласно данным Всероссийской федерации самбо с января по март 2023 года планируется провести 65 турниров и первенств, география мероприятий обширная. Среди городов принимающих спортсменов такие как, Великие Луки, Рыбинск, Киров, Нальчик, Иваново, Кемерово, Суздаль, Армавир, Хабаровск, Орел, Казань, Севастополь, Санкт – Петербург, Москва и прочие города.

Таким образом, можно отметить, что самбо воспитывает не только спортивные и физические навыки, но и укрепляет дух спортсмена, так же чувство патриотизма, которое воспитывается не на пустом месте. У этого перспективного единоборства в России все еще впереди, этот замечательный вид спорта обретает достойный статус.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Корягина, Ю. В. курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – омск : изд-во сибгУФк, 2014. – 152 с.

2. Официальный сайт Российского союза боевых искусств <https://rsbi.ru/sports/30>

**УДК 796.015**

*Булдыкова С.А.*

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## КАК СДЕЛАТЬ ГОРОД БЕЛГОРОД КОМФОРТНЫМ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТА?

Спорт – неотъемлемая часть здорового образа жизни, но столичная суета и загруженность многих людей не оставляют времени на регулярные тренировки. К тому же, городская среда может быть далеко не идеальной для занятий спортом: шумный трафик, отсутствие зеленых зон и площадок для физических упражнений – все это может быть препятствием для любителей активного образа жизни. Город Белгород - один из главных центров спорта в России. Спортивные мероприятия проводятся здесь ежегодно, привлекая тысячи любителей активного отдыха. Но помимо этого, в городе существует огромное количество спортивных площадок для жителей и гостей города. В данной статье мы рассмотрим лучшие спортивные площадки Белгорода и определим, что нужно добавить или улучшить для удобства пользователей.

Многие города по всему миру уже осознали важность создания комфортных условий для занятий спортом. В результате, были разработаны и реализованы программы и инициативы, направленные на улучшение состояния инфраструктуры и обеспечение безопасности спортсменов. Например, Копенгаген ввел систему "зеленых" маршрутов для пешеходов и велосипедистов, которые проходят через



парки и другие зеленые зоны города. Это не только стимулирует людей к активному образу жизни, но также способствует экологической устойчивости. Другой пример - Берлинский проект "Active City", целью которого является создание более благоприятной среды для занятий спортом. В рамках этого проекта была проведена модернизация парков, детских площадок и спортивных объектов. Также была запущена программа по строительству новых велодорожек. В Лондоне была запущена программа "Спортивная столица", призванная улучшить доступность спорта для всех жителей города и повысить уровень физической активности. В рамках этой программы было построено множество новых спортивных объектов, проведены ремонты старых и налажена работа спортивных клубов. На зарубежном опыте, можно предложить улучшения инфраструктуры в городе Белгород [1].

Для определения необходимости спортивных площадок в городе Белгород проведено исследование спортивных потребностей его жителей. Изучены данные о количестве людей, которые регулярно занимаются спортом, а также о виде занятий, которыми они предпочитают заниматься. Оказалось, что более 70% жителей города Белгород регулярно занимаются физическими упражнениями или хотели бы начать это делать. Самыми популярными видами спорта оказались бег, велосипедные прогулки, футбол и баскетбол. На основе этих данных стало ясно, что в городе Белгород нужны новые спортивные площадки для всех возрастных категорий и различных видов спорта. Такие места помогут жителям города лучше заботиться о своем здоровье и проводить время на свежем воздухе. Дополнительно можно отметить, что построение новых спортивных объектов также будет полезно для развития туризма в городе Белгород. Это привлечет больше людей в город и повысит его привлекательность для тех, кто хочет провести активный отдых.



Рис. 1 Площадка на ул. Костюкова.

Спортивные площадки являются важной частью инфраструктуры города Белгород. Однако, не все площадки соответствуют современным требованиям и стандартам безопасности. Проведенный анализ показал, что большинство спортивных площадок в Белгороде имеют устаревшее оборудование и недостаточное количество элементов для занятий различными видами спорта. Кроме того, на многих площадках отсутствует необходимое освещение и охрана. Также было выявлено, что некоторые спортивные площадки нуждаются в ремонте или перестройке. Например, на некоторых футбольных полях присутствуют выбоины и забросанный мусором участок [2].

В целом, текущее состояние спортивных площадок в Белгороде требует улучшения. Для этого необходимы инвестиции в модернизацию общественных пространств и создание новых объектов спорта и активного отдыха для жителей города. Строительство новых спортивных площадок – это сложный и многотрудный процесс, который требует высокой квалификации от всех участников. Чтобы создать качественную и долговечную инфраструктуру, необходимо сотрудничать с опытными проектировщиками и строителями. Спортивная площадка на территории БГТУ им. Шухова является ярким примером правильно оборудованным и спроектированным объектом для спорта. Оснащена светом, новыми тренажерами, которые доступны не только, для студентов университета, но и жителей ближайших домов [3].



Рис. 2 Площадка на территории БГТУ им. Шухова

Одним из основных преимуществ спортивных площадок в городе Белгороде является их способность вовлекать жителей в активный образ жизни. Спорт – это не только здоровье, но и возможность общения, командной работы и повышения самооценки.

Создание спортивных площадок в различных районах города может стать ключевой мерой по привлечению населения к занятиям спортом. Это поможет уменьшить количество людей, которые предпочитают сидеть на диване перед телевизором или проводить время за компьютером.

Кроме того, благоприятная атмосфера на спортивных площадках помогает формировать полезные социальные связи между жителями и повышает уровень сближения в рамках групповых тренировок. Такие мероприятия также могут стать отличным средством профилактики болезней, связанных с недостатком физической активности.

В целом, создание спортивных площадок для Белгорода является одним из наиболее эффективных способов повышения качества жизни горожан и обеспечения здорового образа жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Замчевская Е. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции. Белгород: Изд-во БГТУ им. Шухова 2021 г. с. 23-28
2. Алексеев Н. А. Технология повышения физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе

оздоровительных занятий с отягощениями. Изд-во БГТУ им. Шухова, 2014 г., С. 2-3

3. Кутергин Н. Б., Анализ средств обеспечения личной безопасности. Белгород Изд-во БГТУ им. Шухова, 2020 г. С. 245-247

4. Крамской С. И. Проблемы воспитания здоровой личности студента на современном этапе. Белгород: Изд-во БГТУ им. Шухова., 2018 г. С. 29-32

**УДК 796**

**Бухарина А.Э.**

**Научный руководитель: Маликов А.Ю., ст. преп.**

*Московский политехнический университет, г. Москва, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ СТРЕССА**

Стресс сопровождает человека практически на протяжении всей его жизни. Его изучением активно занимаются ученые из различных областей науки: медицина, социология, психология.

### **Что такое стресс?**

Стресс – состояние человека, как реакция на сильное воздействие на организм. Он вызывается усиленными физическими и психическими нагрузками (к ним относятся чрезвычайно тяжелая работа, заболевания, внезапный испуг, гнев, беспокойство и т.д.)

Можно выделить три стадии приспособления человека к стрессу:

1. Стадия тревоги
2. Стадия сопротивляемости
3. Стадия истощения

Учитывая эти факторы, стресс может иметь негативные последствия. К ним относятся: ухудшение здоровья, развитие физических и психических заболеваний, снижение работоспособности и качества жизни. [4. - С. 139-140]

### **Как спорт влияет на стресс?**

Спорт является одним из основных способов борьбы со стрессом, так называемым “лекарством” от него. С научной точки зрения это объясняется довольно просто: во время физической активности мозг человека вырабатывает нейромедиаторы. К ним относятся серотонин и эндорфины, они же “гормоны счастья”. Повышение серотонина способствует нормализации сна и аппетита, снятию внутреннего эмоционального напряжения, а вследствие - повышению настроения. Выработка эндорфина способствует спокойствию и умиротворению. Снижается электрическая активность мышц - это является результатом

тренировки - что тоже способствует физическому спокойствию. [2. - С. 159]

Существует другая, психологическая сторона воздействия спорта на стрессовые состояния. Занятия спортом можно смело назвать “отвлекающим маневром”. Чаще всего, стресс связан с конкретными жизненными ситуациями, с которыми человек морально сложно справляется. Здесь серьезную роль играет самовнушение: стресс напрямую зависит от внутреннего настроя, моральной подготовки. Физические упражнения помогают избавиться от заикленности и выполняют функцию перезагрузки организма; во время человек способен абстрагироваться от внешних проблем. Еще одним важным аспектом в борьбе со стрессом является самооценка. Самооценка влияет на психическое состояние человека: ничто так не отталкивает стресс, как внутренняя уверенность. А спорт оказывает непосредственное влияние на саму самооценку.

На поведенческом уровне занятия спортом могут способствовать появлению цели и мотивации, избавлению от бездействия; получению контроля над ситуацией; упорядоченности действий и мыслительной активности.

#### **Упражнения от стресса**

Как было указано ранее, бороться со стрессовыми ситуациями помогает любая физическая активность. Белгородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики создали примерный комплекс йоги для снятия стресса и улучшения самочувствия. В этот комплекс входят следующие рекомендации:

1. Ходьба один раз в час в течение пяти минут - способствует улучшению кровотока.

2. Сесть, положить ладони на макушку головы, прижать подбородок к шее и надавить руками на голову. Это способствует улучшению кровообращения в голове.

3. Вдохнуть и потянуть плечи к ушам, затем выдохнуть и потянуть плечи круговыми движениями вниз. Это необходимо для расслабления плеч.

4. Для раскрытия лопаток и снятия напряжения необходимо выдохнуть и завести левую руку за голову, положить правую ладонь на левый локоть, потянуть его к себе. Так растягивается левая сторона корпуса.

5. Раскрытие грудного отдела - еще один важный шаг к расслаблению. Для него необходимо наклонить туловище влево, опустить левую руку вниз. На выдохе выпрямиться в исходное положение и повторить на другую сторону.

Существуют другие способы “использования” спорта против стресса. Помимо ранее перечисленных упражнений, важными и рекомендуемыми являются прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры, лечебное плавание, прикладные упражнения. [3]

Особую популярность сейчас набирают занятия йогой. Они включают в себя нормализацию дыхания, комплекс упражнений, таких как тадасана, врикшасана, баласана, намаскарасана, шавасана и др. и завершающую медитацию. Благодаря комплексному воздействию на организм, работе с блоками и зажимами, йога нормализует гормональный фон и улучшает течение энергии, что тоже благоприятно влияет на психическое состояние человека. В йоге активно применяется практика контроля тела, что приводит к увеличению серого вещества, которое влияет на мышечный контроль и самосознание, благодаря чему человек может противостоять стрессовой ситуации.

Наиболее эффективно в борьбе со стрессом физические упражнения работают в комплексе. Помимо физической активности, для снятия стресса необходимо нормализовать режим сна; наладить питание; удовлетворить потребность в общении. Важнейшим аспектом является релаксация - различного рода медитации, визуализации, поиск гармонии с собой и своим телом, массаж.

### **Правила выполнения физических упражнений**

При занятии спортом важно учитывать некоторые правила:

1. Разминка, отсутствие которой может привести к серьезным повреждениям

2. Исключение соревнований. В условиях борьбы со стрессом виды спорта с соревновательным уклоном могут только усугубить моральное состояние человека и привести к новым стрессовым ситуациям.

3. Заниматься не только индивидуально. Очень благоприятно на человека влияют групповые занятия. Иметь единомышленников полезно для внутренней уверенности, к тому же, они могут дать поддержку.

4. Нагрузки должны быть умеренными. В противном случае, организм можно перегрузить и довести до истощения.

5. Физические возможности важно оценивать правильно, иначе можно получить физические травмы и снижение самооценки, что наоборот способствует появлению стресса.

6. Эффективно бороться со стрессом - значит контролировать работу мышц, следить за дыханием и быть полностью вовлеченным в процесс. [1. - С. 433]

Стресс - явление частое и максимально неприятное. Он пагубно сказывается на нашем физическом и ментальном здоровье. Избавиться

от него практически невозможно, но можно нейтрализовать. Хорошим способом нейтрализации являются физические упражнения. В целом, спорт очень благоприятно влияет на все аспекты жизни человека. Для успешной нейтрализации стресса важно правильно совмещать его с питанием, сном и отдыхом; а также соблюдать определенные правила и рекомендации.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Васильева Л. О. Физические упражнения против стресса // Молодой ученый. - 2021. - №20 (362) – С. 432-433
2. Катовщикова А. В., Цыдыпова Ч. Б., Цыренов Б. О. Спорт как один из способов избавиться от стресса // Форум молодых ученых. - 2021. – №5(69). – С. 158 - 161
3. Межман И.Ф. Физические упражнения в системе реабилитации студентов после длительных стрессовых ситуаций // Наука-2020. 2021. N 7 (52) С. 34-37
4. Юнусова С. Г., Розенталь А. Н., Балгина Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты / / Ученые записки казанского государственного университета. - 2008. - Том 150, кн. 3 - С. 139 - 150

**УДК 7.092**

***Валеев А.А., Гайнутдинова А.Р.***

***Научный руководитель: Хайруллин И.Т., канд. пед. наук, доц.***  
*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ЗАКАЛИВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

За последние годы благодаря исследованиям можно построить оптимальную программу тренировок, подходящую для большинства. Но увеличение физической массы – не только результат активных нагрузок, а баланса между тренировкой и отдыхом [1]. Мышечная ткань может повредиться и в процессе тренировок из-за эксцентричных сокращений и вибрации тканей. При этом процесса восстановления между тренировками может быть недостаточно.

Закаливание - это процесс систематического и контролируемого подвержения организма неблагоприятным условиям, таким как холод. Ее практиковали многие культуры на протяжении веков, исходя из убеждения в ее положительном влиянии на здоровье и физическую

активность. В данной статье мы бы хотели рассмотреть процесс закаливания и его влияния на организм с точки зрения недавних научных исследований.

**Увеличение физической выносливости:** Закалка способствует укреплению организма и повышению его физической выносливости [2]. Регулярное подвергание организма воздействию холода тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и обеспечивает лучшую доставку кислорода и питательных веществ к мышцам [3]. Это позволяет спортсменам выдерживать большую нагрузку и улучшать результаты во время силовых тренировок.

**Ускорение процесса восстановления:** Закалка может существенно сократить время восстановления после силовых тренировок. Холодное воздействие способствует сужению сосудов и уменьшению воспалительных процессов в мышцах, что ускоряет процесс заживления и снижает мышечные боли. Быстрое восстановление позволяет спортсменам тренироваться чаще и достигать лучших результатов. При этом стоит понимать, что это так же и отличный способ замедления процесса роста мышц и мешать тренировочной адаптации. При регулярном применении погружение в холодную воду блокирует или задерживает нормальное увеличение числа сателлитных клеток, которое происходит после острой силовой тренировки [4].

**Улучшение мышечной силы и мощности:** Закалка может положительно влиять на развитие мышц и повышение силы. Подвергаясь холоду, организм активизирует свои адаптивные механизмы, включая усиление синтеза белка и рост мышечных волокон. Это способствует улучшению мышечной силы и мощности, что особенно важно для спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта. Исследование [5], которое показывало эффект от холодного душа после велосипедной интенсивной езды в жару показало, что небольшой 15-ти минутный душ благоприятно способствует на тело, создавая положительные ощущения теплового комфорта. Холодный душ прост в использовании, так как не требует особых усилий по применению, а так же заряжает дополнительной энергией.

**Повышение психологической устойчивости:** Закалка способствует укреплению психологической устойчивости и сосредоточению во время силовых тренировок. Подверженные закалке спортсмены развивают высокий уровень стрессоустойчивости и умения справляться с физическими и эмоциональными вызовами. Это позволяет им поддерживать высокую мотивацию, концентрацию и преодолевать трудности, что является важным фактором успеха в силовых тренировках.



Предотвращение травм: Закалка может помочь в предотвращении спортивных травм. Регулярные процедуры закаливания способствуют укреплению связок, сухожилий и суставов, повышению их гибкости и устойчивости. Это уменьшает риск получения травм и повышает общую физическую защищенность спортсмена во время интенсивных тренировок [6].

Исследования показывают, что закаливание имеет множество положительных эффектов на силовые тренировки. Она увеличивает физическую выносливость, ускоряет процесс восстановления, способствует развитию мышц и повышению силы, укрепляет психологическую устойчивость и помогает предотвратить травмы. Внедрение методов закаливания в тренировочную программу спортсменов может принести значительные преимущества и улучшить их спортивные достижения. Так же стоит помнить, что холодные процедуры не всегда положительно влияют на организм человека, так что этот способ – не универсальный ключ для восстановления. Скорее это способ для устранения временных последствий, таких как сильная мышечная усталость или физическая травма. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и консультироваться с тренером или специалистом в области закаливания для разработки оптимальной программы, соответствующей целям и потребностям каждого спортсмена.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Soligard, T., Swellnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., et al. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *Br. J. Sports Med.* 50, 1030–1041.
2. Leeder, J., Gissane, C., van Someren, K., Gregson, W., and Howatson, G. (2012). Cold water immersion and recovery from strenuous exercise: a meta-analysis. *Br. J. Sports Med.* 46, 233–240
3. McCarthy, A., Mulligan, J., & Egaña, M. (2016). Postexercise cold-water immersion improves intermittent high-intensity exercise performance in normothermia. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(11), 1163–1170. doi:10.1139/apnm-2016-0275
4. Roberts, L. A., Raastad, T., Markworth, J. F., Figueiredo, V. C., Egner, I. M., Shield, A., ... Peake, J. M. (2015). Post-exercise cold water immersion attenuates acute anabolic signalling and long-term adaptations in muscle to strength training. *The Journal of Physiology*, 593(18), 4285–4301. doi:10.1113/jp270570

5. Ajjimaporn, A., Chaunchaiyakul, R., Pitsamai, S., & Widjaja, W. (2019). Effect of Cold Shower on Recovery From High-Intensity Cycling in the Heat. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2233–2240.

6. De Freitas, V. H., Ramos, S. P., Bara-Filho, M. G., Freitas, D. G. S., Coimbra, D. R., Cecchini, R., ... Nakamura, F. Y. (2017). Effect of cold water immersion performed on successive days on physical performance, muscle damage, and inflammatory, hormonal, and oxidative stress markers in volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1.

*УДК 794.088*

*Великанова М.А.*

*Научный руководитель: Саввина Н.П., ст. преп.*

*Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия*

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ПРИ ПОМОЩИ УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ**

Развитие координации является одним из ключевых аспектов любого вида спорта. Это способность совмещать движения различных частей тела в единую гармоничную систему, что позволяет спортсменам достигать высоких результатов.

Стоит отметить, что развитие моторики и координации является необходимым условием для достижения успеха в любом виде спорта. В теннисе, например, координация играет особенно важную роль, так как игрокам необходимо быстро реагировать на изменения положения мяча и точно направлять его в нужное место. В баскетболе - улучшить точность бросков и передач, а в футболе – улучшить технику ударов и передач и т.д. [1].

Преимущества развития координации у спортсменов:

1. Улучшение точности движений.
2. Повышение скорости реакции.
3. Развитие мышечной силы и выносливости.
4. Улучшение чувства равновесия и координации движений глаз.
5. Развитие пространственной ориентации.

Кроме того, это также важно для обычных людей, которые хотят улучшить свою физическую форму и здоровье. Регулярные тренировки, направленные на развитие моторики, помогают улучшить координацию движений, увеличить скорость реакции, повысить выносливость и силу, улучшить баланс, координацию движений и уменьшить риск травм. Это очень важно для людей пожилого возраста, которые часто страдают от проблем с координацией и равновесием [2].

Для развития координации можно использовать специальные упражнения, которые выполняются с помощью теннисных мячей. Такие упражнения помогают улучшить реакцию на изменения положения мяча, развить координацию глаз и рук, а также улучшить равновесие, стабильность и внимание.

Одним из простейших упражнений является подкидывание и ловля мяча. Для выполнения этого упражнения нужно подкидывать мяч вверх и ловить его обеими руками. При этом необходимо следить за тем, чтобы мяч падал точно в центр ладоней. Второй вариант: подкидывание и ловля мяча одной рукой. Третий вариант: подкидывание мяча одной рукой и ловля другой. Эти упражнения помогают развить координацию глаз и рук, а также улучшить реакцию на изменения положения мяча. [3].

Существует упражнение с отскоком мяча от стены. Для его выполнения нужно бросать мяч в стену и ловить после отскока. При этом необходимо следить за тем, чтобы мяч падал точно в центр ладоней. Можно усложнить упражнение, бросая мячик с разных расстояний и в разные углы.

Теннисные мячи также могут быть использованы для выполнения упражнений на развитие координации ног. Одним из таких упражнений является бросание и ловля мяча на одной ноге. Для выполнения этого упражнения нужно стоять на одной ноге, бросать мяч вверх, ловить его обеими руками. При этом необходимо сохранять равновесие и контролировать положение тела. Это упражнение помогает развить координацию движений и улучшить равновесие [3].

Вот ещё несколько упражнений для развития моторики при помощи теннисного мяча:

1. "Мячик вверх" – стоя на месте, бросаем мячик вверх и ловим его одной рукой, затем другой. Можно усложнить упражнение, бросая мячик через спину или между ног.

2. "Мячик-приседания" – бросаем мячик вверх и делаем приседание, ловим мячик и поднимаемся вверх. Можно усложнить упражнение, делая приседания на одной ноге или бросая мячик через плечо.

3. "Мячик-передача" – два человека бросают мячик друг другу, стараясь передать его как можно быстрее и точнее. Упражнение развивает координацию, точность и скорость реакции.

Увеличение сложности при тренировке моторики при помощи теннисных мячей является эффективным методом развития координации движений и улучшения реакции спортсмена. Это может достигаться использованием теннисных мячей различных размеров,

которые создают дополнительную нагрузку на мышцы и требуют большей точности и силы в управлении ими.

Один из способов увеличения сложности заключается в использовании мячей меньшего размера, чем обычные теннисные мячи. Такие мячи требуют более точного и быстрого управления. Кроме того, использование мячей меньшего размера помогает развивать чувство мелкой моторики и координацию движений глаз.

Другой способ увеличения сложности заключается в использовании теннисных мячей с различными формами и весом. Такие мячи требуют большей точности и силы в управлении ими, что помогает развивать мышечную силу и выносливость.

Регулярные тренировки с теннисными мячами могут привести к значительному улучшению координации и повышению результатов в любом виде спорта. Эти и другие упражнения с теннисным мячом помогут развить не только координацию, но и иные физические качества. Поэтому они могут быть включены в тренировки спортсменов по разным видам спорта и любого уровня подготовки.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Myer, G.D., Faigenbaum, A.D., Chu, D.A., Falkel, J., Ford, K.R., Best, T.M., & Hewett, T.E. Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance [Текст] / Myer, G.D., Faigenbaum, A.D., Chu, D.A., Falkel, J., Ford, K.R., Best, T.M., & Hewett, T.E. // Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. – 2011. – № 1. – С. 74-84.

2. Faigenbaum, A.D., Kraemer, W.J., Blimkie, C.J., Jeffreys, I., Micheli, L.J., Nitka, M., Rowland, T.W. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association [Текст] / Faigenbaum, A.D., Kraemer, W.J., Blimkie, C.J., Jeffreys, I., Micheli, L.J., Nitka, M., Rowland, T.W. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – № 5. – С. 60-79.

3. Tsetseli M., Malliou V., Zetou E., Michalopoulou M. The effect of a coordination training program on the development of tennis service technique [Текст] / Tsetseli M., Malliou V., Zetou E., Michalopoulou M. // Journal Biology of Exercise. – 2010. – № 1. – С. 29-36.

*Великанова М.А.*

*Научный руководитель: Саввина Н.П., ст. преп.*

*Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия*

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ДОШКОЛЬНИКА**

Основа культуры здоровья — осознанное ценностное отношение человека к собственному здоровью. Необходимостью для формирования культуры здоровья является ведение здорового образа жизни. Л. Н. Волошина отмечает, что культура здоровья — это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [4].

Однако в настоящее время часто встречается вариант несоответствия образа «культуры здоровья» в понимании человека и его поведением. Поэтому именно когнитивный элемент предусматривает последовательное изменение самосознания подрастающего поколения, начиная с ситуативно обусловленных взглядов на проблему здоровья к устойчивому пониманию его роли в жизни человека [4], формируется за счет знаний о человеке, его организме и представлений о здоровье, факторах риска, профилактике заболеваний и культуре здорового образа жизни.

Потенциал тела (физический аспект здоровья) В.А. Ананьевым рассматривается, как способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности. В связи с чем, одной из основных задач является разработка способов мотивации человека к сохранению, укреплению, и развитию своего здоровья. [3].

Новизна и оригинальность Программы заключается в интегративном подходе к пониманию понятия «физический потенциал дошкольников», включающем культуру здоровья, движения, гигиены, питания, безопасного поведения, общения с окружающими людьми, экологическую культуру, культуру психофизической регуляции, стойкие навыки и привычки ЗОЖ; создании модели педагогического процесса по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников как планомерное, последовательное и целенаправленное взаимодействие всех субъектов процесса, при котором происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную деятельность МАДОУ, направленную на формирование у дошкольников физического потенциала и двигательной активности.

Обучение и воспитание объединяются в целостный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса воспитательных услуг выступают, в первую очередь, родители (законные представители) воспитанников.

Признание приоритета семейного воспитания требует иных линий отношений семьи и ДОО. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие». Одно из главных направлений работы ДОО - сохранение приоритета семейного воспитания, привлечение семей к участию в формировании физического потенциала здоровья дошкольников. С этой целью организовывается работа родительских клубов, проводятся родительские конференции и консультации, родительские собрания и беседы; активно работают сайт ДОО, личные страницы педагогов и специалистов; применяются средства наглядной пропаганды (информационные бюллетени, родительские уголки, тематические стенды, фотовыставки).

В ДОО успешно реализуется проект «Первые шаги в ГТО», позволяющий не только развивать физический потенциал здоровья воспитанников, но и успешно формировать сообщество «ребенок – взрослый»

Основными целями работы с детьми являются охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья, а также формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

В соответствии с планом управления проектом (№ 10092895) «Моделирование и апробация педагогической системы воспитания здорового дошкольника» (далее – Проект) п 2.3.3.2. «Анализ результатов мониторинга по 7 потенциалам здоровья дошкольников 28 пилотных дошкольных образовательных организаций Белгородской области», на основании письма ОГАОУ ДПО «БелИРО» от 07 февраля 2023 года № 164 «О проведении мониторинга», в период с 13 февраля по 20 февраля 2023 года был проведен педагогический мониторинг по семи потенциалам здоровья детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях Белгородской области.

По состоянию на 20 февраля 2023 года в мониторинге приняли участие 28 дошкольных образовательных организаций Белгородской области (100% от общего числа ДОО, включенных в команду проекта реализации Проекта).

По результатам мониторинга выявлялся уровень развития воспитанников в каждом потенциале здоровья, сводящийся к следующим уровням: высокий уровень (качество полностью сформировано, выполняется с первого предъявления, без помощи и поддержки взрослого, проявляет самостоятельность и активность); средний уровень (качество сформировано не полностью, выполняется со второго – третьего предъявления, нуждается в дополнительной инструкции и помощи взрослого); низкий уровень (качество не сформировано, выполнение задания не происходит, либо после многократного повторения, постоянно нуждается в помощи и поддержке взрослого).

Анализ полученных данных мониторинговых исследований по состоянию на 20 февраля 2023 года среди воспитанников дошкольных образовательных организаций Белгородской области (2267 воспитанников), участвующих в мониторинговых исследованиях (контрольная и экспериментальная группа) показал следующую результативность.

Дошкольники контрольной группы (1118 воспитанников) по итогам диагностических исследований показали следующую результативность:

428 воспитанников (38,28%) высокий уровень, 483 (43,20%) средний уровень, 207 (18,52%) низкий уровень сформированности определенных навыков.

Дошкольники экспериментальной группы (1149 воспитанников) по итогам диагностических исследований показали следующую результативность: 490 (42,65%) высокий уровень, 507 (44,13%) средний уровень, 152 (13,22%) низкий уровень сформированности определенных навыков.

Таким образом, можно говорить о положительной динамике так как на первоначальном этапе (30.11.2021) показатель «низкий уровень» прослеживался у 35,0% воспитанников контрольной группы и 36,0% экспериментальной группы, а на заключительном этапе (20.02.2023) показатель «низкий уровень» прослеживался у 18,5% воспитанников контрольной группы и 13,2% экспериментальной группы.

Положительная динамика отмечается и у воспитанников по показателю «высокий уровень» на первоначальном этапе (30.11.2021) показатель «высокий уровень» прослеживался у 22,0% воспитанников контрольной группы и 22,0% экспериментальной группы, а на заключительном этапе (20.02.2023) показатель «высокий уровень» прослеживался у 38,3% воспитанников контрольной группы и 42,7% экспериментальной группы.

Исходя из полученных данных сравнительного анализа можно сделать выводы, что высокий уровень в экспериментальных группах увеличился с 22,0% до 42,7%, а низкий снизился с 36,0% до 13,2%.

Таким образом, в результате проведенного мониторингового исследования в двух группах (контрольной и экспериментальной), мы можем говорить о стабильных высоких показателях развития воспитанников по семи потенциалам здоровья.

Гармоничное развитие является основой воспитания ребенка. Его основой является именно физическое и психологическое здоровье. Особое внимание в исследовании уделено изучению и анализу методов и программ, нацеленных на формирования здоровья и социализации дошкольника.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013 г. № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

2. Волошина Л.Н. Выходи играть во двор: парциальная программа, Л.Н. Волошина и др. Белгород: издательство ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2015г.-стр.44.

3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1 / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург.: Речь, 2006. - 384 с.

4. Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста [Текст] : пособие для родителей и воспитателей / Н. И. Бочарова ; 2-е изд. – М. : АРКТИ, 2003. – 508 с. 56. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: моногр. [Текст]/ Л.Н. Волошина.- Екатеринбург, 2004. – 160с.

5. Волошина Л.Н., Кудаланова Л.П. игровые технологии формирования компетентности дошкольников в области укрепления здоровья: учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014.-112с.

6. Волошина Л.Н. Здоровьеориентированная профессиональная деятельность педагога: учебное пособие Белгород, изд-во БелРИПКиППС, 2009. – 157с.



*Венедиктова А.В., Ручкина А.Р.  
Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

Функциональная программа тренировок должна подготовить спортсмена к занятиям спортом, уделяя особое внимание тренировочным движениям, а не мышцам. Чтобы понять функциональное обучение, мы должны понимать принцип специфичности обучения в том, что касается производительности. Функциональное обучение означает обучение специально для предполагаемой цели. Примеры включают в себя обучение для улучшения конкретной рабочей задачи, повседневную деятельность или спортивную моторику. Суть тренировочной специфики заключается в том, что тренировочные реакции, выдаваемые данным режимом упражнений, напрямую связаны с физиологическими элементами, связанными с конкретным физическим стрессом. Это определение означает, что вы «получаете то, для чего тренируетесь», и если программа функционального обучения не затрагивает: специфику тестирования, метаболическую специфику и биомеханическую специфику, окончательные результаты могут быть не такими, как предполагалось.

Мы можем применить эти принципы специфики обучения в следующем тематическом исследовании:

Студент готовится к своему первому любительскому конкурсу смешанных единоборств, в рамках своей программы физической подготовки он будет проходить две силовые и одну тренировку в неделю. Перед прохождением этой программы мы используем принципы специфичности тестирования и выбираем тесты, которые специфичны для деятельности, для которой тренируется спортсмен, поэтому в этом случае мы можем выбрать тест на вертикальный прыжок, так как взрывная сила нижней части тела имеет решающее значение для производительности в этом виде спорта. Изометрическая выносливость также важна, особенно для удерживания дросселей и т. д., поэтому мы также выбираем подвеску на изгибе руки или испытание на прочность сцепления для определения изометрической прочности верхних конечностей. Далее следует биомеханическая специфика, нам нужно увеличить силу в моделях движения. Таким образом, это может привести к выбору упражнений, который включает в себя толкание,

вытягивание, вращение и приседания. Поэтому план тренировок может включать формат push/pull/core нижних и верхних конечностей два раза в неделю с сильным акцентом на развитие основ силы и кондиционирования. Далее следует метаболическая специфика, чтобы разработать эффективный период кондиционирования, мы рассматриваем круговую тренировку состоящую из 3 круговых 3 минутных упражнений при высокой и очень высокой интенсивности, поэтому наш период кондиционирования должен соответствовать этим метаболическим требованиям - однако важный момент, который следует иметь в виду, заключается в том, что тренировки для любого контактного вида спорта включают в себя значительное количество воздействия на тело (спарринг, грэпплинг и т. д.), чтобы уменьшить напряжение суставы, и мы можем сделать серию интервалов высокой интенсивности, используя упражнения с гирей с близкой кинетической цепью, и сочетать это с боевыми веревками.

В заключение, функциональное обучение и специфика обучения неразрывно связаны. Сделать обучение функциональным означает учет конкретных требований деятельности, которую вы хотите тренировать, и разработать соответствующую программу функционального обучения. Однако функциональная тренировка - это не попытка воспроизвести спортивные движения с помощью силовых и кондиционирующих средств, а о физической подготовке тела к спорту или деятельности с использованием интеллектуального дизайна упражнений.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.2. – 430 с.
2. 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.
3. Функциональная подготовка спортсменов (электронный ресурс) <https://studfile.net/preview/3873030/page:2/>
4. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. - 2016. - № 1. - С. 74-77.

5. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // Internation innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф. / Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2017.- с.309-311.

6. Функциональное обучение (электронный ресурс) <https://wric-health.com/ru/fitnes/chto-eto-takoe-i-kak-delat-funkcionalnoe-obuchenie/>

*УДК 796.03:035*

*Владимирова А.И.*

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.*

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

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ПОКОЛЕНИЯ Z**

Проблемы физического развития и здоровья всегда будут актуальны, и потребность в их исследовании особенно остра в нашем быстро развивающемся мире, где практически каждый молодой человек уже прочно связал себя с цифровым миром. Компьютеризация и активное внедрение цифровых технологий внесли свой вклад во все сферы нашей жизни.

По словам А.Е. Байсеркеева, к позитивным изменениям можно отнести повышение продуктивности образовательной сферы и более эффективное воспитание в ребенке творческих качеств и новаторского духа, что позволит вырастить в ребенке новатора, для которого творческие занятия станут неотъемлемой частью повседневной образовательной деятельности. По мнению автора, главная задача школы, как и других образовательных организаций, состоит в том, чтобы помочь учащимся развить свои личностные качества и таланты, которые позволят развить творческое мышление как основное средство познания и изменения мира.

И.В. Батурина и Ю.А. Ромина в своей научной работе приводят ряд преимуществ, особенно актуальных для дистанционного обучения. К таким преимуществам относятся: занятия проводятся в удобное время, в удобном месте и в удобном темпе, возможность самостоятельно корректировать время занятий, возможность удаленного тестирования, создание виртуальных групп, индивидуализация обучения, приобретение навыков работы с компьютером и современными средствами коммуникации.

Но есть и ряд недостатков. Итак, по мнению все тех же исследователей, дистанционное образование не может полностью заменить очное обучение, общение с преподавателями и студентами. Также для обучения в удаленном формате нужен компьютер и постоянный доступ в Интернет, что, увы, не каждый может себе позволить. Еще одним недостатком обучения на дому является строгая самодисциплина, поскольку результаты самостоятельного обучения напрямую зависят от осведомленности и независимости учащегося. Отсутствие достаточного количества методических материалов, а также некомпетентность некоторых преподавателей в проведении дистанционного обучения тоже являются весомым аргументом в пользу обучения на очной форме.

Принимая во внимание дистанционный формат обучения, можно заметить, сколько проблем будет испытывать молодой организм. По данным медицинских осмотров, увеличивается количество учеников с низким уровнем физического развития: гипертонией, ожирением, дефицитом массы тела, низкорослостью. Поэтому в целях повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями в педагогическом процессе большое значение имеет экспресс-оценка физического здоровья школьников.

Питание в свою очередь является одним из важнейших факторов, оказывающих серьезное влияние на здоровье человека. Недостаток определенных веществ, особенно в детском и подростковом возрасте, негативно сказывается на успеваемости, заболеваемости и общем физическом состоянии учащегося. По данным исследователей, количество детей с хронической патологией увеличилось в 1,5 раза, более 50% учащихся вынуждены ограничивать себя в выборе профессии по состоянию здоровья, а 50%-70% имеют ограничения по прохождению военной службы, 20% молодых людей имеют нарушения физического развития и сниженные функциональные возможности.

Согласно официальной статистике, общая заболеваемость среди детей выросла на 24,1%. Возвращаясь к цифровым технологиям, следует отметить явное негативное влияние на зрительные способности людей. Смартфоны, планшеты и другие цифровые устройства требуют чтения с близкого расстояния, заставляя постоянно менять фокус внимания при слежении за информацией, которая часто представлена графическими изображениями или динамически меняющимся текстом. Длительное использование электронных устройств может иметь неприятные последствия, включая сухость и раздражение глаз, размытые или нечеткие изображения, головные боли, мигрени и ранние признаки остеомаляции.

Образованное монитором статическое поле притягивает частицы пыли, табачного дыма, различных возбудителей воздушно-капельных инфекций, находящихся в воздухе. Неудачная организация рабочего пространства (расположение монитора, клавиатуры, кресла или стула, неудобная мышь) ведёт к постоянной нагрузке на тело человека, что ведёт к заболеванию сухожилий, нервных окончаний и мышц. Более всего нагрузкам подвержены кисти рук, запястья и плечи.

Длительная работа за компьютером отрицательно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье человека. Работа за монитором нередко связана с нервно-эмоциональным напряжением: несохраненная или потерянная информация, «зависание» компьютера и так далее. При кратковременной концентрации нервных процессов появляется явная усталость и вялость, особенно у ребёнка.

Факторы риска, которые чаще всего связаны с работой за компьютером, включают: неправильное положение тела по отношению к экрану; неправильное освещение, вызывающее блики и отражения; недостаточно частое моргание; использование очков или контактных линз, которые не соответствуют позе и расстоянию от глаз до экрана; незначительные дефекты зрения, на которые в обычных ситуациях никто не обращает внимания, и люди часто даже не подозревают о них, пока не начнут работать с компьютером.

Среда, в которой находится современное поколение Z является отнюдь не благоприятной: негативная медико-демографическая ситуация, снижение качества жизни, ухудшение состояния здоровья населения и другие процессы, складывающиеся в период социально-экономических преобразований России, ставят молодое поколение Z в разряд одного из наиболее уязвимых контингентов.

Появление новых типов общеобразовательных учреждений, таких как, например, лицеи, гимназии и т.д. значило появление новой, ещё более нагруженной, уплотнённой учебной программы, которой современный ученик едва ли сможет вынести, ведь такие программы зачастую превышают психофизиологические возможности ребёнка, с увеличением рабочего дня школьников до 1516 часов в старших классах. Если брать во внимание дополнительные занятия, различные кружки, то результат будет ещё выше.

Таким образом, показатели заболеваемости детского населения корреспондируют с условиями обучения и воспитания детей, в связи с этим оптимизация материально-технической базы и обеспечение выполнения санитарно-эпидемиологических требований в детских учреждениях могут способствовать укреплению здоровья детей.

Уроки физкультуры позволяют учащимся выполнять лишь до 30% от ежедневного количества движений. Именно поэтому проблема устранения гиподинамии у детей приобретает важное гигиеническое значение. К сожалению, новые экономические условия финансирования внешкольного сектора (секций, клубов) усугубляют проблему гиподинамии среди учащихся. Согласно анкетному опросу родителей, спортом занимаются 20,2% учащихся экспериментальной группы и 24,3% детей контрольной группы. Большинство родителей признают, что одним из наиболее серьезных факторов риска для здоровья школьников является недостаточная двигательная активность.

В физическом воспитании во всем мире решается вопрос об основном направлении его дальнейшего развития. В то же время единой точки зрения на эту проблему нет, разные специалисты и разные национальные научные школы решают ее по-разному, иногда эти решения вступают в противоречие. Однако это неизбежный процесс на фоне нарастающей гипокинезии, которую принесла с собой высокотехнологичная цивилизация, ведь речь идет о сохранении и укреплении здоровья новых поколений детей и взрослых.

Настоящее время охарактеризовалось появлением Интернета и новыми цифровыми технологиями, которые уже давно влились в нашу повседневную жизнь.

Интернет открывает детям и подросткам огромные возможности, а их обучаемость и гибкость позволяют им гораздо быстрее, чем взрослым, осваиваться в Интернете и чувствовать себя там как дома. Пользовательская интернет-активность подрастающих поколений - один из важных показателей темпов построения информационного общества в нашей стране. В подростковом возрасте подростки ищут себя, свои цели в жизни, строят свои взаимоотношения друг с другом и окружающим миром. Для данной целевой аудитории характерна потребность в общении со сверстниками, во множестве контактов, новых знакомствах с различными людьми, возможности обмениваться своими мыслями и чувствами, информацией в целом. Эту потребность они реализуют через социальные сети, «чаты», «форумы», электронную почту, социальные сети и многое другое. Подростки компенсируют в Интернете недостаток общения в повседневной жизни, что может являться как положительным, так и негативным фактором.

Однако, даже таким серьезным проблемам, с которыми сейчас сталкивается современное поколение можно найти решение.

Для поддержания здоровья поколения стоит проводить воспитательные работы с молодым поколением на темы здоровья и гигиены, ведь целенаправленное и планомерное гигиеническое

воспитание является эффективным средством повышения уровня гигиенических знаний обучающихся, формирования умений и навыков позитивного гигиенического поведения, что, в конечном итоге, способствует сохранению и укреплению здоровья детей, и повышению работоспособности обучающихся в процессе учебной деятельности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Артюнина Г. П. Влияние компьютера на здоровье школьника/ Г. П. Артюнина, О. А. Ливинская//Псковский регионологический журнал. – Клиническая медицина, 2011. – 144-150 с.

2. Батурина И.В. Технологии дистанционного обучения как педагогическая инновация: плюсы и минусы/ И.В. Батурина, Ю.А. Ромина // Информатика и информатизация образования. – Наука об образовании, 2016. – 153-156 с.

3. Байсеркеев А.Э. Инновации в образовании и обучении/ Байсеркеев А. Э.//Проблемы современной науки и образования. – Бишкек : Наука об образовании, 2016.

4. Горбаткова Е. А. О некоторых аспектах формирования здоровья подрастающего поколения/Горбаткова Е.А., Лобанов С.А.//Вестник евразийской науки. – Уфа: Наука о здоровье, 2015.

5. Горелик В.В. Оценка физического развития и здоровья школьников общеобразовательной школы/ Горелик В.В.//Вестник Оренбургского государственного университета. – Тольятти: Наука о здоровье, 2010. – 69-73 с.

6. Елисеев Ю.Ю. Здоровьесберегающий потенциал общеобразовательных учреждений различных видов/ Ю.Ю.Алексеев, Ю.В. Клещина// Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – Саратов: Наука об образовании, 2005. – 28-30 с.

7. Кутергин Н.Б., Коруковец А.П., Юрьева В.Ф. Значение физической культуры в воспитании личности // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIX Международной научной конференции. Белгород, 2023. С. 314-316.

8. Кучма В.Р. Научно-методические основы охраны и укрепления здоровья подростков России / Кучма В.Р., Рапоротов В.Р.// Гигиена детей и подростков. - М. : Наука о здоровье, 2011. - 53-59 с.

9. Милушкина О. Ю. Динамика состояния здоровья детей и санитарно-эпидемиологическое благополучие детских учреждений Российской Федерации/ О.Ю. Милушкина // Электронный научный

журнал «Социальные аспекты здоровья населения». – М: Наука о здоровье, 2011. – 1-8 с.

*УДК 37.037.1*

*Воздиева А.Р.*

*Научный руководитель: Уджуху И.А., ст. преп.  
Майкопский государственный технологический университет,  
г. Майкоп, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

В наши дни хорошо известно, что физическая культура является сферой массовой самодеятельности. Она служит главным фактором становления активной жизненной позиции каждого человека.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Так как физическая подготовленность и здоровье студентов — это важнейший компонент здоровья, одной из основных задач физической культуры является укрепление и сохранение здоровья

**Цель** работы заключается в укоренение разных видов физической деятельности, для студентов МГТУ.

**Новизна научной работы** включает студентов университета развивать различные виды физической деятельности, и повысить уровень своего здоровья.

В физическую культуру входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация на нагрузки, то есть отдых, и двигательная реабилитация. Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физическое воспитание в вузе проводится во время всего периода обучения студентов и проходит в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Занятия являются важной формой физического воспитания в вузах. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими



упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение таких задач, как:

1. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых, а также физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.

2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, что содействует правильному формированию и всестороннему развитию его организма, к тому же и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

3. Физическая подготовка студентов.

4. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей профессии.

5. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки.

6. Воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом, вне зависимости от учебного процесса.

Спорт также является неотъемлемой частью физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизации физических, умственных и моральных качеств человека. Массовый спорт дает миллионам людей возможность улучшить свои физические и двигательные способности.

Мы также можем рассмотреть различные виды спорта например:

- Айкидо
- Велосипедный мотокросс
- Бадминтон
- Баскетбол

Физический отдых также рассматривается как один из видов физической культуры. К физическому отдыху также относятся такие формы физических упражнений, как утренняя зарядка, вводная гимнастики и др.

А физическая рекреация – это одна из форм отдыха, ее стороны представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной активности с использованием физических упражнений в качестве основного средства.

Физический отдых также является одной из важнейших форм физической деятельности, так как без полноценного отдыха организм истощается и это может привести к неблагоприятным последствиям.

Еще одной из главных сторон представляет физическая реабилитация.

Она представляется собой восстановление или восполнение физических возможностей и умственных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств.

В направленном преподавательском ходе физического состояния физического уровня реализуются собственные различные развивающиеся функции. Процедура преподавания в высших учебных заведениях организуется в связи состоянием самочувствия самих учащихся студентов. Учебные занятия физической активностью, которые ускоряют процесс физического самосовершенствования, которые являются внедрением физической культуры и спорта в жизни студента. Физические упражнения направлены на укрепления здоровья, умственной и физической работоспособности студентов.

Также эти занятия важно проводить и во вне учебного времени. Например, массовые спортивные мероприятия, которые направлены на занятие физической культурой и спорта, а самое главное – укрепление здоровья студентов.

Физкультура в учебном деле, обеспечивающая положение значимой трудоспособности обучающихся вузов в учебно-трудовом процессе, следующие: продолжительное поддерживание трудоспособности в учебном труде;

- чувственная устойчивость к сбивающим обстоятельствам;
- эффективное осуществление учебных условий и достойная успеваемость студентов;
- большая организованность в учебе, тем не менее в быту;
- рациональное применение свободного времени с целью личного и профессионального формирования.

Обучения физической культурой и спортом усиливают внутренний дух человека, благоприятно воздействует в формировании качеств личности и нрава, а также и играет важную роль для самодисциплины. Обучение спортом развивает и вырабатывает сознательность здорового человека, обучает стойкости и возможности преодоления проблем. Физическая работа может помочь осуществить контроль социализации человека в мире. Всевозможные состояния могут помочь молодым людям создать психологическую ситуацию, сформировать индивидуальные свойства.

Занятия спортом формируют не только работоспособность, физическую мощь, также воздействуют на психическое самочувствие. С помощью спортивных упражнений человек выкладывается на 100% и создает собственную жизнедеятельность согласно конкретному распорядку. Высших учебных заведениях на первый план выходит формирование «умственных» типов спорта, к примеру, теннис, баскетбол, легкая атлетика. Любой студент вуза обязан освоить основные принципы данных видов спорта, понимать не только технику, но и историю конкретного спорта. В ходе обучения физической культуры студент социализируется в мире, трудясь в команде. Физкультура обучает взаимодействовать с людьми, верить окружающим. Психологами выявлено, что определенные волевые свойства, какие нужны человеку – это целеустремленность, решительность и дерзость. Эти свойства больше остальных воздействуют на удачную жизнь человека в сообществе. Физическое развитие в вузе — непростая преподавательская работа, целью которой считается развитие физической культуры личности, способной без помощи других создавать и осуществлять здоровый образ жизни. Она обучает учащихся удерживать и усиливать собственное состояние здоровья, увеличивать степень физической подготовленности, совершенствовать и улучшать актуально значимые физические свойства и моторные умения, и способности. Физические упражнения оказывают большое влияние не только напрямую на любой орган, но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности.

В современном мире широкое понятие физическое воспитание – это органическая составляющая общего образования, то есть, образовательный, педагогический процесс, что направлен на усвоение человеком личностных ценностей физической культуры. Другими словами, цель физического воспитания, это своего рода формирование физической культуры человека, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с самых первых дней после рождения человека.

В заключение можно сказать, что физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию,

расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

И таким образом, мы понимаем, что физическая культура является составной частью культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура необходима людям и физического и умственного труда.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Теория и методики физического воспитания: Учебник для ВУЗов. / Под редакцией Б.А. Ашмарина. – М Просвещение, 1990. – 304с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский, - М.: ФиС, 1972.
3. Калашников А.Ф. Физическая культура [Текст] / А.Ф. Калашников, - Орел. : ОРАГС, 2002.
4. Теория физической культуры и спорта. Учебник / Сиб. кормили. Университет. Красноярск: СФУ ИПК, 207.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительного отдыха. // Теория и практика физической культуры. -- Москва, 2003.
6. Уджуху И.А., Иванова А.С. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень физического состояния организма человека. В сборнике: «Наука в современных условиях: от идеи до внедрения» Ульяновск, 2022. С. 1175-1179
7. Уджуху И.А., Корнев С.И. Перспективы развития цифрового научно-методического обеспечения спортивной подготовки. В сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование», Махачкала, 2022. С.163-167
8. Бельмехова С.Ю., Уджуху И.А. Физическая культура и спорт, оздоровление студентов. В сборнике: Наука в современных условиях: от идеи до внедрения. Ульяновск, 2022. С.3172-3174.

*УДК 796.011.1*

*Воронин Ю.С., Душенин С.В.*

## **НАСТАВНИЧЕСТВО В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ: РОЛЬ ПЕДАГОГА В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО МЫШЛЕНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Актуальность темы статьи обусловлена тем, что формирование здорового образа жизни – ключевая составляющая культуры здоровья современного человека. Формирование основ здорового образа жизни наиболее актуально осуществлять в детском и студенческом возрасте, именно тогда достигается максимальный результат - забота о здоровье как важнейшей ценности становится непринужденной формой поведения, действительно образом жизни молодого человека. В связи с тем, что через воспитательное воздействие образовательных учреждений проходит практически все молодое поколение страны, достижение целей по формированию здорового образа жизни в большой степени находится в компетенции системы образования. Без мотивированного участия педагогов сложно решить данную проблему и практика наставничества может стать наиболее эффективным решением данного вопроса.

Для преподавателей, готовых к активным действиям и решивших принять на себя роль наставника, можно выделить некоторые основные моменты, которые могут помочь данным педагогам создать эффективную, продуктивную обстановку, позволят достичь максимального результата.

1. Системность видения. необходимо давать картину происходящего целостно, не отдельные упражнения, вопросы питания и прочее, а дать полное понимание устройства процесса, началом которого служит постановка цели и через определенные задачи и методы, учитывая вопросы совместного действия психики, физиологии и видения жизни человеком, возможно прийти к желаемому результату.

2. Модель идеального поведения – «практикуй то, что проповедуешь». Данный принцип особенно важен при работе с молодежью, студентами. Чем они моложе, тем больше на них влияют окружающие люди и вещи вокруг них. Демонстрируя поведение, которое желательнее наблюдать в своих учениках каждый день, используя вежливый и позитивный язык общения, педагог вызовет доверие и желание сотрудничать со стороны обучаемых.

3. Поддерживать авторитет. По мере продолжения учебного года важно не утратить силу собственной активности и мотивации, не стать более слабым со студентами. Убедитесь, что вы сохраняете свой статус

авторитета в течение всего года. Когда вы не соблюдаете свои собственные правила или не соблюдаете последствия, вы, несомненно, теряете этот авторитет. И раз вы начали процесс взаимодействия важно оставаться доступным для контакта и продолжать быть примером в последующей жизни.

4. Вовлекайте студентов в установление основных принципов поведения, таких как, например, дисциплина (уважительное общение, не опаздывать, не перебивать), соблюдения правил заботы об организме (положение тела за партой, динамическая пауза на занятии), поддержание правил не только на занятиях с наставником, но и в повседневной жизни. Хороший способ начать учебный год - спросить студентов, что, по их мнению, должно и не должно быть разрешено, что позволит им чувствовать себя включенными в процесс. Сделайте это дискуссией, чтобы показать своим ученикам, что вы уважаете их идеи так же, как и свои собственные.

5. Предложите похвалу - так или иначе, всем нравится, когда их признают за их тяжелый труд. Покажите студентам, что вы гордитесь их усилиями учиться и усердно работать. Если студент добивается успеха, делая что-то по-другому, попросите его быть точкой отчета для других студентов, борющихся.

Это не значит, что вы должны отмечать только достижения. Хвалите нестандартное мышление, трудолюбие, оригинальные идеи, лидерство и доброту. Любой жесткий или мягкий навык, который показывает студент, который оказывает положительное влияние, поощряйте его.

6. Делайте позитивные звонки домой. Звонки родителям учеников только тогда, когда они плохо себя ведут давно стали нормой педагогического процесса. Необходимо сообщать о позитивных моментах и личных достижениях учащегося. Каждый родитель захочет услышать хорошие вещи о своем ребенке, и вполне вероятно, что они передадут ваши похвалы ученику, что будет мотивировать их еще больше. Крайне важно работать не только с самим студентом, но и с его подопечным.

7. Используйте невербальную коммуникацию - действия говорят громче, чем слова. Это не только улучшит понимание процесса, но и повысит их веру в результат. Демонстрация наград, грамот и прочих подтверждений станет дополнительной мотивацией для подопечного.

8. Хорошим методом для понимания того, как работает конкретный студент, является назначение открытых проектов. Мотивируйте студентов работать над собственными проектами, дайте им подсказку и позвольте им естественным образом выразить свои

знания. Хотя некоторая структура необходима, будет лучше, если эти проекты станут максимально самостоятельными.

Таким образом, стройте отношения со своими учениками на основе доверия к опыту наставника. Когда ваши ученики видят ваш собственный результат, они будут склонны следовать правилам. Кроме того, учителя, которые прилагают усилия в отношениях со своими учениками, находят свою работу более полноценной.

Формирование у наставляемых осознанного отношения к своему здоровью — это фундамент, на котором выстроено здание потребности в ЗОЖ. Наставничество - универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Меркулова, Т. К. Проблема мотивации в приобщении к занятию спортом подростков и студенческой молодежи / Т. К. Меркулова, Е. А. Высоцкая, А. Р. Денисова // Шамовские чтения : сборник статей XV Международной научно-практической конференции: В 2 ч., Москва, 21–25 января 2023 года. Том Ч. 2. – Москва: 5 за знания, 2023. – С. 749-754. – EDN AIRANY.

2. Барсукова, К. В. Основные структурно-функциональные и когнитивно-ментальные особенности реализации концепции "lean thinking house" / К. В. Барсукова, А. В. Киц, Е. К. Погодина // Инновационная экономика и право. – 2022. – № 4(23). – С. 62-68. – DOI 10.53015/2782-263X\_2022\_4\_62.

3. Барсукова, К. В. Эффективные методы мотивации и стимулирование персонала на предприятии / К. В. Барсукова, А. Г. Кузнецов // Вестник Липецкого государственного технического университета. – 2017. – № 1(31). – С. 63-66.

4. Скороходова, Ю. М. Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза : учебное пособие / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая ; Рецензенты: кафедра спортивных дисциплин Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского, Ведринцев А.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин Липецкого филиала РАНХиГС. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2022. – 60 с. – ISBN 978-5-00175-172-4.

*Гайнутдинова А.Р.*

*Научный руководитель: Хайруллин И.Т., канд. пед. наук, доц.  
Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

На сегодняшний день физическая культура является важной составляющей в жизни многих людей, ведь здоровый человек более продуктивен, а значит более востребован в своей сфере. Однако живя в цифровом мире, активность молодых людей в разы снизилась из-за появления устройств, облегчающих жизнь, и это влечет за собой неблагоприятные последствия. Одно из масштабных исследований 2019 года [1] рассматривает зависимость сидячего и активного образов жизни студентов (медианный возраст которых – 20 лет) в 24 странах мира с высоким и средним уровнем дохода. Исследователи констатировали, что низкий уровень сидячего и умеренный или высокий уровень активного образов жизни связан с удовлетворенностью жизнью, хорошим здоровьем и счастьем. Так же было замечено, что снижение сидячего образа жизни способствует удовлетворенности жизни и счастью.

Поэтому мы бы хотели рассмотреть включение физической нагрузки в повседневную жизнь студентов, которая включает не только учебу в университете, но и выполнение домашней работы, работу над дипломными проектами, научными статьями и др. Ведь физическая культура занимает важную роль в их здоровом образе жизни и предупреждает развитие заболеваний [2, 3]. Стоит так же заметить, что для достижения результата (будь то счастье или увеличение мышечной массы) занятия физической культурой должны иметь системный характер, вслед за ними идет использование физкультурно-оздоровительных технологий [4].

Снижение двигательной активности является актуальной проблемой, так как обучение в вузе характеризуется хроническим эмоциональным и интеллектуальным напряжением. Дефицит двигательной активности возникает в следствие малоподвижного образа жизни. Те действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь малую часть двигательной активности, а от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, физического развития и физической подготовленности. И одна из



проблем так же состоит в том, что при поступлении в высшие учебные заведения у абитуриентов низкий изначальный уровень физического развития, при этом отсутствует мотивация к физическому самосовершенствованию и двигательной активности [5]. Движения оказывают воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности, как отдельных систем, так и всего организма в целом. Но в данный момент многие исследователи не могут точно сойтись в мнении о том, какой подход к регулировке двигательной активности будет наиболее актуальным и эффективным. Но в данном [5] мета-исследовании рассматриваются около пяти тысяч научных работ. Систематизируя данную статью, авторы подводят итоги исследований:

1) Внедрение фитнес-технологий и проведение занятий по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" на основе различных видов спорта может улучшить двигательную активность студентов, но не гарантирует достижения нормы недельной двигательной активности.

2) Необходимо корректировать методики проведения занятий, их содержания, объема и интенсивности нагрузок с учетом индивидуального уровня аэробной выносливости студентов.

3) Без рассмотрения физической культуры личности как целостной синергетической системы невозможно достичь повышения двигательной активности и укрепления психофизического здоровья студентов.

4) Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой можно достигнуть путем внедрения рейтинга физкультурно-спортивных достижений.

Одним из перспективных методов наблюдения за состоянием являются мобильные и рейтинговые технологии, так как они особо актуальны в наше время. Ну и конечно эффективность данной технологии достаточно высокая, так как имеет значительное влияние на молодых людей.

Важно знать, что при малой подвижности, даже у молодого организма могут развиваться серьезные заболевания, например, как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет. Ожирение или по-другому еще называют это заболевание избыточный вес, возникает чаще всего из-за малой активности. Это происходит потому, что калории, поступающие с пищей, не могут до конца расходоваться и преобразовываться в энергию, а, следовательно, происходит накопление в виде жировых отложений. Вторым по распространенности, но самым серьезным заболеванием является

нарушение работы сердечно-сосудистой системы, что может приводить к проблемам самого сердца, например, как ишемия, или же повышенному артериальному давлению. Не менее серьёзным заболеванием является диабет. Диабет возникает в большей степени из-за малой подвижности, сахар не так активно расщепляется и остается в крови, что оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, и соответственно на гормоны, такие как инсулин. Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов с пользой использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение. Здоровый образ жизни во многом зависит от предпочтений студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными обществом.

Таким образом, физическая нагрузка имеет важное значение для здоровья и активного образа жизни студентов, но проблема заключается в низкой мотивации к физической активности и недостаточном уровне физического развития у абитуриентов. Решение этой проблемы может быть связано с внедрением системного подхода к занятиям физической культурой с учетом индивидуальных особенностей студентов и корректировкой методик проведения занятий. Также, для повышения мотивации студентов, может быть использован рейтинг физкультурно-спортивных достижений. Мобильные и рейтинговые технологии могут быть эффективным инструментом для контроля за состоянием физической активности студентов. Отсутствие двигательной активности может привести к серьезным заболеваниям даже в молодом возрасте, поэтому включение физической нагрузки в повседневную жизнь студентов должно быть приоритетной задачей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2084. doi:10.3390/ijerph16122084
2. Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students / J. Velten, A. Bieda, S. Scholten et al. // *Bmc Public Health*. - 2018. - Vol. 18. DOI: 10.1186/s12889-018-5526-2

3. Monitoring of physical development of vocational and technical school students / G.M. Dany-lenko, L.I. Ponomaryova, A.M. Shvets // Journal of Physical Education and Sport. - 2016. - No. 16 (1). -P. 616-619. - <http://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1097>.

4. Rusinova, N.L. (2011), "Social differences in health and adherence to smoking and alcohol in Russia: trends 1994-2009", Petersburg sociology today, Issue 3, available at: <http://petersociology.ru/ru/node/21> (date accessed: 10.05.2023).

5. А.С. Шепляков, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов; Известия Тульского Университета – 2021. (3) С.67-74.

**УДК 796.012**

**Герасимова М.С.**

**Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.**  
*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

В статье рассматриваются проблемы малоподвижного образа жизни студентов, влияние утренней зарядки на физическое здоровье человека, приведен пример сбалансированного комплекса упражнений для утренней гимнастики.

В последнее время студенты перестали уделять время утренней гимнастике, вместо этого начали употреблять кофе. Учащиеся большую часть своего времени проводят за учебой, что заставляет их сидеть по 8-15ч в сутки. Это сказывается на их здоровье. Сидя в полусогнутом положении страдает позвоночник, шея и руки, на ноги в целом не идет нагрузка.

Основными проблемами являются: отсутствие интереса студентов к зарядке, нехватка времени, неудобное время проведения зарядки, отсутствие специальных помещений. Необходимо учесть, что для студентов важен результат, а не сам процесс. Учащиеся ВУЗов должны получать удовольствие от зарядки, а не просто считать ее обязательным условием.

Утренняя гимнастика - это комплекс упражнений, который необходимо выполнять каждому человеку для поддержания хорошей физической формы. Утренняя зарядка помогает человеку

проснуться, а также способствует улучшению аппетита. При этом она не требует много времени и сил от человека. Большинство людей не выполняют утреннюю гимнастику, ссылаясь на то, что они очень заняты. Но для того, чтобы всегда быть в форме, не обязательно тратить много времени на зарядку. Достаточно уделять этому делу 15-20 минут в день.

Много лет врачи советуют делать утреннюю зарядку. Организм человека имеет свои особенности, по утрам ему сложно пробудиться полностью. Зарядка по утрам — это отличный способ подтянуть тело, привести мышцы в тонус и улучшить самочувствие. Не стоит забывать о том, что зарядка должна быть ежедневной. Она способствует сохранению здоровья студентов, улучшению их психологического состояния, повышению трудоспособности, снижению веса, улучшению сна и повышению уровня эндорфинов.

Благодаря многим упражнениям улучшается лимфатический отток, осанка становится лучше, уходят отеки и организм чувствует прилив энергии.

Как известно, упражнения, выполняемые ежедневно, помогают улучшить здоровье, самочувствие, настроение и даже сбросить лишние килограммы. Но все это справедливо, если речь идет об обычной утренней зарядке.

- Зарядка — это тренировка нервной системы, которая помогает организму проснуться, настроиться на рабочий лад.

- Во время зарядки вырабатывается гормон счастья, который вызывает у человека чувство радости.

- Поднимает настроение, улучшает самочувствие, заряжает бодростью и энергией.

- Зарядка помогает лучше концентрироваться и быстрее решать задачи

- Укрепляет силу воли

- Повышает работоспособность, что в свою очередь, способствует улучшению здоровья.

Что касается лечебной зарядки, то она помогает восстановить утраченную подвижность, подвижность суставов, улучшить кровообращение, ускорить метаболизм, повысить иммунитет, укрепить мышечный корсет. Ну и, конечно же, заряд энергии, бодрости и хорошего настроения [1,4].

В целом, на недостаток кислорода в организме отрицательно влияет малоподвижный образ жизни. Это приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, замедлению обменных процессов, повышению холестерина в крови и т.д.

Из-за нехватки кислорода организм не может быстро перерабатывать получаемые питательные вещества, происходит замедление обмена веществ. Организм начинает расходовать белки и жиры на свое восстановление.

Благодаря физическим упражнениям и массажу можно снять перенапряжение мышц и отдельных органов. Боли проходят, повышается работоспособность и уходит нервозность.

Комплекс упражнений и полезные советы.

*Упражнения для шеи.*

- Вращение головой.
- Наклоны головы в разные стороны.
- Наклоны головы к плечам с помощью легкого нажима рук.

*Упражнения для рук и плеч.*

- Вращения руками.
- Разгибание рук в стороны.
- Поднятие плеч вверх.
- Круговые вращения плеч.
- Отведение рук в стороны стоя в планке [3].

*Упражнения для туловища.*

- Вращение корпусом.
- Подъем корпуса.
- Планка.
- Велосипед лежа.

*Упражнения для ног.*

- Приседания.
- Махи ногами.
- Выпады.
- Ягодичный мостик.
- Подъем корпуса стоя на коленях [2].

После разминки стоит приготовить себе полезный завтрак:

- фрукты и ягоды, можно замороженные;
- овсяная каша, приготовленная с добавлением яблок, бананов, сухофруктов;

- омлет, приготовленный с овощами и зеленью.

Кроме того, не стоит забывать о такой форме завтрака, как цельнозерновые хлебцы. Они богаты клетчаткой, которая, в свою очередь, улучшает работу кишечника. А если вы любите молочные продукты, то их тоже можно включить в свой рацион.

Внутренние и внешние изменения заметны уже спустя неделю занятий. Однако не стоит забывать, что для того, чтобы все это

заработало, придется хорошо постараться. Как только вы начали заниматься физической культурой, можете не сомневаться в том, что жизнь станет значительно лучше. Вы станете более активным, крепким и выносливым. Кроме того, занятия физическими упражнениями помогут вам и в плане здоровья. Благодаря этому вы не только сможете укрепить свое здоровье, но и будете чувствовать себя намного лучше, чем раньше. Также вы сможете сделать свою жизнь более яркой и насыщенной.

Таким образом, зарядка по утрам помогает человеку проснуться и зарядиться энергией на весь день. Это является залогом того, что человек будет чувствовать себя хорошо в течение всего дня. Человек, который регулярно занимается зарядкой утром, будет ощущать себя бодрым и энергичным на протяжении всего дня, а также лучше высыпаться. Такая зарядка не требует много времени, она доступна каждому, и при этом приносит пользу организму.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. - М., 1986.
3. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. - М., 1994.
4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / 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 796.012**

**Голец А.А.**

**Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.**  
*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Физическая культура разнообразна в своих видах (физическое воспитание, профессионально-прикладная, фоновая, рекреационная, реабилитационная, адаптивная) и так же разнообразна в нагрузках на организм занимающегося. Основным критерий в выборе принадлежит поставленным целям. Если спорт предполагает достижение наивысшего результата и требует систематических высоких нагрузок, то с целью оздоровления и поддержания физических кондиций такие подходы неэффективны [2].

В процессе изучения научной литературы и поиска наиболее широкодоступных видов двигательной активности для самостоятельных занятий и с целью достижения оздоровительного эффекта, улучшения функциональных возможностей мы выбрали ходьбу. Речь идет о лечебно-оздоровительной ходьбе, которая рекомендуется людям всех возрастов, независимо от состояния здоровья. Множественные рекомендации различных авторов применения ходьбы для здоровья неслучайны. Объяснение в том, что главным критерием оздоровительных упражнений является поддержание аэробной зоны (Рис.1). В иных случаях, когда упражнения переходят в смешанную зону, их выполнение уже рекомендуется лишь подготовленным спортсменам и бегунам, в частности, [4].

Анаэробная зона является крайне опасной и категорически запрещенной для лиц с функциональными нарушениями в состоянии здоровья и лицам старше 40 лет, за счет пониженного кровотока и сужения кровеносных сосудов. Ко всему прочему, перескочить незаметно для себя в другую зону очень легко, достаточно лишь немного увлечься, эмоционально перевозбудиться, задуматься и увеличить темп тренировки. В соответствии с этим, учеными и была описана зоны аэробной и анаэробной нагрузок. Рекомендована система аэробных упражнений, в которую как раз и входит оздоровительная ходьба. Для характеристик используют показатели максимального потребления кислорода (МПК) и порог зон аэробного, смешанного и анаэробного обмена.

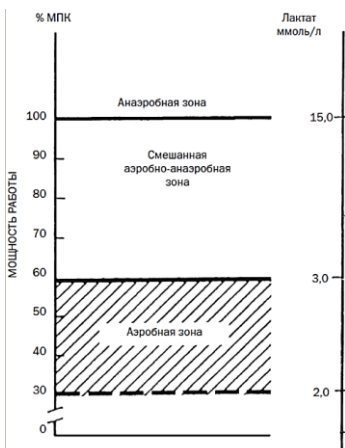


Рис. 1 Зоны тренировочного режима у бегунов среднего возраста в зависимости от уровня ПАНО в % от МПК

Были неоднократно проведены исследование с заключениями, что упражнения этой зоны являются профилактикой против сердечно-сосудистых заболеваний, а также снижают содержание холестерина в крови, артериальное давление и избыточную массу (Рис. 2).

МПК, мл/мин./кг	АД сист., мм рт. ст.	АД диаст., мм рт. ст.	Жировой компонент, %	Холестерин крови, мг/%	Коэффициент атерогенности (опасность развития атеросклероза)
25-30	132,5	86,3	29,2	238,5	6,06
31-35	126,8	83,9	26,9	237,1	5,66
35-40	121,1	79,8	18,2	217,3	4,28

Рис. 2 Зависимость факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний от величины аэробных возможностей организма (МПК) у мужчин 40 лет

Из-за такого научно доказанного положительного воздействия и статистики подтверждается необходимость в использовании оздоровительной ходьбы в качестве основного вида двигательной активности у лиц с недостаточными физическими и функциональными возможностями (в соответствии со стандартами развития), среднего и пожилого возраста, у тех, кто старается реабилитироваться после тяжелого заболевания, в том числе инфаркта или инсульта [5].



Еще один немаловажный общий эффект занятий оздоровительной ходьбой - нормализация функций центральной нервной системы (ЦНС). Она по сути своей отвечает за активность и торможение всего организма в целом. В современной жизни человека, в условиях постоянного стресса, по большей степени преобладает именно процесс возбуждения. Особенно актуальна тема для студентов первых курсов обучения, в период сессии и выпускных работ. Продолжительное перевозбуждение приводит к повышению адреналина в крови и прочих стимуляторов, которые неблагоприятно влияют на организм и могут спровоцировать различные сердечно-сосудистые заболевания - от гипертонического криза до инфаркта и инсульта. Ко всему прочему постоянными будут такие проблемы, как невроз, раздражение, головные боли и бессонница. Но при повышении интенсивности ходьбы, данные проблемы будут уходить вместе с энергией, после чего человек будет чувствовать легкую усталость и чувство эйфории, процессы ЦНС стабилизируются и приводят к норме [6].

На организм регулярно занимающегося оказывается комплексное воздействие, в частности это сказывается на потреблении энергетических ресурсов организма - углеводов и жиров. Ежедневные занятия оздоровительной ходьбой избавляют от переизбытка застоявшихся жиров и прочих вредных ресурсов. Так недельный расход может составить до 2000 ккал, что уже обеспечивает достаточный эффект для компенсации недостающих энергозатрат.

Учитывая тот факт, что показатели суточных энергозатрат человека в последнее время продолжает снижаться, а привычный режим питания если не изменился, или изменился незначительно, встает вопрос избыточного веса и проблемы ног (варикоз). А в следствии и более значительных заболеваний сердечно-сосудистой системы [3].

Важно понимать, отличие заключается в том, что расходуются именно те энергоресурсы, которые представляют непосредственную угрозу здоровью, - сложные жиры и триглицериды, ответственные за развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с тем, что жиры, которые окисляются при нагрузке, дают почти в два раза больше энергии, чем углеводы, но окисляются труднее, так как для этого требуется значительно больше кислорода. Иными словами, чем меньше интенсивность, тем больше расход жиров, тем лучше для организма результат.

В жизни человека существует множество способов для профилактики различных сердечно-сосудистых заболеваний, бессонницы, несовершенной работы ЦНС и прочих проблем, однако не всегда люди могут найти на это время. В современных реалиях

ускоренного темпа жизни можно и вовсе не найти что-то подходящее для себя самого. Так же не для всех тех, кто перенес инфаркт или инсульт, или же остался инвалидом по каким-либо причинам, найдется подходящая система упражнений. Однако все же, одним из самых простейших выходов из ситуации, является оздоровительная ходьба. Чаще всего врачи рекомендуют именно ее, учитывая ее положительную статистику и воздействие на организм.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Сопнева Д. А. Физическая культура и спорт в жизни современного человека / Д. А. Сопнева, Г. Б. Уколова. - Текст: электронный // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества. - 2020. - № 2. - С. 302-304. <https://elibrary.ru/item.asp?id=43059217> (дата обращения 19.04.2023). - Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

2. Жован Г. Ф. Спортивно ориентированные виды двигательной активности для занимающихся специальных медицинских групп / Г. Ф. Жован. - Текст: электронный // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. - 2021. - С. 121-125.

3. Бочарова В. И. Оздоровительная составляющая занятий циклическими видами спорта / В. И. Бочарова, Д. Е. Егоров, Г. Ф. Жован. // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: гуманитарные науки. - 2021. - С. 31-34.

4. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер; под редакцией Е. Парфенова – М.: АСТ, 2018. – 272 с.

**УДК 378.12**

***Горбачев Д.А.***

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

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

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

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].

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.

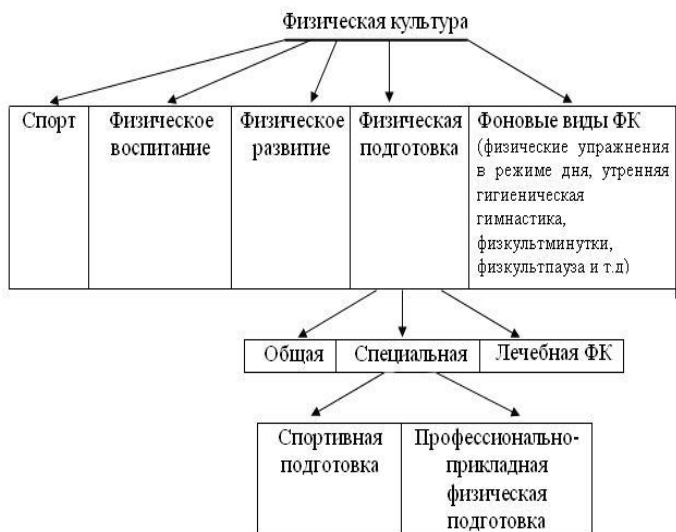


Рис. 1 Основные компоненты физической культуры

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 батальи, 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. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2020. № 1. С. 74-77.

УДК 796.011.3

Горелова А.С.

*Научный руководитель: Хабибуллин А.Б., ст. преп.  
Казанский государственный университет, г. Казань, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

Потребность и значимость приобщения членов общества к ценностям физической культуры бесспорно, а также приветствуется в абсолютно всех степенях человеческого устройства: страны, семьи, личности.

Физическая культура в вузе считается обязательной частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Годы пребывания учащегося в высшем учебном заведении представляют собой важный этап в развитии личности будущего выпускника.

Однако в процессе обучения студентов в вузах прослеживается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших курсов к старшим курсам. В связи с этим в вузах должны приниматься меры по внедрению физической культуры и спорта на всех курсах обучения студентов.

По этой причине перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности, и повышения двигательной активности как ведущих факторов физического воспитания оздоровительной направленности.

В период обучения в высшем учебном заведении обнаруживаются возможности и задатки студентов, совершается более интенсивное формирование нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера, интересов; прослеживается максимальная гибкость, а также обучаемость в воспитании навыков; заканчивается в основном соматическое и достигает оптимума психофизическое формирование. Все это выделяет, с одной стороны, присутствие возможных способностей студенческой молодежи, а с иной, – потребность наибольшей реализации данных способностей в ходе обучения.

ВУЗ обладает широкой материально-технической базой для спортивного развития студентов, на данный момент существует 23

группы спортивного совершенствования под руководством квалифицированных тренеров. И это наблюдается в большинстве университетов нашей страны. Все это говорит о том, что ВУЗы беспокоятся о состоянии здоровья своих студентов.

Расценивая воздействия занятий спортом на самочувствие, физиологическое формирование, а также эффективную работу учащихся, следует выделить, во-первых, их позитивную значимость в скорейшем приспособлении к учебной деятельности в вузе, а, во-вторых, негативный результат, обусловленный перегрузками вследствие интенсивных тренировочных сборов и соревнований. Но квалифицированно сделанные преподавания спортом не только проявляют благоприятные воздействия на адаптационные способности, но и содействуют улучшению высококачественных показателей в момент обучения студентов в вузе, укреплению их здоровья и физического развития.

Целью физического воспитания учащихся вузов считается развитие физической культуры личности и умение использовать различные методы физической культуры, спорта и туризма с целью сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения установленной цели учитываются заключения последующих общевоспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- организационное создание спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, изменчивой согласно собственному содержанию, формирующей оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющей необходимости учащихся в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения; деятельность спортивных секций основывается вместе с учетом дифференцированного подхода, выделения значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;
- проведение соревнований в рамках университета согласно ключевым видам спорта; участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;
- комплексное формирование физических и психических качеств с первоочередным учетом заинтересованностей учащихся согласно видам спорта и системам физической подготовки;
- осуществление просветительской деятельности касательно способностей человеческого организма, особенностях его

функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

- сохранение регулярно функционирующей информационно-пропагандистской концепции, сосредоточенной на мотивации студентов к здоровому образу жизни.

В современном обществе остро стоит вопрос развития сознательной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. Таким образом, перед вузом стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, формированием их физических качеств, но и созданием условий формирования способствующей этому среды, нацеленных на проявление ценностного отношения к здоровому образу жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абскалова Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа - вуз». - Новосибирск: Изд.-во НГПУ, 2001. - 316 с.

2. Зотова ф. Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры / Теория и практика физической культуры. - 2009 - N.5. - с 83-87

3. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 2005.- С. 65.

4. Грачев К. Ю., Федосеева С. Ю. Здоровьесберегающее пространство ВУЗа как условие непрерывного педагогического образования: [Электронный ресурс]. Волгоград,2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschee-prostranstvo-vuza-kak-uslovie-nepreryvnogo-pedagogicheskogo-obrazovaniya> (дата обращения: 19.04.2023).

5. Антипова Е. П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физической культуры. - 2010. - N3.- С.48-50.



УДК 796.011.1

Грибалева А.А.

*Научный руководитель: Шемереко А.С., канд. пед. наук, доц.  
Мурманский арктический государственный университет, г. Мурманск, Россия*

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Древнегреческий философ Эпиктет: «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства». Данная цитата философа олицетворяет состояние здоровья человека через века, то есть как и в век Эпиктета было важно здоровье, так и в настоящее время здоровье не теряет свою актуальность. Также смысл в эту цитату вложен не только в физическое, но и духовное здоровье человека. К сожалению, в настоящее время для большинства школьников быть здоровым не является ценным для жизни, в их деятельности преобладает склонность к неправильному питанию, употреблению алкогольных, табачных, психотропных, наркотических веществ, неактивный образ жизни. Выявлены случаи в начальной школе нежелание учеников заниматься на уроках физической культуры, что многие родители поддерживают. У большинства обучающихся пропадает интерес к школьным оздоровительным мероприятиям из-за солидарности к своим друзьям, которые также не желают участвовать в мероприятиях, считая это «не крутым», «не их уровнем», а вытекает это последствие из-за отсутствия внимания родителей к ребенку, не вовлечение его во внеучебную деятельность с семьей.

В последние годы ухудшилось здоровье обучающихся. Это показывает статистика сокращения здоровых выпускников, повышенная утомляемость вовремя учебного дня.

Главными проблемами ухудшения здоровья школьников является малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, а также отсутствие инициативы родителей в здоровом образе жизни себя и своего ребенка.

На состояние здоровья ребенка влияет много факторов, а также те условия, в которых он учится, живет и развивается. Объем информации и знаний в любой сфере деятельности с каждым годом растет, поэтому нагрузка у школьников также возрастает [3].

В век высоких технологий, развитию киберспорта, многие школьники погружаются в гаджеты и вовсе забывают про первичные

нужды для человека – правильное и сбалансированное питание, физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха. В связи с этим особую актуальность имеет профилактическое направление работы в образовательных учреждениях – формирование здорового образа жизни через физическое воспитание [2].

Здоровый образ жизни человека включает в себя комплекс действий, сохраняющие здоровье и способствующие продолжительности жизни человека [1].

В уставе каждого образовательного учреждения прописано обеспечение учебного процесса, а также содействие нормальному развитию обучающегося и охране его здоровья. В семейном кодексе РФ статье 63 «Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей» прописано, что родитель обязан заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Отсюда следует, что именно педагоги, родители и, конечно же, сам ребенок обязан сохранять свое здоровье и заботиться о нем.

Родитель – первый, кого слушает и уважает ребенок. В современном обществе родители поделены на два неравных лагеря по количеству: первые – это те, кто уверены, что мой ребенок здоров и не нужно посещать врачей без надобности. Этот лагерь не является отрицательным, но и не положительным. Второй лагерь родителей относится более внимательно и трепетно к здоровью своего ребенка: им важно искоренить дефект в состоянии здоровья с момента выявления проблемы. И это является положительным аспектом данного лагеря родителей. Положительный аспект помогает школьнику понимать свое самочувствие, бережно относиться к своему здоровью и соответственно вести здоровый образ жизни.

Педагог, как родитель, является наставником в жизни обучающегося. Его задача состоит в том, чтобы через учебный процесс, через внеклассную работу привлечь школьников к сохранению здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения направлены на сохранение здоровья обучающегося вовремя учебного периода, а также с дальнейшим соблюдением правил сохранения здоровья вовремя периода каникул и отдыха. Отличие данных технологий – регулярная диагностика состояния, обучающегося и отслеживание развития организма в динамике, что позволяет сделать вывод о состоянии здоровья обучающегося в конце года [3].

Применение здоровьесберегающих технологий повысит успеваемость и качество обучения, сформирует как у школьников, так

и у педагогов и родителей общий ценностный ориентир на укрепление и сохранение здоровья.

Образовательный процесс может иметь творческий характер, что является одной из вероятности снижения утомления. Монотонные уроки наскучивают, что приводит к снижению положительного эмоционального фона и восприятию информации. К привлечению внимания как раз служат физкультминутки, динамические часы и физкультурно-оздоровительные мероприятия в образовательном учреждении.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Акумова Н.В. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни / Н.В. Акумова, В.Г. Яромольчук // Бизнес в законе. 2008. – № 4. – С. 275-278.
2. Губогло З.И. Формирование культурно-ценностной мотивации здорового образа жизни, что нужно делать в школе для формирования мотивации здорового образа жизни? / З.И. Губогло // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2008. – № 6. – С. 50-52.
3. Киселева Ю.С. Использование здоровьесберегающих технологий в общественно активной школе / Ю.С. Киселева, О.Г. Козликина, О.О. Чернецова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2013. – №7. – С. 21-25.

**УДК 796.015:004.9**

**Гринченко А.С.**

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

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ И АНАЛИЗ ДАННЫХ**

Современные технологии в спорте, такие как машинное обучение и анализ данных, являются ключевыми факторами для достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях. Они помогают тренерам и спортсменам более эффективно тренироваться и добиваться лучших результатов.

В этой статье мы рассмотрим, как машинное обучение и анализ данных используются в спорте, а также какие выгоды они могут принести.

Машинное обучение и анализ данных могут быть использованы в различных областях спорта, таких как баскетбол, футбол, хоккей и другие. Одной из основных областей, где машинное обучение может быть использовано, является анализ данных.

С использованием анализа данных, тренеры могут лучше понимать данные, полученные из спортивных мероприятий. Такие данные могут включать в себя статистику игроков, место проведения игры, силу и скорость ветра, температуру и другие параметры. С помощью машинного обучения можно создавать модели, которые позволяют тренерам получать более точную информацию, чтобы принимать правильные решения во время игры. К примеру, такие модели могут помочь тренерам принимать решения о заменах игроков, выбирать наиболее эффективные тактики и стратегии в игре [2].

Для примера, приведу статистику использования современных технологий в известных спортивных командах [4]:

1. «Ливерпуль» (футбол). В 2018 году футбольный клуб «Ливерпуль» использовал машинное обучение, чтобы прогнозировать травмы игроков и уменьшить вероятность их возникновения. Команда использовала данные о прежних травмах игроков, статистику их тренировок и игр, а также данные об их сне и питании. Результатом стало уменьшение количества травм и увеличение количества выигранных матчей.

2. «Сан-Франциско 49ers» (американский футбол). Команда использовала программные алгоритмы для анализа данных о травмах, включая типы травм, продолжительность времени восстановления и вероятность возвращения игрока на поле. Это помогло тренеру принимать более точные решения о заменах игроков и оптимизировать их восстановление после травм. Результатом стало сокращение числа травм и улучшение результатов команды в сезоне 2018 года.

3. «Голден Стэйт Уорриорз» (баскетбол). Команда использовали искусственный интеллект для анализа игровой тактики соперников и создания контрмер во время матчей. В 2016 году они сотрудничали с компанией Second Spectrum, которая использовала алгоритмы машинного обучения для исследования трансляций матчей и создания детальных отчетов о каждом игроке и их действиях на площадке. Эта информация затем использовалась для создания индивидуальных программ тренировок для каждого игрока и для разработки стратегии игры против соперника.

4. «Бостон Ред Сокс» (бейсбол). Они использовали когнитивные технологии, чтобы анализировать данные о выступлениях игроков, такие как характеристики бросков, позиционирование на поле, скорость бега и многое другое. Используя эти данные, команда могла оптимизировать свои стратегии и принимать более точные решения во время игры. Кроме того, они также использовали машинное обучение для создания индивидуальных программ тренировок для каждого игрока, чтобы помочь им развивать свои навыки и достигать наилучших результатов.

5. «Лос-Анджелес Рэмс» (американский футбол) использовали системы интеллектуального анализа данных в 2018 году для выступлений команды и оптимизации тактики. Они также сотрудничали с компанией «Second Spectrum», которая разрабатывает технологии компьютерного зрения и аналитики для спортивных событий.

6. «Тоттенхэм Хотспур» (футбол) использовали машинное обучение для анализа данных о выступлениях команды и создания тактики игры в 2020 году.

7. «Нью-Йорк Йетс» (американский футбол) использовали машинное обучение для анализа данных о выступлениях команды и прогнозирования результатов игр в 2019 году [4].

Это лишь некоторые примеры команд, которые использовали алгоритмические системы обучения в спорте. С каждым годом все больше и больше команд начинают применять такие технологии для оптимизации своей деятельности и достижения наилучших результатов.

Машинное обучение может быть использовано для предсказания травм спортсменов. Используя данные, такие как возраст, рост, вес, уровень физической подготовки и историю травм, можно создавать модели, которые предсказывают вероятность получения травмы в течение следующих игр [5].

Кроме того, оно может быть использовано для оптимизации тренировок и подбора оптимальных индивидуальных программ для каждого спортсмена. Анализ данных, таких как сердечный ритм, дыхание, скорость и давление, может помочь тренерам увидеть, как именно тренировки влияют на спортсменов, и на основе этих данных разработать индивидуальную программу тренировок, чтобы достичь наилучших результатов [3].

С помощью искусственного интеллекта можно анализировать игровую тактику соперника и создавать контрмеры. Это может быть особенно полезно в командных видах спорта, таких как баскетбол и футбол. Анализ данных соперника, таких как их игровые действия,

скорость, длина передач и прочее, помогает создать стратегию, которая позволяет противостоять этим действиям и достигать победы.

Действительно, машинное обучение и анализ данных могут быть очень полезны в спорте. В дополнение к тому, что они могут помочь тренерам принимать правильные решения во время игры и оптимизировать программы тренировок для каждого спортсмена, они также могут помочь улучшить производительность команды в целом [6].

Например, можно использовать автоматическое обучение для анализа данных о том, как команды работают вместе на поле, и оптимизировать их взаимодействие. Это может помочь улучшить игровую стратегию команды и увеличить вероятность ее победы.

Ещё одно применение нейронных сетей, это их использование для анализа видеозаписей игр и обучения систем распознаванию образов и паттернов игры. Это позволяет тренерам быстро находить ошибки в игре и устранять их, улучшая таким образом производительность команды. Можно использовать для анализа поведения болельщиков и предсказания их реакций на различные ситуации в игре. Это поможет командам и маркетологам разработать более эффективные стратегии продвижения и маркетинга [1].

Наконец, машинное обучение может быть использовано для анализа данных о зрелищности игры, например, о количестве зрителей и просмотрах трансляций. Тренеры и команды принимают более осознанные решения о том, как развивать свою команду и продвигать ее на рынке.

В заключении, можно сделать вывод, что машинное обучение и анализ данных имеют огромный потенциал в спорте и могут помочь улучшить результаты спортсменов и команд в целом. Использование этих технологий может помочь тренерам принимать более обоснованные решения во время игры, оптимизировать программы тренировок и создавать более эффективные игровые стратегии. В свою очередь, это может привести к улучшению производительности команд и повышению их шансов на победу в соревнованиях.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Корчагина Н. Л. Применение средств искусственного интеллекта в спортивной области / Н. Л. Корчагина // Региональный вестник. 2020. № 9. С. 35-36.

2. Морхат П. М. Искусственный интеллект в сфере спорта: возможности, направления и способы задействования / П. М. Морхат // Теория и практика физ. культуры. 2018. №10. С. 95–97.

3. Терехов В. И. Методика подготовки данных для обработки импульсными нейронными сетями / В. И. Терехов, Р. В. Жуков // Нейрокомпьютеры: разработка, применение. 2017. № 2. С. 31–36.

4. Шепляков А. С. Самые популярные виды спорта в мире и в России / А. С. Шепляков, Д. С. Агафонов // Международная научно-техническая конференция молодых учёных. Белгород. 2020. С. 6848–6852.

5. Применение современных технологий для корректировки тренировочного процесса [Электронный ресурс]: URL: <https://moluch.ru/archive/422/93831/?ysclid=lgighh7aww498316657>

6. Современные технологии в спорте [Электронный ресурс]: URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13894&ysclid=lgigegoesx182991008>

**УДК 796.09**

**Дагаев И.Ю.**

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **СИТУАЦИЯ И БУДУЩЕЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА ПОСЛЕ ОТСТРАНЕНИЯ РОССИИ С МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЫ**

Все чаще и громче звучат голоса о том, что ситуация в спорте, после введения против нашей страны санкций, катастрофична и Россия находится в международной спортивной изоляции.

Сегодня уже мало кто верит лозунгу «Спорт вне политики», который многие годы воспринимался как непреложная истина. Вся политика европейских спортивных функционеров свидетельствует о лживости и лицемерии этого высказывания. Масштабы потерь, понесенных отечественным спортом, наверное, никто не мог представить.

Известный комментатор и популярный спортивный журналист, бывший главный редактор портала «Чемпионат.com» Александр Шмурнов констатировал: «Лишившись ориентира, мотора и системы координат в виде здоровой мировой конкуренции, корабль нашего спорта рискует превратиться в “Титаник”. То, как быстро эта

конструкция пойдет ко дну, зависит от положения вещей в конкретной дисциплине. Если говорить о командных видах спорта: футболе, волейболе, я, например, даю пару сезонов... Потеря этих ориентиров снижает привлекательность спорта и для молодежи, для детей, и для их родителей. Если нет шанса играть в мировых чемпионатах, сделать карьеру и заработать деньги – зачем вообще этим заниматься? Я боюсь, что в нынешних условиях российский спорт рискует потерять шанс и на достойное будущее». [0].

Масса примеров, свидетельствуют о беспрецедентном давлении, которое оказывается на российский спорт. Например, один из самых популярных видов спорта в мире — футбол. К всеобщему огорчению, российский футбол вычеркнут из международного футбольного сообщества. Помимо того, что сборная России исключена из стыковых матчей на выход в чемпионат мира, она отстранена и от отборочных игр на чемпионат Европы. Таким образом, болельщики, скорее всего, не увидят наш футбол на крупных турнирах еще минимум четыре года. Российская премьер-лига и Футбольная национальная лига исключены из ассоциации европейских профессиональных футбольных лиг. Российские клубы не смогут участвовать в еврокубках, что повлекло массовый отток легионеров, которым комитет УЕФА, разрешил разрывать контракты с российскими клубами без выплаты неустойки. Это сильный удар по бюджету клубов, так как не дает возможности окупить деньги, вложенные ранее в футболистов и тренеров.

Кроме этого, иностранные спонсоры, приостановили сотрудничество с клубами, персонально с российскими спортсменами, более того даже закрыли свои магазины на территории России. Под санкции попал даже футбольный клуб «Челси» несмотря на то, что на данный момент, является лучшим клубом в Европе и мире, так как владельцем клуба является русский бизнесмен Роман Абрамович.

Параолимпийцам России и Белоруссии запрещено принимать участие в Параолимпийских играх в Пекине и в следующих, в Париже [0]. Сфера развлечений не осталась в стороне. Показ Английской и Французской лиги на территории России запрещен. «Электроник Артс» удалил все российские клубы и сборную команду из игр ФИФА, ФИФА ОНЛАЙН, ФИФА МОБАЙЛ и НХЛ. А продажа этих игр на территории России приостановлена [0].

Не отличается в лучшую сторону и ситуация в хоккее. Сборную России на два года отстранили от участия в Евротуре. А по итогам конгресса ИИХФ сборным России и Белоруссии запретили участвовать в международных соревнованиях из-за ситуации на Украине. Также



уезжают иностранные хоккеисты, а Сыктывкар потерял возможность проведения игр чемпионата мира по хоккею с мячом.

Евролигой баскетбола отстранены ЦСКА, «Локомотив-Кубань», «Уникс» и «Зенит». Кроме этого, Евролигой приостановлен контракт с банком ВТБ. Костяк топовых баскетбольных команд держался на иностранных игроках, поэтому из-за оттока легионеров российский баскетбол теряет многое. [0]

Не радостная картина и в теннисе. Членство России и Белоруссии в совете теннисных федераций приостановлено и запрещены все турниры под эгидой ИТФ. Теннисные команды России и Белоруссии исключены из крупных турниров. «Кубок Кремля» отменен. А российские теннисисты вынуждены выступать на международных турнирах без национальной символики.

Страдают практически все виды спорта. Волейболисты, гандболисты, шахматисты, фигуристы, российский автоспорт находятся в полной блокаде.

Российский союз спортсменов обратился с заявлением к спортивной общественности: «На наших глазах в угоду политическим требованиям и тенденциозному внешнему влиянию происходит трагическое разрушение олимпийской семьи, частью которой мы всегда с гордостью были. Мы выступаем категорически против спортивного геноцида российских и белорусских спортсменов. Обращаемся ко всем ответственным и причастным лицам и организациям. Пересмотрите ваши последние решения! С исторической точки зрения они губительны для олимпийского сообщества. И однозначно дают понять, что никто из спортсменов не может сегодня быть уверенным в защищенности и тем более гарантиях своих прав. Если в настоящем мы неспособны сохранить единство и взаимопонимание, то уже в ближайшем будущем нас ждут самые негативные последствия этой конфронтации», — говорится в заявлении РСС, опубликованном на сайте Олимпийского комитета России.

Но, все же, несмотря на отстранение от международных соревнований, российский спорт продолжит развиваться. Этому вопросу уделяется очень пристальное внимание на разных уровнях власти. Спортивные функционеры разрабатывают новый вектор развития российского спорта. [0].

Очень популярна позиция сторонников американской системы, сборные команды которой долгие годы «стоят на крепких ногах школьного и студенческого спорта». В каждом учебном заведении, в школе, колледже, университете, существуют команды по различным видам спорта. В около спортивной сфере вращается огромное

количество не только молодежи, но и всего населения страны – ты или спортсмен, или зритель, или чирлидер.

Но у нашего спорта есть свой замечательный образец для подражания. Если кто не помнит, мы уже были за железным занавесом. И это было золотое время для развития массовой физкультуры и спорта. Советская власть, практически с первых лет своего существования пропагандировала массовый спорт и развитие физической культуры, создавала спортивные клубы и движения, приучала граждан к спорту с самых малых лет. Плакаты с лозунгами, пропагандирующие массовый спорт: «В здоровом теле - здоровый дух», знакомы и памятны всей стране. Эта система подарила СССР выдающихся спортсменов практически во всех видах спорта, которые становились национальными героями и кумирами миллионов. Так стоит ли нам ориентироваться на не самостоятельные, лицемерные, а иногда и откровенно продажные спортивные федерации и МОК? Это - большой вопрос. Скорее всего, у нас один путь – необходимо приложить все силы к развитию настоящего не показушного массового спорта, создавать свои альтернативные спортивные международные проекты.

В нашем технологическом университете имеется прекрасная спортивная база, состоящая из стандартного стадиона, спортивных площадок, трех спортивных залов, двух бассейнов. Наши студенты тренируются и выступают на различных соревнованиях, становятся чемпионами. Особенно успешно выступают гандболисты, борцы, волейболисты, футболисты, баскетболисты. Студенческая молодежь любит спорт, который формирует не только здоровье, но и сильный характер [1]. Не остаются без внимания студенты с ослабленным здоровьем, они занимаются в специальном учебном отделении [2].

Именно, искренняя, красивая, здоровая и азартная молодежь способна рожать золотых медалистов. Основная задача, стоящая в настоящий момент перед нашим спортом, создание такой молодежи. Но чтобы ее создать, «надо любить спорт, а не размахивать медалями как гранатой». И наша страна на это способна!

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. 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. Воронеж, № 3 (63). - 2017. - С. 133-135.
2. Крамской С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы студентов специального учебного отделения: учебное пособие

/С.И. Крамской, Е.С. Замчевская, Г.Ф. Жован. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 105 с.

3. [https://matchtv.ru/\\_sport/matchtvnews\\_](https://matchtv.ru/_sport/matchtvnews_)

4. <https://www.championat.com/paralympic/news-4627129>

5. <https://www.forbes.ru/forbeslife/462397-razrabotcik-ea-sports-ubral-rossijskie-komandy-i-sbornuu-iz-igry-fifa-22>

6. <https://www.sports.ru/basketball/1107289507-evroliga-obyavila-o-vremennom-otstranении-czaska-zenita-uniksa-i-lokomo.html>

7. <https://iz.ru/1404445/aleksei-fomin/pik-foruma-kak-budet-razvivatsia-rossiiskii-sport-v-usloviakh-sanktcii>

**УДК 796.422**

**Дербин С.П.**

**Научный руководитель: Филь В.В., ст. преп.**

*Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **ТЕХНИКА БЕГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Вы решили наконец начать бегать. Погода отличная, время есть, и вы выходите на свою первую тренировку, но что-то пошло не так. И вместо того, чтобы наслаждаться бегом и миром вокруг, вам тяжело бежать, все болит, а дыхание не хватает. После пробежки вместо отличного настроения и энергии на весь день, боль и усталость. А на следующий день для пробежки уже нет ни сил, ни желания. К тому же что-то колени побаливают и ногу сводит. Видимо бег просто не для вас. А может вы просто неправильно им занимаетесь? С чего начать занятия бегом? Как нужно бегать?

Техника в беге важна по трем причинам: безопасность, эффективность и желание продолжать [1].

Безопасность — это о травмах. Бег — это такой же способ передвижения, как ходьба, но ходьба у вас плавно развивается самого детства, а вот бегаем мы далеко не постоянно, а некоторые в определенный момент перестают это делать совсем. Да я говорю именно про тебя. В беге у нас нет опыта и привычки такой, как у нас есть в ходьбе.

Эффективность — это легкость бега. Если бежать правильно, то тратится меньше энергии, требуется прилагать меньше усилий, меньше устают мышцы.

Желание продолжать — это предыдущие две причины вместе. Когда бегать легко, ничего не болит и нет усталости, то хочется выходить на каждую следующую пробежку. К этому добавляется

прогресс - мы бежим все быстрее и дольше, и это мотивирует продолжать.

Понятно, почему техника важна с первой же пробежки. Хорошо, теперь о том, какая она должна быть. Техника зависит от скорости - если бежать на первой тренировке со скоростью олимпийского чемпиона, то смело копируйте их технику. Но если реально оцениваете свои силы, давайте лучше разберем технику для медленного бега и сделаем это самым наглядным способом - на ошибках.

Первая ошибка: со стороны ничего общего не имеет с техникой бега. Но на самом деле от нее также зависит безопасность, эффективность и желание продолжать. И это - интенсивность бега. Часто на первой пробежке мы несемся сломя голову, ведь бег - это должно быть быстро.

Первым делом нужно научиться бегать легко, то есть чтобы не было сильной отдышки. Темп бега очень относительный показатель. Например, темп медленного бега опытного спортсмена - этот темп интенсивной тренировки новичка. Но есть универсальный показатель - пульс. Бег на пульсе 130 и для новичка, и для марафонца будет одинаковым по интенсивности, хоть и будет проходить на разных скоростях. Старайтесь держать пульс до 140 [2].

Вторая ошибка: кривая ось тела. Когда вы приседаете, сгибаетесь, сутулитесь и тому подобное. От макушки до, стоящей на земле стопы, через ваше тело должна быть проведена ровная прямая линия. Вытянитесь и расправьте плечи, не нужно с силой сводить лопатки, или вытягивать шею. Тело должно быть расслаблено, но держаться на одной прямой. Этой прямой можно контролировать свою скорость. Наклоняя прямую вперед, не сгибаясь при этом, вы перенесете центр тяжести и начнете движение.

Третья ошибка: постановка ноги. Есть два варианта постановки ноги, которые сильно снижают эффективность и безопасность бега. Когда нога ставится впереди - добавляется дополнительное сопротивление, тормозится бег, и усиливается нагрузка на суставы. Когда ноги ставятся в стороны - это увеличивает вероятность боли в коленях. Нога должна идти ровно вперед, ставится носком вперед, но соприкасается с землей не перед бегуном, а под его центром тяжести. Так нагрузка будет минимальна, и вы будете тратить меньше сил на каждый шаг.

Четвертая ошибка: частота шагов. Прыжки в длину - это хорошо, но это другой спорт. Когда каденс (так называется частота шагов в беге) находится в районе 120 в минуту - это похоже на серию прыжков, а не на бег [2]. Почему это плохо? Каждый такой прыжок требует больше

сил для отталкивания. А каждое приземление – это повышенная нагрузка на суставы. Что в совокупности приведет к быстрой усталости и травмам. Нужно делать больше шагов в минуту (от 160 и больше). Так это же первая ошибка: больше шагов – быстрее бег. А более быстрый бег - более высокая интенсивность. Совсем нет. Можно сделать три шага за то же время, что и один большой. Шаги могут быть совсем маленькими. Если мы будем делать больше шагов зато же самое время, то скорость и интенсивность увеличиваться не будут.

Пятая ошибка: неправильное использование рук. Руки не должны просто размахивать, они должны помогать двигать тело вперед. Руки должны быть согнуты в локтях на уровне талии, ладони должны быть обращены вниз. Запястья не должны касаться тела, а руки должны двигаться параллельно телу. Руки должны двигаться в ритме с ногами, и их движение должно быть естественным и расслабленным.

Использование рук в беге также важно, как и ног. Хотя мы не бежим на руках, если наши руки движутся в другом направлении, от того в котором мы бежим - это будет мешать нашему темпу. Самая распространенная ошибка - качание каждой руки в сторону с каждым шагом, что дает нам ускорение в направлении, противоположном нашему движению. Теперь наше тело должно использовать дополнительные мышцы, чтобы исправить наш курс. Двигайте руки строго параллельно друг другу, прямо вперед. Таким образом, вы дадите себе дополнительное ускорение в правильном направлении, не мешая себе. Кроме того, вы можете установить ритм своего бега с помощью рук, возвращаясь к частоте шагов. Вы можете регулировать его с помощью рук - чем больше вы работаете руками, тем чаще меняете ноги.

Попробуйте эти пять правил техники - они достаточны для вашей первой пробежки и первых месяцев бега. Перед началом бега необходимо разогреться - всего 5-7 минут совместной гимнастики для разогрева тела. Затем, когда вы начинаете свой первый бег, следите за своей техникой - интенсивность на низком пульсе, держите ось тела прямо, ставьте ногу равномерно на центр тяжести, делайте маленькие и частые шаги. Используйте свои руки, двигая их параллельно друг другу. 15-20 минут будет достаточно для вашей первой пробежки, независимо от вашей физической формы. Если вы раньше не бежали или давно не бежали, это новая нагрузка, и вам нужно к ней привыкнуть. Возможно, сначала вы не сможете держать низкий пульс - это нормально. Сделайте интервальную тренировку - чередуйте одну минуту медленного бега с двумя минутами ходьбы [1]. Это поможет вам наслаждаться бегом, а хорошие тренировочные показатели принесут хорошее настроение и

энергию на весь день. Если результат вашего бега отличается от ожидаемого, подумайте о том, что вы сделали не так, и исправьте это. И затем продолжайте двигаться вперед - второй бег, третий и так далее. Но важно не делать это каждый день - в первые несколько месяцев будет достаточно трех или четырех тренировок в неделю. И обязательно оставьте один день на отдых между ними. Таким образом, вы избежите избыточной нагрузки на свои суставы и сердце, и будете развиваться в беге и наслаждаться им.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Дмитрий Сафиоллин. Действуй! Беги! Книга-мотивация на правильный бег. С чего начинать и каких плюсов ждать от жизни. – М.: ИГ "Весь", 2017. – 240 с.

2. Под общ. ред. В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка; пер. с англ. Анны Гнетовой. Бегай! Прыгай! Метай!: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике/ Международная Ассоциация легкоатлетических федераций; - Москва: Человек, 2013. - 212 с

**УДК 7.08.796**

*Димитриева Е.И.*

*Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.*

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

## **АНАЛИЗ АРХИТЕКТУРНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДРЕВНЕГО МИРА**

История зарождения и развития физической культуры и спорта как части общечеловеческой культуры связана с эволюцией человека, общества в целом и с постепенным обновлением значимых потребностей людей. Спортивные сооружения – это особый вид архитектуры, созданный для того, чтобы дать возможность людям осуществить свои спортивные увлечения и достичь высоких результатов в той или иной дисциплине. Они имеют свои архитектурные особенности, которые зависят от ряда факторов, таких как время постройки, культурные традиции, технологические возможности и функциональные требования. [6]

Спортивные сооружения создавались на протяжении многих столетий, и каждая эпоха имела свои особенности в архитектуре спортивных сооружений. Физическая культура стран Древнего Востока,

преимущественно была взаимосвязана с военным делом и считалась привилегией знати, военных сословий. Военная подготовка начиналась почти с самого рождения человека и продолжалась на протяжении всей его жизни. В городах Персии существовали общедоступные гимназии - *цур-шана* («дома силы»), обучение в которых сочетало боевые искусства, художественную гимнастику, силовые тренировки и музыку. Здание этих заведений имели закрытые спортивные залы со световым отверстием в потолке, с углубленной восьмиугольной или круглой ареной посередине, подиумом по периметру для зрителей, секцией для музыкантов и борцов [4].

Также существовали специальные школы подготовки танцовщиц для храмовых праздников, обучение в которых основывалось на гимнастических и танцевальных упражнениях. Занятия спортом стали практиковаться в школах, воспитывающих чиновников и жрецов. Так, физическое образование стало доступно широким слоям населения, что обусловило появление специальных помещений, площадок, а также специальных зданий для этих целей.

На другом конце света древние индейцы на протяжении нескольких тысячелетий играли в совмещенную с ритуалами спортивную игру на специальных площадках, которые известны сегодня как «стадионы для мезоамериканской игры в мяч» [1].

Это тип каменного или каменно-земляного сооружения, ориентированный по сторонам света, имеющий ограждение и места для зрителей. Стандартная площадка состоит из прямоугольного игрового поля, ограниченного высокими горизонтальными, вертикальными или наклонными каменными стенами. Археологические раскопки показали, что такие площадки различались по размерам и форме. Стены были оштукатурены и ярко окрашены. На платформах вокруг игрового поля добавляли постройки, использовавшиеся в качестве комнат для отдыха. Сочетание соревновательности с ритуальными действиями подтверждается рельефными изображениями на стенах рядом со стадионами.

В Египте во время археологических раскопок древних поселений в провинции Эль-Фаюм близ Каира был раскопан древний зал для игры похожей на боулинг и бильярд. В просторном помещении обнаружена площадка размерами 4×2,4 м, выложенная известковым камнем. В полу была высечена дорожка высотой 20 см, которая упиралась в лунку квадратной формы со сторонами 12×12 см. Рядом были найдены два каменных шара разной величины и тяжести. На дне лунки обнаружена ваза, частично заполненная песком, скорее всего, туда и скатывались шары.

Важнейшим результатом является факт существования в древности специальных помещений для активных игровых занятий в структуре архитектурного сооружения. Следует отметить, что именно в период древневосточных деспотий тренировки по получению и совершенствованию боевых навыков стали наиболее повсеместно распространенными, а их демонстрация стала неотъемлемой частью культурной жизни. Такие занятия и состязания носили ритуальный характер поклонения божествам. Но постепенно магический подтекст отошёл на задний план, и большее значение приобрёл эстетический аспект публичного зрелища, для которого были свойственны как открытая конкурентность, так и танцевальная обрядность. Таким образом, первые спортивные сооружения включали в себя как ритуально игровую, так и зрелищную функцию и имели в своей структуре специальные помещения для отдыха и подготовки участников к спортивным событиям.

Последующее архитектурное развитие спортивных сооружений связано с Античной Грецией. Устройство греческое общество предоставило человеку условия не только для многогранного творческого проявления личности, но и для независимости своей жизни. Это привело к уменьшению религиозного влияния на общество и к повышению роли светских форм жизни граждан. В греческой культуре начинает проявляться соревновательное начало, которое демонстрируется не через накопленное богатство или высокий социальный статус, а через такую ценность как время [2].

Греки из высших сословий тратят его на спортивные и военные упражнения и состязания. Сформировалась система воспитания атлетов и воинов, которая привела к общественному признанию роли физической подготовки и оздоровления в повседневной жизни. Для физических занятий, общения и отдыха возводились специальные архитектурные сооружения: в любом древнегреческом городе можно было найти палестру или гимнасий.

Палестра - четырёхугольная окруженная портиком площадка-двор для тренировок, игр и соревнований. По сторонам от площадки находились помещения для светских бесед, комнаты подготовки к тренировкам, а также холодная, горячая умывальни и холодная, горячая бани [3].

Гимнасий — это здание для физических упражнений, занятий науками и отдыха. Обычно он включал в себя палестру, как здание с большим количеством залов с разной направленностью. Гимнасии могли включать в себя целый комплекс дворов, крытых галерей и портиков. В крытых галереях ставили скамьи, где проводились занятия



риторов и философов. Здесь также выставлялись и различные произведения искусства - картины, мозаики и скульптуры. В некоторых таких заведениях иногда располагались библиотеки.

Как типы общественных заведений, каждый из них являлся общедоступными и имел широкую социальную программу.

В Древнем Риме же были переосмыслены и адаптированы греческие традиции физической культуры, в частности в области военной подготовки. С течением времени спортивные упражнения стали интересны и рядовым гражданам. В римские города была привнесена практика строительства гимнасиев и лаконикумов (римских бань), которые как бы явились прообразом терм.

Романская культура также оставила после себя примеры массовой застройки зданий для занятий физкультурой и спортом. Так, во многих городах появились общедоступные «элементарные школы» — лудусы, где велась физическая подготовка всех желающих. В сферистериях, построенных рядом с дворцами патрициев, проводились оздоровительные занятия бегом и прыжками, упражнения с мячом и гантелями [5].

Существовали игровые площадки, где всегда толпилось много народа. Кто-то упражнялся в верховой езде, в то время как другие отработывали навыки езды на колеснице, играли в мяч, занимались борьбой. Императоры строили огромные купальни, посреди которых под открытым небом размещалась спортивная площадка для посетителей. В таких заведениях преобладали представители наиболее зажиточных слоев общества. Важнейшее значение в жизни римлян приобрели термы, главными структурными элементами которых стали греческая палестра, помещения для публики и банный комплекс. Опыт формирования таких сооружений был приобретен на завоеванных территориях, когда римляне переосмыслили греческие сооружения, придав им новые качества. Примером такого преобразования небольших спортивно-тренировочных заведений в крупные оздоровительные комплексы являются термы Капито и термы Фаустины в Милете.

Таким образом, проанализировав историческое развитие спортивных сооружений в древнем мире, можно сделать вывод, что внутренняя организация и внешний облик сооружений зависели не только от архитектурно-пространственных закономерностей развития градостроения того времени, но и от социально-культурных процессов в обществе того или иного времени.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дида С. Месоамериканская игра в мяч: спорт и ритуал / С. Дида, Е. Приймак, М. Стюфляев. — Екатеринбург: Издательские решения, 2017. — 90 с.
2. Ляпустин Б.С. Древняя Греция / Б.С. Ляпустин, И.Е. Суриков. — Москва: Дрофа, 2007. - С.207.
3. Витрувий. Десять книг об архитектуре: пер с лат. — Москва: КомКнига, 2010. — 320 с.
4. Реза Арастех А. Социальная роль Зур-ханы (дома силы) в иранских городских общинах. — Москва: Дер Ислам, 1961 — 290 с.
5. Пельменев В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Конева. — Москва: Юрайт, 2019. — 184 с.
6. Теоретические основы дисциплины “Физическая культура и ТЗЗ спорт” для студентов вуза: учебное пособие / под ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2022 — 236 с.

*УДК 379.8.092.2*

*Дромашко М.Е.*

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Контрастный душ очень полезен для повышения иммунитета, об этом говорят и ученые, и врачи. Это может повысить уровень энергии, снять стресс и многое другое. И это не шутка. Это просто. Это эффективно. И это не занимает много времени.

Это простая концепция. «Контрастность» означает, что вам нужно менять температуру воды, когда вы принимаете душ, от горячей до холодной. В этом нет ничего нового, есть исследования, которые утверждают, что у древних римлян эта процедура была на первом месте в списке методов оздоровления. Но у них не было легкого доступа к душе, как у нас сейчас, поэтому им приходилось греть воду и мыться в тазу. Прием работает, и проверен не годами, а тысячелетиями.

Ученые доказали, что горячая и холодная вода имеет лечебные свойства. И самое приятное то, что оба варианта можно использовать одновременно, чтобы получить максимальную пользу. Прежде чем перейти непосредственно к пользе контрастного душа, расскажем, что дает нашему организму холодная и горячая вода по отдельности.

Закаляет ваш разум и делает вас устойчивым к стрессу. Для большинства людей принятие холодного душа является сложной задачей. Требуется много мужества, особенно в первые несколько раз, прежде чем вы привыкнете к низким температурам. Холодная вода также снижает стресс, расслабляя нервную систему, благодаря чему вы чувствуете себя более расслабленным. Холодный душ поможет вам стать стрессоустойчивым, поэтому вы будете меньше реагировать на негативные ситуации. Несомненным и, на мой взгляд, главным преимуществом холодного душа является повышение иммунитета.

Холодный душ дает заряд энергии. Те, кто принимает холодный душ по утрам, будут более энергичными, чем их коллеги, принимающие горячий душ. Холодные дуновения воды «удивят» тело, заставив буквально задохнуться от неожиданного мороза. Это, в свою очередь, увеличивает потребление кислорода и частоту сердечных сокращений, что приводит к более высокому уровню энергии в течение всего дня.

Повышает иммунитет. Когда вы принимаете холодный душ, ваше тело изо всех сил пытается согреться, увеличивая скорость метаболизма и повышая иммунитет. Это заставляет организм производить больше лейкоцитов, потому что он думает, что находится в опасности. Белые кровяные тельца отвечают за защиту вашего тела и укрепление иммунной системы, делая вас менее восприимчивыми к болезням. Усиление кровообращения (кровеносной системы) во время принятия душа также помогает вашим мышцам быстрее восстанавливаться. Бонус - повышенный метаболизм = красивая фигура.

Помогает уменьшить депрессию. Когда холодная вода воздействует на нервную систему, нервы посылают сигнал в мозг и активируют его часть, отвечающую за выброс гормонов, уменьшающих депрессию. Кроме того, холодная вода посылает электрические импульсы от нервных окончаний к мозгу, что также может оказывать антидепрессивное действие.

Холодный душ омолаживает кожу. Вы можете часами стоять под холодным душем, не опасаясь пересыхания кожи. В отличие от горячего душа, который испаряет влагу из дермы, холодная вода сделает вашу кожу свежей и увлажненной. Это связано с тем, что он не пересушивает жировой слой, отвечающий за защиту эпидермиса от потери естественной влаги.

Горячий душ тоже имеет ряд своих преимуществ. Он расслабляет мышцы и снимает мышечную боль. Чувствуете болезненность мышц или скованность в плечах и шее? Самый простой способ облегчить боль в мышцах — принять горячий душ в течение нескольких минут. Может

быть полезно сделать несколько простых шагов, например, покрутить плечами или слегка помассировать шею, пока вы находитесь в душе.

Снимает насморк. Пар от горячего душа — хорошее лекарство от простуды. Особенно душ с витамином С и эвкалиптом, который сейчас в тренде (просто используйте специальный фильтр для душевой лейки с витамином С со СПА-эффектом и привяжите к лейке веточки эвкалипта). Это помогает высушить любую слизь, тем самым улучшая дыхательную систему. По этой причине людям с гриппом или кашлем следует принимать горячий душ и избегать холодного душа.

Вместо того, чтобы шокировать нервы, горячий душ их расслабляет. Горячий душ также снижает мышечное напряжение. В результате вы чувствуете себя расслабленным и отдохнувшим. Принятие горячего душа после долгого дня может помочь вам забыть о стрессе. Будьте осторожны, не проводите слишком много времени под горячей водой, так как это может повредить вашу кожу.

Помогает уснуть. Расслабляющий эффект, который оказывает на организм горячая вода, очень важен для хорошего сна. Только не принимайте душ прямо перед сном, потому что горячая вода повышает температуру тела, что только мешает вам уснуть. Попробуйте принять душ за полтора часа до сна. Для еще большего эффекта используйте расслабляющие эфирные масла (лаванда, эвкалипт).

Снимает менструальные спазмы. Доказано, что холодный душ может увеличить интенсивность судорог, поэтому контрастный душ во время менструации принимать не рекомендуется. С другой стороны, горячая вода может уменьшить спазмы и боли, так как расслабляет мышцы. Это эффективный способ получить некоторое облегчение в эти дни месяца.

Успокаивает мигрень. Основной причиной головных болей и мигрени является сужение сосудов. Горячий душ снимает (не убирает полностью) боль, способствуя расширению сосудов и обеспечивая правильный кровоток.

Польза контрастного душа. Во-первых, вы получаете все преимущества горячей и холодной воды, которые мы перечислили выше. Во-вторых, вы также получаете эффект оздоровления и омоложения организма, избавляясь от токсинов и шлаков прямо в душе. Идея заключается в том, что во время горячего душа увеличивается кровоток в кровеносной системе, так как высокие температуры раскрывают сосуды и очищают организм от токсинов и шлаков, скопившихся на их стенках.

Затем, переключившись на холод, вы заставляете сосуды сжиматься, и кровь начинает быстрее циркулировать во внутренних

органах, защищая их от холода. Потом возвращаешься в тепло, и все повторяется снова и снова. Так вы очистите систему кровообращения, и заставите буквально каждую клеточку вашего тела работать усерднее и обновленнее.

В общем, контрастный душ — отличный способ повысить иммунитет и при этом сохранить молодость на максимально долгий срок.

## 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. 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.

3. 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

УДК 7.092

*Дромашко М.Е.*

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ОПТИМАЛЬНЫЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Когда мы тренируемся, наше тело получает микроразрывы. Это нормально и необходимо, но также и причина, по которой так важен

период восстановления после тренировки. Если вы все сделаете правильно, ваше тело восстановится сильнее, чем раньше. Если вы продолжите тренироваться и не выработаете хорошие привычки восстановления, все эти микротравмы будут накапливаться и приводить к травме.

Как упоминалось ранее, физические упражнения вызывают микротравмы костей, связок, мышц, сухожилий и суставов. Эта микротравма является спусковым крючком, который заставляет ваш мозг восстанавливать тело сильнее.

Чтобы ваше тело восстановилось, оно должно:

- избавиться от всех поврежденных клеток и отходов, которые образовались во время тренировки и
- заменить поврежденные клетки новыми, более сильными, способными выдерживать большее количество упражнений, чем раньше.

Конечным результатом является тело, которое стало сильнее, чем до последней тренировки

Воспаление является важной частью вашего процесса заживления. Ваше тело использует воспаление, чтобы избавиться от всех поврежденных клеток.

Я часто слышал о людях, принимающих противовоспалительные препараты. ибупрофен после тренировки, чтобы снять боль в мышцах и позволить им снова тренироваться. Есть несколько причин, почему это плохая идея:

Уменьшая воспалительную реакцию, вы можете притупить реакцию своего тела на физические упражнения. Это означает, что вы можете не получить такой же прирост силы от тренировки, как если бы не принимали таблетки!

Если вам приходится принимать обезболивающие во время тренировки, это явный признак того, что ваше тело не восстановило ущерб, нанесенный предыдущей тренировкой. Вы нанесете себе травму от чрезмерного использования, если будете делать это часто.

Этот тип препарата может повлиять на функцию почек, если вы используете его слишком часто.

Погружение в холодную воду Ледяные ванны также являются популярным методом, который спортсмены используют для восстановления после упражнений, но важно понимать, что они не всегда являются лучшим выбором. Они также могут уменьшить вашу воспалительную реакцию.

Есть исследования, которые показывают, что если вы регулярно принимаете ледяную ванну после каждой силовой тренировки, вы

можете фактически притупить способность вашего тела наращивать мышечную массу. Но в то же время есть данные, свидетельствующие о том, что если вы принимаете ледяную ванну после тяжелой тренировки или соревнования, это позволяет вам лучше выступить на следующий день.

Итак, что нужно делать? Текущий совет — использовать ледяные ванны, когда они вам нужны. Если важно хорошо выступить на следующий день (например, многодневные гонки), возьмите один. Если вы хотите получить более долгосрочные результаты от тренировок, не принимайте их слишком регулярно.

Ледяные ванны также не должны быть слишком холодными. Оптимальной считается температура от 11 до 15 градусов по Цельсию.

Ваша кровь переносит питательные вещества и кислород к вашим клеткам, и совершенно очевидно, что хорошее кровообращение важно для восстановления после тренировки.

Активное восстановление (например, бег трусцой или легкая езда на велосипеде) часто рекомендуется после тренировки, поскольку считается, что это улучшает кровообращение и помогает избавиться от таких вещей, как молочная кислота. Исследование показало, что это помогает вашим легким и сердцу быстрее восстанавливаться, но не оказывает никакого влияния на такие вещи, как молочная кислота или DOMS.

Ваша лимфатическая система представляет собой сеть «вен», проходящих через ваше тело, но вместо крови в ней течет лимфатическая жидкость. Все отходы, которые ваши клетки производят во время нормальной жизни и физических упражнений, удаляются через вашу лимфатическую систему.

Также доказано, что компрессионные носки улучшают отток лимфы. Их ношение может ускорить выздоровление, потому что помогает быстрее избавиться от отходов, образующихся в результате физических упражнений.

Имеются убедительные доказательства того, что как массаж, так и массаж пены после тренировки могут уменьшить боль, которую вы чувствуете от DOMS. Не совсем понятно, почему это работает, но некоторые исследователи считают, что это связано с усилением оттока лимфы.

Ваше тело может исправить ущерб, нанесенный физическими упражнениями, только если вы обеспечите его необходимыми строительными блоками. К ним относятся белки, углеводы, жиры, минералы и витамины.

Спортивное питание — сложная область, и универсального рецепта для всех не существует. Что и когда вам нужно, будет зависеть от вашего собственного тела, типа упражнений, которые вы делаете, и каковы ваши цели. По этой причине я решил предоставить только несколько основных принципов, которые должны принести пользу большинству людей.

Вы уже должны получать все свои минералы и витамины, если придерживаетесь сбалансированной диеты, включающей все основные группы продуктов, и держитесь подальше от обработанной пищи.

Ваше общее потребление калорий очень важно, но не по тем причинам, которые вы можете подумать. Люди склонны связывать подсчет калорий с потерей веса, но есть убедительные доказательства того, что вы можете нанести себе травмы, такие как стрессовые переломы, если вы тренируетесь очень усердно и (на регулярной основе) не возмещаете энергию (калории), которую вы используете. Это часто наиболее актуально для спортсменов, которые тренируются в больших объемах, т.е. спортсмены, занимающиеся выносливостью, и триатлонисты.

Белок является основным строительным материалом для мышц. Текущие исследования показывают, что вы получите максимальную пользу от употребления белка, если сможете сделать это в течение 2 часов после тренировки.

Знаете ли вы, что белок также может повысить выносливость? Исследования показали, что потребление белка после тренировки увеличивает количество митохондриальных белков в клетках. Ваши митохондрии — это батареи клеток, и они напрямую влияют на то, насколько хорошо ваши мышцы могут использовать доступный им кислород. Подробнее о том, как лучше всего использовать белок, читайте здесь.

Спортсмены, которые придерживаются диеты с высоким содержанием белка, также, по-видимому, имеют лучшую иммунную систему, чем те, кто этого не делает.

Потребление углеводов во время и после занятий спортом стало предметом горячих споров за последние несколько лет: некоторые спортсмены предпочитают придерживаться диеты с очень низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров, в то время как другие придерживаются более традиционных диет с высоким содержанием углеводов.

Самый быстрый способ восстановить запасы энергии в мышцах — это по-прежнему есть пищу, богатую углеводами, после тренировки.



Сколько тебе надо? Это будет варьироваться в зависимости от размера вашего тела, тренировочной сессии и конечных целей.

К настоящему времени должно быть ясно, что вашему телу нужен отдых после тренировки, чтобы восстановиться. Планируйте свои дни. Гулять по городу в течение нескольких часов, если вы только что завершили длинную пробежку, — не лучшая идея.

Несколько исследований, проведенных за последние несколько лет, показали, что достаточное количество качественного сна является очень важной частью выздоровления. Это время, которое ваше тело использует для восстановления. Мало того, что недостаток сна влияет на ваше настроение и работу мозга, некоторые исследования показали прямую связь между недостатком сна и повышенным риском получения травм.

Большинству взрослых требуется от 7 до 9 часов сна. Проблема в том, что тяжелые тренировки могут повлиять на качество вашего сна. Есть много вещей, которые могут помочь вам лучше спать, например. Ограничение времени перед экраном, наблюдение за тем, сколько кофеина вы употребляете, отказ от еды слишком поздно и т.д.

## **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. 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. Амельченко И.А. Комплексный подход к проблеме формирования здоровья студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко // 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,

**УДК 7.092**

*Дуракова А.Ю.*

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

Важной составляющей обучения в заведениях высшего образования является физическая культура. Данная программа направлена на привлечение студентов к культуре спортивного образа жизни, не только посредством занятий, а также мотивацией достижениями и успехами, посредством привлечения к соревнованиям и чемпионатам. На сегодняшний день высшие учебные заведения предлагают ряд секций и спортивных направлений для студентов.

Во всем мире спорт имеет для каждого человека свое значение. Начиная от образа жизни, заканчивая полным равнодушием. Здесь следует сказать о том, что преподавательский состав оказывает прямое влияние на студентов.

Следует разобраться в необходимости спорта в жизни современного студента.

В связи с развитием технического прогресса человек старается сделать свою жизнь проще и физический труд для него перестает иметь значение, поэтому постепенно теряется тот физический потенциал, который в нем заложен. Так же отрицательное влияние на человечество оказывает употребление алкоголя и наркотиков, курение табачных изделий. В этом случае именно занятия спортом являются альтернативой этим отрицательным факторам и служат для того, чтобы не стать человеку алкоголиком, наркоманом или курильщиком. Из чего следует, что роль спорта в нашей жизни очень велика и значима.

Возрастные особенности и условия умственного и физического труда складывают особую специфику для учащихся в высших учебных заведениях. Особенности студенческого спорта следующие: доступность занятий физической культурой, имеющихся в образовательной программе, возможность самостоятельных занятий предполагает физическую активность на оборудованных университетом стадионах и специализированных площадках, а также в секциях, а также участие в внутриуниверситетских соревнованиях.

Таким образом, у каждого студента имеется доступ к спортивным занятиям, и выбрать подходящее направление для индивидуальных тренировок.

Согласно общероссийской статистике университеты в среднем имеют 15 секций и клубов. Обычно включающие в себя легкую и тяжелую атлетику, водный спорт, бокс, единоборства, стрельбу и гимнастику. Студенты-спортсмены, состоящие в университетских командах, имеющие определенные достижения за соревнования и чемпионаты городских, региональных и национальных уровней часто принимают участие в спортивных сборах. Юниоры получают необходимый уровень нагрузок, питания и отдыха, а также врачебного контроля.

Оценивая вышесказанное, можно с уверенностью сказать о пользе спорта в жизни современного студента. Физические занятия на базе университета способствуют объединению учащихся, новым знакомствам, мотивации самостоятельных занятий. А в целом, говоря о спорте, нельзя не сказать о пользе для физического и морального здоровья, благодаря развитию силы, выносливости, координации и укреплению мышц, а также повышению стрессоустойчивости и улучшения психо-эмоционального состояния.

Важным фактором для студента, готовившегося закончить обучения и начать профессиональную карьеру, являются самоутверждение и психическая устойчивость. Для успешного освоения профессии и плодотворной работы состояние здоровья определяющее условие успеха.

Значительная часть современных студентов относится к занятиям физической культурой, как к психоэмоциональной разрядке от умственного труда. Но, тем не менее, мотивации и возможности занятий по образовательным программам недостаточно. Интерес студента к спорту формируется за счет собственного желания и возможности выбора направления.

Спорт является одной из составных частей физической культуры, целью которого являются соревнования и подготовка к ним. Он выражается в стремлении человека победить, достичь более высоких результатов, используя при этом все свои психические, нравственные и физические качества. Занятия массовым спортом дают возможность огромному количеству людей совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье и увеличивать срок жизни

Студенческие спортивные соревнования воздействуют на группы обучающихся конкурирующей мотивацией, способствующей

тренировкам и воспитанию спортивных качеств. Спорт высших достижений является такой формой деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов практически все системы организма работают на пределе физических и практических пределов здорового человека. Главная цель в спорте высших достижений - это достижение максимально высоких спортивных результатов и побед на крупнейших соревнованиях. Внутривузовские чемпионаты подразделены на уровни: от самых простых до профессиональных. Проводятся внутри учебных групп, потоков и факультетов.

Следующей ступенью становятся соревнования от городского до национального и международного уровней. Таким образом, учебное заведение способствует становлению спортсмена.

Для того, чтобы регулировать происходящее в профессиональном спорте, создаются специальные организации и ассоциации, которые объединяют спортсменов, их тренеров, судей, а в некоторых случаях и болельщиков.

Организатором межвузовских соревнований выступает общественное объединение студентов и сотрудников высших учебных заведений.

Для общей оценки развития и состояния спорта в университете существует Российский студенческий спортивный союз. В компетенцию объединения входят организация международных студенческих спартакиад в составе Международной федерации университетского спорта. По результатам областных и краевых соревнований избираются студенческие команды и самостоятельные участники для выступления на международных соревнованиях.

Также имеет место быть культура досуга, как сопереживающего наблюдателя за спортсменами. Самыми популярными у болельщиков являются как индивидуальные, так и командные летние и зимние виды спорта, например, такие как футбол, хоккей, биатлон, лыжные гонки, плавание, теннис, легкая атлетика, баскетбол и другие. Например, Всемирные студенческие игры (универсиада) проводятся раз в два года, каждый нечетный год – летние, каждый четный – зимние, наполняют стадионы болельщиками.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Грачев А.С. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов вузов / А.С. Грачев, А.В. Ильин, Т.И. Школина //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3; URL: [http:// www.science-ducation.ru/123-19727](http://www.science-ducation.ru/123-19727)

2. 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. (9.2 п.л.)

3. Трошев, Д.Б. Повышение эффективности обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований / Д.Б. Трошев, И.С. Крамской, С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. - №2 (53). – 2015. - С. 43 – 46.

4. 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**

***Душенин С.В., Воронин Ю.С.***

***Научный руководитель: Высоцкая Е.А., канд. биол. наук.***

***Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия***

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ: АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСТАВНИЧЕСТВУ**

Продвижение профессиональной, духовной деятельности связана с многогранностью знаний из множества ресурсов. Но для того, чтобы все понимать, необходимо не только постоянно учиться, но и понимать пути постижения навыков, совершенствоваться впитывая новые знания, поддерживать высоко установленную планку, усваивая современные технологии и самообразование - один из методов развития, подразумевающий самостоятельное воспитание самого себя.

Следует отметить, что профессиональное развитие личности – это один из важных критериев в любой сфере деятельности. Качественное образование дает старт карьере, но ценен именно тот сотрудник, который постоянно стремится к совершенствованию своих способностей. По сути, такого специалиста можно с уверенностью назвать ресурсом компании.

Профессиональное развитие личности происходит постепенно, и на этом пути не обойтись без определенных преград. Для нового сотрудника оптимальный способ быстрой адаптации его навыков под требования компании, несомненно, это наставничество. Менторинг, или наставничество – это способ обучения кого-либо в целях повышения эффективности подопечных, данный процесс подразумевает передачу собственных знаний и навыков наставника малоопытным новичкам в

персональной, групповой и коллективной формах. Однако, для достижения желаемого уровня самообразования и саморазвития, приветствуется персональный менторинг.

Если предприятие не занимается этим процессом осознанно, стажера все равно кто-то вводит в курс дела и знакомит с системой. Это помогает сотруднику быстрее включиться в работу и освоить корпоративные стандарты, помогает построить собственную траекторию его профессионального развития.

Но наставничество — это не единственный путь к профессиональному развитию. Для многих сотрудников способ поработать над своим профессиональным развитием самостоятельно является более психологически комфортным и удобным и здесь существует множество успешно практикуемых альтернатив, можно выделить некоторые наиболее эффективные способы самообразования и саморазвития, пути совершенствования личности, такие, как например, онлайн и цифровые медиа.

Интернет — это бесконечный ресурс профессиональных инструментов разработки, многие из которых можно использовать в многозадачности. Такие инструменты, как отраслевые информационные бюллетени, блоги о лидерстве мнений, подкасты и веб-сериалы, — это способ изучить свои собственные навыки и развить новые. Здесь рекомендуется осуществить выбор определенного, подходящего по требуемой специализации лидера мнений и мониторить его активность в социальных сетях, что позволит быть в курсе последних тенденций. Самое удобное свойство в онлайн-медиа и цифровых медиа заключается в том, что существует множество вариантов, которые почти всегда предоставляются бесплатно. Можно исследовать новые темы и навыки, не рискуя оплачивать то, что может позже не понравиться.

Одним из наиболее традиционных способов самообразования является чтение книг по повышению квалификации. Следует отметить, что это самый старый метод, и он работает. Профессионалы отрасли, генеральные директора и лидеры мнений годами писали книги о том, как они стали экспертами в своей области. Будет полезным провести небольшое исследование, например, о десяти книгах, которые должен прочитать любой человек в вашей отрасли, и затем просмотреть список.

Следует отметить, что будет полезным не платить за книги по профессиональному развитию, посещение местной библиотеки позволит получить бесплатный доступ к этим ресурсам.

Онлайн-курсы, программы сертификации и прочее являются также одним из наиболее эффективным способом самообразования. Если

требуется профессиональное развитие, которое даст работнику что-то более осязаемое, чем знания, следует подумать о прохождении онлайн-курсов, получении сертификатов или получении дополнительного образования. Это займет больше времени, чем чтение книги или прослушивание подкаста, но вероятнее всего это позволит получить более глубокий опыт.

Подобные онлайн-тренинги и курсы также открывают возможность взаимодействия с другими профессионалами отрасли. Всегда существует вероятность пойти на вечерний курс, чтобы получить повышение квалификации и уйти с другом или новой возможностью наставничества. Также следует проконсультироваться со своим непосредственным работодателем, чтобы узнать, предлагают ли они программу возмещения расходов на обучение.

Еще одним вариантом самообразования являются конференции и профессиональные ассоциации. Эти «встречи разума» позволяют полностью погрузиться в свою тему знаний и пообщаться с некоторыми из самых дальновидных профессионалов в выбранной отрасли. Некоторые компании практикуют возмещение затрат на участие в конференциях в обмен на обмен знания, полученные на мероприятии.

Таким образом - стремление к профессиональному развитию – отличное качество для любого человека, который хочет быть востребованным специалистом и хорошо выполнять свои обязанности. Каким бы высококлассным ни был бы специалист, всегда есть области, в которых можно совершенствоваться, увеличивая свой багаж знаний. Саморазвитие и самосовершенствование позволяет приобретать новый опыт, который помогает справляться со всем, что происходит в жизни. Несмотря на то, что этот опыт может быть разным и не только позитивным, он в любом случае закаляет и дает возможность в будущем грамотно решать вопросы, на которые раньше не было ответов.

Основным отличием самообразования от повседневного процесса обучения - отсутствие наставника, учебного заведения, методик и прочего. Именно в процессе самообразования происходит саморазвитие таким, каким его желает видеть сам специалист, выбирая сферы изучения, исходя из собственных желаний, самостоятельно определяя порядок действий, и следуя ему. Стимулирующим фактором здесь выступают не наставления преподавателя, а внутреннее желание, мотивация, а это - сильнейший двигатель саморазвития. Ведь, именно такое познание наиболее эффективно для человека - знания проходят через человека, внедряясь в повседневную жизнь.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Меркулова, Т. К. Проблема мотивации в приобщении к занятию спортом подростков и студенческой молодежи / Т. К. Меркулова, Е. А. Высоцкая, А. Р. Денисова // Шамовские чтения : сборник статей XV Международной научно-практической конференции: В 2 ч., Москва, 21–25 января 2023 года. Том Ч. 2. – Москва: 5 за знания, 2023. – С. 749-754. – EDN AIRANY.
2. Барсукова, К. В. Основные структурно-функциональные и когнитивно-ментальные особенности реализации концепции "lean thinking house" / К. В. Барсукова, А. В. Киц, Е. К. Погодина // Инновационная экономика и право. – 2022. – № 4(23). – С. 62-68. – DOI 10.53015/2782-263X\_2022\_4\_62.
3. Барсукова, К.В. Эффективные методы мотивации и стимулирование персонала на предприятии / К. В. Барсукова, А. Г. Кузнецов // Вестник Липецкого государственного технического университета. – 2017. – № 1(31). – С. 63-66.
4. Барсукова, К. В. Идентификация опасностей и оценка психосоциальных рисков с целью минимизации негативных последствий на индивидуальном уровне / К. В. Барсукова // Школа молодых учёных по проблемам гуманитарных наук: Сборник материалов областного профильного семинара, Елец, 02 июня 2022 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – С. 87-91.

*УДК 796.011.1*

*Душенин С.В., Воронин Ю.С.*

*Научный руководитель: Высоцкая Е.А., канд. биол. наук.*

*Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия*

### **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ОШИБКИ ВЫБОРА**

Одной из первостепенных проблем нашей жизни выделяют проблему здоровья нации. Следовательно, физическое воспитание играет важнейшую роль в решении, а также является весомым средством формирования личности. В современной студенческой молодежи недостаточно развито мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом, что свидетельствует о необходимости поиска эффективных путей формирования



познавательной активности у молодежи, одним из которых может стать наставничество [1].

Технология наставничества — форма передачи знаний, навыков и установок от более опытного сотрудника (обучающего) — менее опытному (обучаемому) посредством взаимодействия и планомерной работы. Технология позволяет получать опыт, формировать навыки, компетенции и ценности у студента гораздо быстрее, чем другие способы их передачи (например, через учебные пособия, урочную систему обучения, самостоятельную и проектную деятельности, формализованное общение) [2].

Особенностью темы является необходимость привлечения студентов именно к систематическому выполнению физических упражнений, для чего следует повысить их интерес к этой деятельности. В исследованиях И.Р. Бондаря и Е.О. Котова, интерес содержит в себе эмоциональный компонент, который оказывается в выборочном позитивном отношении личности к объектам окружающей действительности, а также в потребности к познанию и способу практической деятельности. Некоторыми авторами рассмотрен вопрос формирования мотивов, потребностей и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями [3].

Роль наставника заключается в том, чтобы помогать вдохновлять и воспитывать выбранного подопечного, предоставляя жизненный опыт, советы, знания, мотивацию и многое другое. Несомненно то, что идеальным наставником для студента будет являться один из педагогов его учебного заведения, но как личность он может не обладать полным набором всех необходимых для этого качеств компетенций, и, к сожалению, реальность такова, что зачастую педагоги осуществляют свою деятельность с максимальной трудовой нагрузкой и не имеют возможности уделить этому достаточно дополнительного времени, вследствие чего студент сталкивается с проблемой выбора.

Первым шагом к поиску наставника является понимание процесса его поиска. Нет правильного или неправильного способа найти наставника, но есть несколько верных советов, которые помогут начать [4].

Искать учителя нужно среди тех, кто занимается тем, чему вы хотите научиться, профессионально. То есть хотите научиться делать профессионально - найдите профессионала. Важным моментом занимается профессионально, а не учит профессионально. Можно научиться профессионально преподавать, но это не значит, что профессионал преподавания видеосъемки - будет профессиональным

оператором. Поэтому важно выбирать преподавателей среди практикующих.

Загляните за пределы своей компании. Хотя ваше нынешнее место учебы является отличным местом для начала поиска, оно не должно ограничиваться этим. Есть много мест, где вы можете расширить свой поиск наставничества, что даст вам больше возможностей и больше шансов на успех. Кроме того, поиск наставника вне собственного места учебы дает возможность работать с кем-то, кто не предвзято относится к вашему общему месту учебы. Взгляд со стороны может быть очень полезен для личного роста и для формирования здорового образа жизни.

Ищите наставников, не ориентируясь на его возраст. Слишком много людей увлекаются поиском наставников, которые являются общепринятыми заслуженными авторитетами, титулованными спортсменами, и не замечают наставников равного возраста, которые находятся прямо перед ними. То, что кто-то имеет такой же статус, что и вы, не означает, что он не может быть эффективным наставником.

Попробуйте поискать среди своего круга общения и однокурсников кого-то, кем вы восхищаетесь. Отметьте, какими качествами вы восхищаетесь в них, чему вы можете научиться у них, об этом необходимо помнить и учитывать. Это самое главное в наставнике, а не то, какой статус у него есть.

Здесь следует иметь в виду, что иногда даже хороший профессионал не умеет учить в силу отсутствия у него навыка учителя. Оцените результаты тех, кто обучался у этого человека. Если ученики этого человека успешны, высока вероятность того, что и вы станете успешны, обучаясь у этого человека.

Еще одна рекомендация – это не все сразу. Есть вероятность, что первый человек, которого вы попросите стать вашим наставником, не будет являться тем, кем вы его видите или может быть слишком занят. Малоознакомый человек может преследовать свои интересы, коммерческие, политические и т. д., следует быть внимательным и осторожным. Это не означает того, что поиск наставника следует прекратить, помните о важности вашего намерения.

Найдите кого-то с навыками, которых у вас нет. Наставничество – это рост. Хотя может быть заманчиво нацелиться на кого-то, кто напоминает вам о себе, вам может быть лучше искать кого-то, кто имеет другие сильные стороны, чем вы. Это даст им возможность учиться у вас, а также шанс для вас улучшить то, в чем вы не преуспеваете. Изучение новых навыков может быть столь же ценным, если не больше, чем оттачивание навыков, которые у уже есть.

Таким образом, при выборе наставника следует учесть, что наставник должен обладать определенными качествами, такими как честность, порядочность и желание работать во взаимодействии. Это может быть опытный педагог, мастер своего дела, или ровесник, имеющий успешный опыт в достижении жизненного, личного и профессионального результата, готовый поделиться опытом и навыками. Основным условием является то, чтобы наставник обладал качествами необходимыми для стимуляции и поддержки процессов самосовершенствования и самореализации наставляемого, обладать лидерскими, организационными и коммуникативными навыками, создает комфортные условия для решения конкретных психолого — педагогических и коммуникативных проблем.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Меркулова, Т. К. Проблема мотивации в приобщении к занятию спортом подростков и студенческой молодежи / Т. К. Меркулова, Е. А. Высоцкая, А. Р. Денисова // Шамовские чтения : сборник статей XV Международной научно-практической конференции: В 2 ч., Москва, 21–25 января 2023 года. Том Ч. 2. – Москва: 5 за знания, 2023. – С. 749-754. – EDN AIRANY.

2. Дапык, С. М. Наставничество в системе отношений «преподаватель — студент» / С. М. Дапык, М. А. Хольшина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 15 (462). — С. 327-329. — URL: <https://moluch.ru/archive/462/101611/> (дата обращения: 26.04.2023).

3. Барсукова, К. В. Основные структурно-функциональные и когнитивно-ментальные особенности реализации концепции "lean thinking house" / К. В. Барсукова, А. В. Киц, Е. К. Погодина // Инновационная экономика и право. – 2022. – № 4(23). – С. 62-68. – DOI 10.53015/2782-263X\_2022\_4\_62.

4. Барсукова, К. В. Эффективные методы мотивации и стимулирование персонала на предприятии / К. В. Барсукова, А. Г. Кузнецов // Вестник Липецкого государственного технического университета. – 2017. – № 1(31). – С. 63-66.

*Дюндина В.П.*

*Научный руководитель: Хайруллин И.Т., канд. пед. наук, доц.  
Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ**

В наши дни студент малоподвижен, поэтому все чаще стали наблюдаться сколиоз у молодежи. Во избежание подобных последствий в учебных заведениях ставят физическую культуру, которая направлена в первую очередь на общеразвивающие упражнения, а уже потом на изучение других видов спорта. [1]

Общеразвивающие упражнения являются важной составляющей занятий физической культурой, поскольку они оказывают положительное влияние на общее физическое и психическое состояние человека. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре выражается в следующем:

1. Развитие мышечной силы, выносливости и гибкости. Обобщенные упражнения позволяют воздействовать на все мышечные группы, повышая их силу и выносливость и способствуя развитию гибкости.

2. Укрепление костно-суставной системы. Общеразвивающие упражнения способствуют укреплению костей и суставов, повышению их гибкости и уменьшению риска травм. [1]

3. Повышение иммунитета. Регулярные занятия общеразвивающими упражнениями улучшают метаболизм и кровообращение, что способствует повышению иммунитета и защите от заболеваний.

4. Улучшение качества жизни. Общеразвивающие упражнения способствуют улучшению настроения и психического состояния, которые в свою очередь повышают качество жизни.

5. Профилактика заболеваний. Регулярные занятия физической культурой включая в себя общеразвивающие упражнения, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, артрита и других заболеваний.

6. Улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения помогают улучшить координацию движений, что особенно важно для детей и подростков.

7. Улучшение функциональных возможностей: общеразвивающие упражнения способствуют улучшению качества мышц, сердечно-

сосудистой и дыхательной системы, повышают концентрацию гемоглобина в крови, что способствует улучшению функциональных возможностей организма. [2]

8. Снижение стресса: занятия физической культурой, включая общеразвивающие упражнения, способствуют снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния, это важно для студентов в период испытаний и экзаменов.

Я провела социальный опрос среди 100 человек, в котором молодые люди делились своим мнением на счет физической культуры в вузе. Результаты опроса привела в «Таблице 1».

Таблица 1 – Опрос об общеразвивающих упражнениях

Вопрос	Количество человек		
	«Да»	«Нет»	«Не очень»
Количество пар по физ. культуре в неделю больше 1	93	7	0
Проводятся у вас общеразвивающие упражнения	96	4	0
Все ли делают на паре общеразвивающие упражнения?	96	4	0
Всем ли под силу выполнять общеразвивающие упражнения?	67	16	17
Нравятся ли вам общеразвивающие упражнения?	89	4	7
Вы каждую пару выполняете общеразвивающие упражнения?	83	2	15
Общеразвивающие упражнения в вашем вузе проводятся до игр и основных упражнений?	95	1	4

По результатам опроса можно сделать вывод: практически во всех вузах, перед парами по физической культуре, проводятся общеразвивающие упражнения, которые все могут выполнить.

В целом, роль общеразвивающих упражнений в физической культуре для студентов заключается в поддержании и улучшении

физической формы, поддержании здорового образа жизни, профилактике заболеваний и улучшении психоэмоционального состояния. Кроме того, занятия физической культурой могут улучшить социальную активность и помочь студентам адаптироваться к новой жизненной среде.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

2. <https://obrazovanie-gid.ru/doklady/doklad-na-temu-rol-obscherazvivayuschih-uprazhnenij-v-fizicheskoy-kulture.html>

*УДК 796.06*

*Евтеева Е.С.*

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

Физическая культура – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных навыков, формирование здорового образа жизни. В вузах физическая культура является обязательной дисциплиной, которую студенты должны изучать в течение всего периода обучения.

Физическая культура служит мощным и эффективным средством, способствует физическому воспитанию и всестороннему развитию личности. На учебных занятиях физической культурой студенты не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет его поведение в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач.

В процессе занятий физической культурой формируются не только двигательные умения и навыки, но и воспитываются физические и личностные качества необходимые, в том числе и в профессиональной деятельности и обеспечивающие её эффективность.

Содержание учебных занятий физической культурой в вузе зависит от специализации студентов и требований учебного плана. Обычно курсы физической культуры включают в себя теоретические и практические занятия, которые помогают студентам развивать свои физические и спортивные навыки.

Теоретические занятия по физической культуре включают изучение анатомии и физиологии человека, основных принципов тренировки и питания, а также здорового образа жизни. Анатомия и физиология человека является основой для понимания того, как работает организм во время физических упражнений и какие изменения происходят в организме при различных видах нагрузок. Студенты изучают строение и функции различных органов и систем человека, а также основные законы физиологии.

Основные принципы тренировки и питания являются неотъемлемой частью физической культуры. Студенты узнают, как правильно выбирать упражнения и составлять программу тренировок, как правильно питаться для достижения наилучших результатов и сохранения здоровья.

Изучение здорового образа жизни включает в себя изучение основных принципов здорового питания, отказ от вредных привычек, уход за телом и душевное здоровье. Студенты учатся правильно организовывать свой день, чтобы достичь максимальной эффективности и сохранить здоровье.

Практические занятия физической культурой включают в себя различные виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол и упражнения по физической подготовленности различной направленности, а также йога, аэробика.

Различные виды спорта и физических упражнений помогают студентам развивать свои физические и спортивные навыки. Они учатся правильно выполнять упражнения, развивать физические качества: скорость, гибкость, силу, выносливость и координационные способности.

Бег является одним из самых популярных видов физической активности. Он помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить дыхание и общее состояние организма.

Плавание является одним из самых полезных видов спорта. Оно помогает укрепить мышцы, улучшить дыхание и циркуляцию крови, а также способствует расслаблению.

Йога – это комплекс упражнений, направленных на улучшение физического и душевного здоровья. Она помогает улучшить гибкость, силу и выносливость, а также снизить уровень стресса и тревожности.

Аэробика – это не только способ развивать физические навыки, но и способ выражения своих эмоций и чувств. Они помогают улучшить координацию движений, гибкость и выносливость.

Баскетбол развивает физическую форму и координацию движений, повышает выносливость и силу, развивает быстроту мышления и реакцию, способствует улучшению коммуникативных навыков и развитию тактической мысли, а также развивает чувство соревновательности и дух командной работы.

Волейбол развивает координацию движений, скорость реакции, выносливость, гибкость, силу мышц и ловкость. Также игра в волейбол способствует развитию таких качеств, как коммуникабельность, взаимодействие с командой, стратегическое мышление и формирование лидерских качеств.

Целью учебных занятий физической культурой в вузе является не только развитие физических качеств студентов, но и формирование у них здорового образа жизни. Физические нагрузки, получаемые в процессе занятий различными видами спортивной деятельности, способствуют укреплению здоровья, улучшению функционирования всех систем организма, укреплению иммунитета. Это помогает студентам сохранять свое здоровье и повышать работоспособность во время учебы и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Кроме того, учебные занятия физической культурой в вузе могут стать основой для участия студентов в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Это помогает им развивать свои спортивные навыки, повышать самооценку и укреплять духовное здоровье.

В целом, содержание учебных занятий физической культурой в вузе должно быть ориентировано на совершенствование уже приобретенных физических умений и навыков, формирование здорового образа и спортивного стиля жизни студентов, а также на подготовку к участию в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Физическая культура является важной составляющей общего образования и здорового образа жизни, которая помогает студентам сохранять свое здоровье и достигать успеха в учебе и жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Дурыхин Е.В. Становление профессионально-прикладной физической подготовки и её значение на современном этапе / Дурыхин Е.В., Клокова Е.А., Куликова И.В. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XI Международной



научной конференции, 2015 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – Ч. 1. – С.121-124.

2. Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: коллективная монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин, С.И. Крамской и др. — Харьков, 2021. — 348 с.

3. Кутергин Н.Б. Значение физической культуры в воспитании личности / Кутергин Н.Б., Коруковец А.П., Юрьева В.Ф. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях сб. статей XIX Междунар. науч. конф., Белгород, 2023 г. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2023. – С. 314-316.

*УДК 373.1*

*Ефимова Д.Е.*

*Научный руководитель: Волкова Е.Н., ст. преп.*

*Нижегородский институт управления – филиал «РАНХиГС»,  
г. Нижний Новгород, Россия*

## **ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В настоящее время внедрение технологических новинок в производственные сферы деятельности России (культуру, спорт и физическое воспитание, медицину, образование и прочие) является актуальным направлением. Еще в 2017 году Владимир Владимирович Путин говорил о том, что цифровизация создает новую парадигму развития страны, экономики и населения в целом за счет внедрения новых моделей образования, медицины, экономики и так далее.

Трансформация по данному направлению нужна в связи с быстрой цифровизацией коммуникационных процессов и общества. На сегодняшний день в нашей стране действуют важные национальные проекты («Цифровая экономика» и «Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы»), где описаны направления развития информационных технологий [1].

Разберем с чем же связана цифровизация в сфере спорта и физической культуры. Во-первых, с каждым годом возрастает потребность людей, увлекающихся спортом, и тех, кто просто заинтересован в сохранении своего здоровья, в информации, связанной с количеством и местом нахождения разных спортивных площадок, а также информацией о проводимых спортивных мероприятиях. Заметим, что цифровая трансформация в данной сфере только формируется, но

уже имеет некие успехи. В профессиональном спорте уже внедрены разные информационные технологии, базы данных, пиар платформы и многое другое, позволяющее повысить эффективность коммуникации со зрителями. Аналитики прогнозируют, что к 2030 году более 70% населения России будет заниматься спортом и именно цифровые платформы и технологии помогут людям понять где и чем они могут заняться (своеобразный спортивный маркетплейс).

Во-вторых, в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года отмечены важные векторы развития цифровизации (цифровое управление спортивной инфраструктурой и популяризация спорта среди населения).

Также, цифровизация спорта связана с тем, что современные технологии позволяют выделить некоторые технические направления: кибер-спорт, фиджитал-спорт (объединяющий спорт и ИТ), спортивное программирование и другое. То есть, с глобальной цифровой трансформацией всех отраслей, спорт тоже не должен отставать. Например, в 2024 году в Казани планируется провести проект «Игры будущего», который объединит классические виды спорта с цифровыми новшествами [2].

И что немало важно, образовательный процесс также подвергся цифровизации. Цифровые платформы спортивных ВУЗов используют дистанционные методы обучения будущих специалистов, но данное направление развития идет очень медленно для современного темпа [3].

Еще пару лет назад технологическим прорывом, связанным со спортом, считались: цифровое табло, точное нахождение времени, затраченного на действие (с помощью секундомера), фотофиниш и другое. Сейчас же ИТ используют в: профессиональной, самостоятельной и рекламо-визуализационной сферах. Летом 2021 года исследователи из НИУ ВШЭ представили результаты своей работы (таблица 1), которую они проводили, анализируя научные публикации, иностранные источники и рыночную аналитику, где отразили индекс перспективнейших цифровых направлений в спорте [4].

Таблица 1 – Перспективные цифровые технологии в индустрии спорта

Ранг	Технологии	Области применения	Индекс значимости
1	Системы поддержки принятия решений	Улучшение результатов команд и спортсменов, «умные» спортивные сооружения, цифровой опыт болельщиков	1,0
2	Технологии 5G	Трансляция соревнований, «умные» спортивные сооружения	0,69
3	Виртуальная реальность (VR)	Улучшение результатов команд и спортсменов, трансляция соревнований, цифровой опыт болельщиков, «умные» спортивные сооружения	0,49
4	Анализ данных в режиме реального времени	Улучшение результатов команд и спортсменов	0,33
5	Технологии персонализации	Цифровой опыт болельщиков, трансляция соревнований, «умные» спортивные сооружения	0,18
6	Дополненная реальность (AR)	Улучшение результатов команд и спортсменов, цифровой опыт болельщиков, «умные» спортивные сооружения, трансляция соревнований	0,17
7	Блокчейн-платформы управления мероприятиями	«Умные» спортивные сооружения	0,13
8	Носимые устройства	Улучшение результатов команд и спортсменов	0,12
9	Редактирование генома	Улучшение результатов команд и спортсменов	0,08
10	Геймификация	Цифровой опыт болельщиков	0,04
11	Сенсорные технологии	Улучшение результатов команд и спортсменов, «умные» спортивные сооружения	0,03
12	Сервисы потокового медиа	Трансляция соревнований, цифровой опыт болельщиков	0,03
13	Интеллектуальная сегментация клиентов	«Умные» спортивные сооружения, трансляция соревнований, цифровой опыт болельщиков	0,02
14	Цифровые билеты	«Умные» спортивные сооружения	0,02
15	Когнитивные тренировки	Улучшение результатов команд и спортсменов	0,02

Исходя из данных таблицы, мы можем увидеть, что первенство в данном индексе у «системы поддержки принятия решений». Данный критерий в целом связан с искусственным интеллектом (ИИ). Технология используется при анализе результатов спортсменов на соревнованиях. Это помогает на основе полученных данных составлять оптимальный курс тренировок, а также внести корректировки в действия спортсмена онлайн. Для примера можно взять подвижные виды спорта (хоккей, волейбол, баскетбол, футбол и так далее), где ИИ выявляет новые таланты и «стоимость» навыков уже действующих игроков.

Второе место отошло «технологии 5G», создающей реалистичную атмосферу, как на поле с болельщиками.

Последнее призовое место занимает «виртуальная реальность (VR)», которая является очень популярной в современных реалиях. Данная технология помогает следить за самочувствием членов команды на протяжении всего процесса тренировок.

Вышеуказанное относится к профессиональной сфере. Что касается самостоятельной, то за пример можно взять московский проект в рамках программы «Лидеры цифровой трансформации 2021», который, при успешной реализации, с помощью «машинного зрения»

(датчики движения и тепла) сможет моделировать карты, на которых будут отражаться загруженность спортивных точек в режиме онлайн. Эксперты отмечают, что данная система будет дешевле, чем видеокамеры и высокочувствительные датчики.

Перейдем к современному состоянию цифровизации спорта и физической культуры в России. В связи со сложившейся внешнеполитической ситуацией с нашего рынка ушли спортивные гиганты (Адидас, Найк, Пума и другие), которые поставляли цифровые технологии, применяемые в спорте. Возникает вопрос: «есть ли в Российской Федерации достаточное количество производителей ИТ для спорта?».

Да, в России есть свои производители. Так, в 2018 году в Москве на форуме «SportInnovations» публике представили самые новые изобретения в области спорта. Например, компания «АйБрейн» представила разработку «Нейротренировка на базе нейроинтерфейса с искусственным интеллектом». Технология поможет людям с ограниченными возможностями в передвижениях через мозговые сигналы управлять своими реабилитационными устройствами (протезами, игровыми приложениями и так далее). Разработка может применяться и в спорте, например, при повышении эффективности реабилитации после травм, а также, может применяться для тренировки разных способностей.

Еще одно новшество – BD-Sport – сервис, идентифицирующий спортивные движения. Технология позволяет с помощью специальных камер проектировать виртуальное изображение. BD-Sport предназначен для определения точности и техничности выполняемых движений, что поможет при судействе.

Все вышеперечисленное показывает, что цифровизация спорта и физической культуры в современной России вполне реальна. Но развитие данной сферы тормозится разными санкциями (которые мешают достижению отечественных целей проекта развития спорта до 2030) и с проблемами импортозамещения (импортный софт – 85%) [1].

Резюмируя все вышесказанное, можно отметить, что интеграция в отечественный спорт новых технических инструментов, а соответственно и цифровизация, находятся под угрозой. То есть, в кратчайшие сроки необходимо создать новый механизм, который позволит избежать последствий санкций для спорта и физической культуры. Для этого необходимо переориентировать разные разработки на отечественные площадки, найти новых партнеров внутри страны и наладить с ними производственные цепочки. Привлекательными партнерами также могут стать страны Азии и Юга. И, конечно, для

цифровизации отечественного спорта необходимо наращивать цифровую культуру в спортивных предприятиях.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егорова Н.М. Цифровизация Российского спорта: проблемы и перспективы / Н.М. Егорова. – Текст: электронный // Экономика предприятий, регионов и отраслей. – 2022. – С. 102-105. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-rossiyskogo-sporta-problemy-i-perspektivy/viewer> (дата обращения: 26.03.2023).

2. Леднев В.В. Цифровизация в спорте: прогнозы, ожидания и реальность / В.В. Леднев. – Текст: электронный // Инвест-Форсайт – деловой журнал. – 2022. – URL: <https://www.if24.ru/tsifrovizatsiya-v-sporte-prognozy-ozhidaniya-i-realnost/> (дата обращения: 26.03.2023).

3. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина. – Текст: электронный // Scienceandsport: currenttrends. – 2019. – № 1 (Vol.22). – С. 38. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-sostoyanie-voprosa/viewer> (дата обращения: 26.03.2023).

4. Филяев А.Б. Цифровизация спорта поможет здоровьесбережению / А.Б. Филяев. – Текст: электронный // Национальный исследовательский университет – Высшая школа экономики. – 2022. – URL: <https://www.hse.ru/news/expertise/579059177.html> (дата обращения: 26.03.2023).

**УДК 796.01**

*Забельский Д.С.*

*Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.*

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА 21 ВЕКА**

Физическая культура является одним из основных компонентов здорового общества 21 века. В настоящее время все больше людей осознают важность спорта и физической активности для поддержания здоровья и долголетия. Она помогает улучшить работу сердечно-

сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и остальных систем.

Основная цель физической культуры - улучшение физической формы человека. Спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни, имеют большую выносливость, легче переносят физическую нагрузку, более устойчивы к стрессу и имеют более продолжительную жизнь.

Ключевыми материальными ценностями физической культуры человека являются необходимый объем двигательных навыков и умений, конкретный уровень развития главных физических качеств, многофункциональных способностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную базу жизненных сил человека, основу его сил и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

Физическая культура не только позволяет держать тело в форме, но и оказывает положительное воздействие на психическое здоровье. Ежедневные занятия спортом помогают контролировать свои эмоции, улучшают память и внимание, снижают вероятность депрессии.

Одним из главных преимуществ регулярных занятий физической культурой является укрепление иммунной системы. Во время тренировок в организме вырабатываются специальные вещества, которые помогают бороться с вредными бактериями и вирусами. Поэтому люди, ведущие активный образ жизни, реже болеют простудными заболеваниями.

Регулярные занятия спортом помогают повысить выносливость и укрепить сердечно-сосудистую систему. Это возможно благодаря постоянной нагрузке на организм, которая требуется для поддержки высокого уровня физической активности [1].

Физические упражнения являются одним из самых эффективных методов борьбы со стрессом. Во время тренировок организм вырабатывает эндорфины - гормоны счастья, которые помогают снизить уровень стресса и повысить настроение.

Кроме снижения стресса, занятия спортом также помогают улучшить качество сна. Благодаря физической нагрузке, организм выработает больше энергии, которая в свою очередь повышает потребность в отдыхе.

Существует множество видов физических упражнений: от простых упражнений на ноги и пресс до сложных тренировок в тренажерном зале. Каждый вид спорта имеет свою специфику и приносит свои преимущества.

Важно помнить, что начинать занятия физической культурой нужно с малого: ходьбы, зарядки, простых упражнений. После

некоторого времени можно перейти к более серьезным видам спорта и более интенсивным тренировкам. Важно не перегружать себя и не превратить физическую культуру в пытку для своего тела.

Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно - сосудистую систему, укрепляет иммунную систему, улучшает обмен веществ, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое. А для детей и подростков физические нагрузки являются катализатором мыслительной активности. Учёные уже давно установили прямо пропорциональную зависимость между уровнем двигательной активности детей и их мышлением [2].

Самым главным для человека является здоровье. В переводе с англосаксонского языка здоровье означает, целостный. Основа гармоничной, цельной личности – это взаимосвязь психического и физического здоровья человека. Именно спорт помогает преодолеть синдром профессионального выгорания.

С другой стороны, занятие физической культурой не совместимо с понятием вредные привычки. Поэтому можно с уверенностью говорить, что люди, придерживающиеся здорового образа жизни, являются основой здоровой нации. Такая нация даст здоровое потомство и государство будет конкурентоспособной на международной арене. На сегодняшний день многие современные государства вопрос о здоровье нации считают актуальным, финансируют многие государственные программы, направленные на поддержание здоровья нации.

Черта современной физической культуры – 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 [3]. Как показывает нам статистика – это приводит к хроническим болезням: сердечно-сосудистой системы, ожирению.

Развитие малого предпринимательства в современное время в сфере питания породило Макдональдсы, которые распространились в каждом городе. Исследование, в котором принимали участие сто человек из разных стран показало, что продукты сети быстрого питания привели к развитию следующих болезней: аллергическая астма, аллергический ринит и нейродермит, а их печень и сердечно - сосудистая система работали со значительными отклонениями. Появление этих болезней связывают с пищей, в которой находятся

насыщенные жирные кислоты, транс-жиры и сахар. Все эти вещества нарушают иммунную систему и подрывают здоровье человека.

В нынешнем обществе роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно возрастает. По этой причине забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических эталонов, ценностей и норм, раскрывающих широкий спектр для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Он оказывает влияние на национальные отношения, формирует моду, деловую жизнь, общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. В нынешнее время в тренде быть здоровым. Если человек здоров физически и психически, значит, он конкурентоспособен. А конкурентоспособность позволяет быть успешным и эффективным в современном сложном мире. По этой причине спорт – это база психического и физического здоровья человека в современном мире.

Физическое здоровье зависит от психической и эмоциональной гармонии, поэтому важно в одинаковой мере заботиться об укреплении тела, мышц и духа. Физическая культура – это путь к здоровью и долголетию [4].

Таким образом, спорт действительно полезен для здоровья. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению физического и психического здоровья, снижению риска развития многих заболеваний и улучшению качества жизни. Поэтому важно включать в свой ежедневный рацион регулярные занятия спортом или другой физической активностью, которая поможет сохранить здоровье и повысить жизненный тонус.

## **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. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 – 448 с.
4. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина,



В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983, 391 с.

*УДК 797.2-053.4*

*Затонская В.В.*

*Научный руководитель: Саввина Н.П., ст. преп.*

*Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия*

## **ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что плавание оказывает разностороннее влияние на организм ребенка и способствует его гармоничному физическому развитию. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания.

Обучение плаванию – это залог безопасности на воде, а, следовательно – уменьшение несчастных случаев, связанных с гибелью детей на естественных водоемах. Вышеперечисленные факты и определяют актуальность проблемы поиска оптимальных оздоровительных технологий обучения плаванию детей в дошкольных образовательных организациях (ДОО).

Анализ научно-методической литературы по теме исследования выявил достаточную степень проработанности материала и еще раз подтвердил широкий интерес к вопросу раннего обучения детей плаванию. Так, в научных работах Т. И. Осокиной (1991), Е. И. Панкратьева (1990), О. А. Ханаква (1995), А. Д. Котлярова (1989) рассматриваются методические особенности проведения занятий по оздоровительному плаванию в ДОО. М. С. Расин (1987) исследовал динамику показателей физического развития мальчиков дошкольного возраста в процессе занятий плаванием. И. Г. Мальцева (1986) занималась вопросами развития выносливости юных пловцов

дошкольного возраста. Теория и методика обучения детей плаванию достаточно подробно освещена в работе Ж. К. Холодова, М. С. Кузнецова (2000). В научном исследовании С. В. Архипова (2009) рассматриваются особенности развития плавательных навыков у детей старшего дошкольного возраста на основе сюжетных игр. Как известно, дошкольный возраст отличается преобладанием игровой деятельности. В работе Н. Ж. Булгаковой (2000) рассматриваются особенности развития у детей дошкольного возраста навыков плавания игровым методом [2].

В процессе изучения научно-методической литературы нами сделан ряд важных обобщающих положений по теме исследования. Так, мы выяснили, что младший дошкольный возраст является благоприятным периодом для развития двигательных умений и навыков, что обусловлено высокой пластичностью нервных процессов, сравнительной легкостью образования и перестройки условно-рефлекторных связей, готовностью к оптимальному управлению двигательным действием. Дети младшего дошкольного возраста могут успешно проявлять правильность и стабильность движений, но в данном возрасте детям еще трудно сохранять равновесие в силу высокого расположения общего центра тяжести. Именно поэтому обучение двигательным действиям в водной среде является наиболее эффективным средством физического развития и оздоровления.

Двигательная активность при плавании, в отличие от физической работы в других средах, имеет физиологические особенности, обусловленные механикой движения тела в водной среде. Горизонтальное положение тела в воде способствует экономичной работе сердца, так как не тратится энергия на поддержание вертикального положения. Как полагает А. А. Литвинов, благодаря явлению гипогравитации (состояние близкое к невесомости), расслабляющей мышцы и улучшающей функцию суставов, сердечно - сосудистая система работает в облегченном режиме. Кроме того, вода оказывает так называемый «массажный» эффект на кожу, что способствует постоянной стимуляции организма, приводит организм в тонус, усиливает стрессоустойчивость и снимает психическое напряжение. Она служит средством релаксации и рекреации, способствует повышению иммунитета человека и совершенствованию механизма терморегуляции. Все происходящие положительные изменения в крови человека повышают его защитные свойства к инфекционным и простудным заболеваниям. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания. При плавании значительно увеличивается легочная вентиляция, количество поглощаемого

организмом кислорода. Пребывание в воде, а тем более плавание улучшает обмен веществ в организме; давление воды на грудную клетку пловца затрудняет вдох, что вызывает усиленную работу дыхательных мышц, способствуя их развитию [3].

Обязательными являются следующие требования:

- занятия плаванием должны проводиться не ранее чем через 40 мин после приема пищи и не позднее чем за 1,5-2 ч до ночного сна.

- обучение плаванию проходит не реже 2-х раз в неделю по 45 – 60 минут;

- уровень воды в бассейне должен быть не более 50 – 60 см и доходить до пояса обучающихся;

- температура воды – около 30°C.

Безусловно, ведущее место при организации занятий по оздоровительному плаванию принадлежит игровому методу, позволяющему обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональность занятий [3]. Освоение различных движений осуществляется путем многократного их повторения; количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, на одном занятии надо предлагать им разнообразные упражнения.

Дошкольники на основе подражания лучше осваивают целостные двигательные акты, поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. В связи с особенностями развития мышления детей в этом возрасте (конкретность, предметность, сильно выраженная способность к подражанию и др.) очень большое значение при обучении плаванию имеет показ, который должен сопровождаться доступными для детей пояснениями инструктора [4].

Как известно, большое место в мышлении ребенка дошкольного возраста занимает образ. Именно поэтому, в обучении плаванию целесообразно применять образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Например, такие названия, как «Глазки в воде», «Нос утонул», «Раки», «Акула» и др., помогают создать у ребенка реальные представления о выполнении упражнений, обеспечивают правильное овладение ими. С. В. Архипов (2009) предложил методику опережающей подготовки детей в плавании, основанную на применении сюжетных игр. Методика содержит четыре последовательных этапа, каждый из которых способствует достижению своей цели и решению своих задач. Первый, мотивационный этап

рассчитан на активизацию позитивных чувств и положительных образов у детей к воде. Играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения, передвигаются в воде смело и без лишнего напряжения. На этом этапе с детьми рекомендуется использовать беседы: «любите ли вы купаться в речке, в озере или других водоемах», «кто живет в воде: рыбки, лягушки, какие они: добрые или злые», «в каких сказках встречается вода, в каких она простая, в каких она волшебная» [1]. Второй этап – вработывание, ставит своей целью соединить эффективно положительные образы, связанные с водой, с мышечными состояниями. Далее следует самый длинный, тренировочный этап. Здесь дети учатся свободной ориентации в вводной среде, чувству равновесия в водной среде без опоры. Третий и последний этап – закрепляющий, служит соединению эффективных положительных образов, связанных с водой, с безопорным положением и двигательными действиями, выполняемыми в воде. Программа реализуется в течение одного учебно-воспитательного года. В процессе сюжетных занятий целесообразно использовать стихи, загадки, соответствующие сюжету. Сформулируем основные выводы:

- в возрасте 5-7 лет дети отличаются неустойчивой внешней нервной деятельностью – процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Физиологический рост требует больших энергозатрат. В то же время, данный возрастной этап является благоприятным периодом для развития двигательных умений и навыков;

- оздоровительное плавание является эффективным средством развития двигательных умений и навыков у детей, а также повышения их физического здоровья, что обусловлено особенностями водной среды. Дети младшего дошкольного возраста могут успешно проявлять правильность и стабильность движений, но в данном возрасте детям еще трудно сохранять равновесие в силу высокого расположения общего центра тяжести. Именно поэтому обучение двигательным действиям в водной среде является наиболее эффективным средством физического развития и оздоровления;

- ведущей деятельностью в данном возрасте является игровая, что и определяет выбор игры как основной технологии обучения плаванию в ДОО. Одним из эффективных методов развития плавательных навыков являются сюжетные игры на воде.

Таким образом, установлена актуальность проблемы поиска оптимальных оздоровительных технологий обучения плаванию детей дошкольного возраста. Результаты изучения теоретических аспектов

применения оздоровительных технологий плавания в ДОО служат теоретической основой дальнейшего эмпирического исследования в области эффективности применения технологий оздоровительного плавания в дошкольной образовательной организации.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Архипов Сергей Владимирович Развитие плавательных навыков на основе программы по опережающей подготовке для старших дошкольников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. №91 – С.185-190.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 306 с.
3. Гаврилова, И.Ю. Плавание как метод закаливания дошкольников / И.Ю. Гаврилова, Г.Н. Паршина, Л.С. Шунаева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 101-102.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – Москва: Просвещение, 1991. – 159 с.

**УДК 796.412-053.5**

***Затонская В.В.***

***Научный руководитель: Саввина Н.П., ст. преп.***

*Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия*

## **ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК ОСНОВА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ**

«Дети – наше будущее», так хотя бы раз в жизни говорит каждый родитель, глядя на своих детей. Он мечтает видеть их не только умными и образованными, но и сильными и здоровыми. Но статистика показывает, что уровень здоровья подрастающего поколения в нашей стране, прогрессивно движется в сторону снижения. По этой причине приоритетной задачей государства является укрепление и сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия и психологического здоровья детей и подростков.

И для этого были привлечены специалисты по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. В настоящее время

широкое распространение получили именно оздоровительные направления физической активности для детей: детский фитнес, художественная гимнастика, оздоровительная гимнастика, степ, аэробика, фитбол-гимнастика, танцевальная аэробика, акваэробика и др.

По мнению Ю.В. Менхина и А.В. Менхина, детский фитнес – система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивацией и личной заинтересованностью. А М. Зибарева считает, что фитнес – не просто занятия спортом, это целая жизнь со своими правилами, которая позволит приобрести не только хорошую физическую форму, но и хорошее самочувствие.

Фитнес возник на Западе. Большую популярность и востребованность фитнес получил в Америке, поэтому основными разработками по этому направлению являются, в основном, специалисты из США.

Несмотря на то, что детский фитнес пока еще не имеет достаточно строгого научного обоснования, его популярность стремительно растет.

В современных условиях жизни, дети испытывают «двигательный дефицит», поскольку родители делают упор на развитие интеллекта и творчества, забывая о значении двигательной активности. Они значительную часть времени проводят в статическом положении (за столом, компьютером, телефоном). В первую очередь это влияет на утомление определенных мышечных групп, и как следствие этого – нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие и пр. Русский ученый – педагог П.Ф. Лесгафт выявил что между психическим и физическим развитием существует тесная связь, и всякое односторонне развитие непременно разрушит гармонию в образовании. Тесная взаимосвязь между психическим и физическим развитием ребенка объясняется тем, что развитие двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшением памяти, внимания, восприятия, мышления, без которых не возможна практическая деятельность), а с другой стороны – развитием центрально-нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Поэтому взрослые могут и должны создавать для детей условия утоления «двигательного голода» и находить подходы к их физическому воспитанию [1].

В детский фитнес входят различные упражнения на осанку, хореография, танцы с разными направлениями и др. На этих занятиях дети не только развивают ловкость и гибкость, но выплескивают

энергию, получают удовольствие общаясь с другими детьми, что усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями. [2]. Занятия строятся таким образом, что дети свободны в выполнении движений, их не ограничивают жесткими правилами, а также может использоваться различное спортивное оборудование. В таких условиях дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие самостоятельность, активность и творческий подход.

Музыкальное сопровождение создает положительный психологический настрой, стремление согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможность демонстрировать хорошо отработанные движения, эмоционально вдохновляет и повышает интерес к занятиям.

Голосовое и двигательное самовыражение под музыку является важным средством развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка в сочетании с движениями, создает основу для здоровья личности в физическом, психологическом и духовном смыслах. И чем богаче эмоциональный опыт в детском возрасте, тем лучше происходит социализация ребенка в дальнейшей жизни. Конечно, музыка должна соответствовать возрасту учащихся и быть удобной для выполнения упражнений. В музыке важен подбор темпа, ритма, настроения и квадратности.

В работе с детьми младшего школьного возраста используются различные устройства: степы, мини-фитболы, диски здоровья, скамьи, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры. На занятиях с использованием тренажеров тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья учащихся, а также формируется интерес к занятиям и потребность участия в спортивных мероприятиях.

Во время спортивной активности у ребёнка происходит насыщение мозга кислородом. Вследствие этого развивается способность сосредотачивать внимание, развивается память, а также снимается напряжение (поэтому часто при длительной умственной деятельности лучшее средство от усталости – тренировка).

Во время занятий спортом организм выделяет гормон бета-эндорфин. Его воздействие оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, снижает стресс и поддерживает гомеостаз. Таким образом тот же недлительный бег улучшает и поддерживает эмоциональное здоровье, и помогает организму оставаться в тонусе, что немаловажно в неокрепшем, развивающемся организме [2].

Детский фитнес позволяет ребёнку развивать физические качества, которые также видны внешне со стороны. Это делает его привлекательным для сверстников, симпатичным, что напрямую влияет на его самооценку, из уровня которой зависит множество его человеческих качеств и навыков, таких как положительное мироощущение, коммуникабельность и др. Появляется осознание ценности своего труда, ценность поддержания здорового образа жизни.

Коммуникативные навыки также вырабатываются в командных видах спорта, где от умения воспринять информацию (слова, жесты и т.п.) и передать информацию правильно зависит результат.

Во время занятий физической активностью у человека задействованы оба полушария мозга. Вследствие этого развивается координация, ребёнок учится ощущать себя и своё тело, задействуется и развивается способность к быстрому принятию решений, скорость реакции, что полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Самое сложное, требующее огромных усилий, то, чем многие взрослые не могут похвастаться – сила воли. Регулярные занятия требуют определённых волевых усилий, которые вырабатываются даже если ребёнку нравятся тренировки, учат детей искать мотивы, формировать цели, которых тот добьётся путём тренировок, и ценности, которые помогут ему понимать важность деятельности и осознавать вред от неправильного образа жизни. Данные навыки пригодятся в дальнейшей жизни: в учёбе, на работе, в личной жизни, а развитие их с ранних лет только улучшат адаптацию к новым реалиям во взрослой жизни.

Комплексы упражнений из разных направлений фитнеса можно включать в школе как, во внеклассную работу (кружки, секции), так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок.

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, лечебно-профилактического танца), могут способствовать повышению интереса к физической культуре, профилактики заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия), повышению уровня физической подготовленности [4].

Занятия фитнесом способствуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры телесного здоровья, культуры движений, разумной организации досуга, развлечений, самосовершенствования.

Пока организм ребенка пластичен и легко поддается воздействию окружающей среды, необходимо сформировать потребность в здоровом образе жизни. По этому поводу выдающийся педагог В.А.



Сухомлинский высказывал свое мнение, о том, что крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности.

Применение разных элементов направлений фитнеса, как дополнение к школьной программе по физической культуре, на наш взгляд, поможет внедрению инклюзивного образования в систему физического воспитания школьников. Повысит интерес детей с ОВЗ к урокам физической культуры, изменит отношения к ним и привлечет школьников к здоровому образу жизни [3].

Разнообразие форм фитнеса может удовлетворить самым различным социальным группам, группам с разными физическими способностями и возможностями, содействуя не только двигательной, но и общей культуре занимающихся, расширению их кругозора за счет большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом.

Конечно, родители отвечают за развитие физических навыков своих детей. Из лучших побуждений они готовы отдавать их во все секции, но не стоит забывать, что фитнес – это в первую очередь нагрузка на кардио систему. Поэтому, родителям необходимо в обязательном порядке проконсультироваться с педиатром на наличие противопоказаний к занятиям спортом. А уже после решать, что для ребенка подойдет лучше фитнес или «художественная школа».

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – Москва: АПН РСФСР, 1960. – 430 с.
2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст]/ Л.Д. Назаренко. – Москва: Владос-пресс, 2010. – 248 с.
3. Пономарева Г.Н. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России [Текст]: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. Ред. Г.Н. Пономарева, Е.Г. Сайкиной. – Санкт - Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 292 с.
4. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: Монография/ В.Н. Шебеко. – Минск: БГТУ им. М. Танка, 2000. – 178 с.

*Зинченко Д.С.*

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПОЛЬЗА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗНОГО АППАРАТА**

В основу данной работы легли ссылки на официальные статистические данные ВОЗ по количеству людей, страдающих заболеваниями глазного аппарата. Целью исследования является выявление зависимости лечения заболеваний зрительного органа от лечебной физической культуры.

Тренировки являются неотъемлемой частью жизни здорового человека. Оценивая их влияние на жизнедеятельность можно сказать, что двигательная активность имеет несоразмерную зависимость с качеством жизни. Всем известный факт: от физической культуры напрямую зависит способность человека к поддержанию формы: укреплению мышц, увеличению выносливости, уравновешенному психо-эмоциональному состоянию, в общем и целом к укреплению здоровья.

Следует рассмотреть виды занятий физической культурой, говоря об оздоровительных занятиях. Существуют два вида лечебных тренировок: общие и специальные. Первые воздействуют на организм в целом, укрепляя и оздоравливая. Вторые назначаются в рамках лечения по рецептуре врача для устранения нарушений функционирования организма, как средство реабилитации и поддержания здоровья. Таким образом, физическая активность полезна и необходима для людей, имеющих различные заболевания.

Основными группами нарушений, поддающимися лечебным занятиям являются рассмотренные далее. При легочных заболеваниях назначаются упражнения воздействующие на дыхательные системы, укрепляя мускулатуру, улучшая проходимость дыхательных путей, увеличивая газообмен и вентиляцию, а также улучшая подвижность и выносливость грудной клетки. При заболеваниях пищеварительной системы ЛФК способствует улучшению оттока желчи из желчного пузыря, что особенно полезно для людей, страдающих заболеваниями печени. Также неотъемлемую часть занимает правильное питание в сочетании с занятиями, позволяющее ускорить обмен веществ и переваривание пищи. При заболеваниях нервной системы,

периферической и центральной, влекущих угрозу инсульта, роль лечебной физической культуры также велика. В этом случае тренировки помогают восстановить контроль человека над своим телом. Помимо общей полезности лечебная физическая культура также влияет на состояние мышц спины, таза и осанки.

По последним данным ВОЗ, более 300 млн. человек страдают от различных проблем со зрением, 39 млн. болеют слепотой. В России у 50% населения наблюдается снижение зрения. Около 5% детей приходят в первый класс с близорукостью, к выпускному 11-ому классу их становится 25-30%, а к окончанию института уже 50-70%. Основными заболеваниями являются: близорукость (четкое изображение предмета оказывается перед сетчаткой), дальнозоркость (четкое изображение предмета оказывается за сетчаткой), астигматизм (снижение четкости рассматриваемых предметов), глаукома (повышение внутриглазного давления с последующим развитием дефектов зрения) и отслойка сетчатки. В масштабах страны причинами нарушения зрения часто являются катаракта и аномалии рефракции.

Большинство людей, имеющих нарушения зрительного аппарата относятся к предпензионному возрасту, в среднем – старше 50 лет. Но это не значит, что молодые люди не страдают от данной проблемы и им не необходима лечебная и профилактическая физическая культура против прогрессирования глазных нарушений.

Причинами заболеваний зрительного органа чаще всего являются: низкая двигательная активность, наследственность, общие инфекции, эндокринные проблемы и другие. Современный человек много времени проводит за работой и учебой перед монитором компьютера и экраном телефона. Небольшое расстояние от глаз до экрана приводит к постоянному напряжению глазных мышц и повышению давления. При этом человек находится в закрытых помещениях, может работать ночью и без перерывов, что приводит к ощущению усталости глаз, учащенному морганию и чувству тяжести век.

Говоря о пользе занятий физической культурой, необходимо уточнить, что интенсивные занятия под строгим запретом для страдающих от серьезных нарушений, а ЛФК назначается и проводится под контролем специалиста, из-за существующего риска разрыва или отслоения сетчатки глаза.

Согласно исследованиям ученых в восьмидесятых годах 20-ого века, снижение двигательной активности при повышенной нагрузке на глаза может спровоцировать нарушение зрения и усугубление имеющегося заболевания. Исходя из проведенных смоделированных

ситуаций с отобранной фокус-группой, состоящей из студентов, были разработаны многие методики ЛФК.

Методика упражнений доказала свою пользу. Результатами стали укрепление глазных мышц, коррекция имеющихся нарушений. Лечебная физическая культура ориентирована на людей с различными группами заболеваний. Поэтому для правильной оценки своих возможностей без риска здоровью, необходимо выполнять упражнения в соответствии со своей категорией.

Врачи выделяют 3 группы: основную, подготовительную и специальную. Упражнения квалифицируются на спортивные игры с переключением дальности зрения. Например, волейбол, баскетбол и теннис. Для более серьезных заболеваний степень интенсивности тренировок снижается. Ориентация в таком случае переходит на тренировки под контролем специалистов. чаще всего назначаются плавание, спортивная ходьба, гребля и другие виды спорта.

Помимо исследования влияния физкультуры на зрительный аппарат, было проведено анкетирование среди студентов по определению эмоционального напряжения. В результате было установлено, что систематически занимающиеся гимнастикой для глаз, гораздо меньше испытывают эмоциональное напряжение во время учебы.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Грачев А.С. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов вузов / А.С. Грачев, А.В. Ильин, Т.И. Школина //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3; URL: [http:// www.science-ducation.ru/123-19727](http://www.science-ducation.ru/123-19727)

2. 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. (9.2 п.л.)

3. Трошев, Д.Б. Повышение эффективности обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований / Д.Б. Трошев, И.С. Крамской, С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – Воронеж.- №2 (53). – 2015. - С. 43 – 46.

4. 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.

*Ибаева А.Ю., Костина П.С.*

*Научный руководитель: Волкова Е.Н., ст. преп.*

*Нижегородский институт управления – филиал «РАНХиГС»,*

*г. Нижний Новгород, Россия*

## **РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, однако в современных реалиях с быстрым ритмом жизни и постоянными стрессами заботиться о здоровье становится все труднее. Студенты, уехавшие от родителей и только начинающие постигать самостоятельную жизнь, зачастую не уделяют должного внимания своему рациону. При этом важно учитывать, что из-за больших учебных нагрузок, неправильного режима сна и нехватки времени молодые люди и вовсе могут начать страдать от дефицита получаемых витаминов и прочих важных для нормального функционирования веществ. Таким образом, учащиеся высших учебных заведений становятся группой, которая больше всего подвержена риску заболеваний и плохого самочувствия на фоне неправильного питания. Это вызывает необходимость в разработке мероприятий по рациональному питанию студентов.

Однако для начала следует понять, что подразумевается под «правильным питанием». Сегодня тяжело найти точное определение этого понятия, которое бы включало в себя все аспекты правильного питания, поэтому предложим свое. Правильное питание – это сбалансированное питание, в первую очередь удовлетворяющее физиологические потребности организма человека в необходимых ему питательных веществах и энергии, а также обеспечивающее его нормальный рост и развитие, способствующее укреплению здоровья и профилактике хронических заболеваний. Таким образом, переизбыток, недоедание, избыток или недостаток основных питательных веществ в организме, несистематическое и неправильное потребление пищи, несбалансированное питание могут оказать большое влияние на здоровье человека, то есть, что мы едим, влияет на нас куда сильнее, чем мы думаем.

Внимание к рациону питания в период обучения должно быть особенно пристальным, так как от этого зависит то, какое сформируется здоровье у человека на всю последующую жизнь. Анализ питания студентов на основе данных анкетирования поможет сформулировать правила здорового питания для подростков и молодежи.

Анкетирование было проведено среди студентов 2 курса направления «Менеджмент» Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС. Было опрошено 56 респондентов в возрасте 19-20 лет. По результатам проведенного опроса можно судить о том, что студенты в большинстве случаев не придерживаются правильного питания, нанося существенный вред еще полностью не сформировавшемуся организму (таблица 1)

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов

Вопросы	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
Как часто вы питаетесь полноценно (4-5 раз в день)?	32	13	6	3	2
Занимаетесь ли вы спортом?	6	21	10	12	7
Употребляете ли вы нездоровую пищу в больших количествах относительно всего объема съеденной пищи в день?	3	8	15	19	11
Как часто вы завтракаете по утрам?	9	16	9	14	8
Соблюдаете ли вы водно-питьевой баланс? (6-8 стаканов)	33	11	7	3	2
Как часто вы соблюдаете правильное соотношение жиров, белков и углеводов?	6	19	18	8	5

По данным проведенного исследования было выявлено, что большая часть студентов – 57% – питается редко (меньше 4-5 раз в день), при этом пропуская такой важный прием пищи как завтрак, что приводит к замедлению развития организма, сердечнососудистым, кишечным и даже онкологическим заболеваниям. Заметим, что лишь 3 человека из 56 опрошенных употребляют только здоровую пищу. Особое внимание стоит уделить и тому, что больше половины опрошенных не выпивают за день достаточное количество воды, что очень пагубно сказывается на молодом организме. Однако при этом

такие показатели, как физическая активность и соотношение КБЖУ (Калории, Белки, Жиры, Углеводы) относительно других находятся в норме.

Проведённое анкетирование подтверждает тот факт, что зачастую группа людей в возрасте от 18 до 24, которые в большинстве случаев являются либо студентами, либо попросту начинают самостоятельную жизнь, не заботятся о своем ежедневном рационе. Действительно, молодой организм куда менее чувствителен к пагубному воздействию, однако этим «временным» свойством не следует пренебрегать. Важно понимать, что питание является топливом нашего организма и влияет на все его функции, а также сказывается на качестве волос, ногтей, суставов, связок и прочих тканей. Неправильное питание может увеличить риск таких заболеваний как сахарный диабет, нарушение обмена веществ, вызвать проблемы с зубами, анемию, злокачественные новообразования, артериальную гипертонию и т.д.

Исходя из анализа особенностей рациона питания студентов, были составлены несколько необходимых, а также профилактических положений поддержания правильного питания:

1. Пейте больше чистой воды.

Важно выпивать достаточное ее количество каждый день, чтобы вода не застаивалась в организме, а постоянно обновлялась. Обезвоживание или недостаток жидкости в организме может привести к усталости, сухости кожи, к проблемам с пищеварительным трактом, а также к головным болям [3, с. 33]. Однако стоит обратить внимание, что крепкий кофе или сладкая газировка для организма не одно и то же, что и вода, и пользу они не принесут. Также помимо обычной воды полезно будет пить зеленый чай без сахара, морсы, минеральную воду, однако обычная вода в любом будет полезней любых других напитков [5, с. 61]. Состоит также отметить, что переизбыток воды может в свою очередь привести к отекам, поэтому важно придерживаться оптимального количества – это 40 мл. на килограмм веса или усреднено 6-8 стаканов жидкости.

2. Питаться разнообразно.

Разнообразие питания очень важно для студента, поскольку в организме должен соблюдаться баланс всех полезных веществ, а не избыток одного или дефицит другого. Для ведения здорового образа жизни студент каждый свой прием пищи должен включать продукты с определенным содержанием белков, жиров, углеводов и клетчатки. Большое значение для укрепления организма имеет белок, который отвечает за выработку антител в период «хождения» вирусов. 6% животного и 7% растительного от объема всей съеденной студентом

еды за день должны составлять белки. Поэтому студентам нельзя обделять себя мясом, молочными, соевыми продуктами, рыбой, орехами и овощами [1, с. 41]. Не менее важную роль для организма студента играют жиры, которые отвечают за обновление клеток в организме человека и поступление питательных веществ, витаминов и воды. Норма потребления этого вещества для студента – это 10% животных и 12% растительных жиров, которые содержатся в мясе, рыбе, сливочном и растительном масле, яичном желтке, орехах, семечках и авокадо [1, с. 41]. Помимо этого, для нормального функционирования организма студента, его активной деятельности нельзя исключать из рациона такие вещества, как углеводы, которые дают человеку энергию. Ежедневная норма потребления углеводов для человека – это 50-60%, из них 80% сложных и 20% простых [2, с. 84]. Простых углеводов человек должен потреблять всего 20% от общего объема потребления этого вещества, так как они быстро усваиваются, и чувство сытости приходит очень скоро. Они содержатся в меде, сахаре, фруктах и ягодах, белом рисе и картофеле [1, с. 41]. При этом сложных углеводов, содержащихся в макаронах, крупах и овощах (исключение свекла и картофель) должно быть много, так как они усваиваются медленнее, и чувство голода не наступает долго.

### 3. Питайтесь больше.

Как бы это странно не звучало, однако речь идет не об объеме потребляемой пищи, а о количестве ее приемов. Систематическое и дробное питание, то есть потребление пищи в одно время в течение дня небольшими порциями 4-5 раз в день. Соблюдение этого правила будет способствовать тому, что, во-первых, организм привыкнет к такому «графику» и будет просыпаться в положение ему часы, а не давать о себе знать в самое неподходящее время. Во-вторых, небольшие, но частые приемы пищи позволят чувствовать постоянное насыщение без тяжести в желудке при этом. Также многие студенты грешат пропуском завтрака, что, конечно же, неправильно, ведь этот прием пищи считается самым важным в течение дня. Не забывайте и про ужин, который должен быть не позднее 2-3 часов до сна (да, после 18 есть можно если вы ложитесь позже 21).

### 4. Учитывайте свой образ жизни (активность).

У каждого продукта есть своя уникальная «цена» – калорийность, информация о которой, как правило, указана на упаковке. Калории обозначают энергетическую ценность продукта. Стандартная суточная норма потребления составляет 1500 калорий, при этом она может варьироваться исходя из роста, веса, активности и других факторов. Человек тратит и потребляет калории каждый день, и количество



потраченных калорий должно соотноситься с количеством потребляемых. Если мы получаем калорий больше, чем расходует, то происходит набор веса. Если, наоборот, тратим больше, то вес остается в норме, поэтому важно рассчитать свою индивидуальную норму калорий и придерживаться ее.

Таким образом, правильное питание играет большую роль в поддержании организма в оптимальном состоянии. От того, как и что ест студент, напрямую зависит его продуктивность, активность, не только физическое, но и психологическое состояние. Самое главное при этом придерживаться правильного питания систематически, а не произвольно, ведь здоровье – ценный ресурс для студента, и, чтобы его сохранить и преумножить, важно уделять особое внимание своему питанию.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Голубева, А.Н. Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека / А.Н. Голубева. – Текст: электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 1-4(76). – С. 40-42. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_50283358\\_44841439.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50283358_44841439.pdf) (дата обращения: 30.03.2023).

2. Должикова, Х.В. Правильное питание - залог здоровой и полноценной жизни человека / Х.В. Должикова, А.И. Дрожжаков. – Текст: электронный // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. - 2022. - № 15. - С.82-85. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48561207\\_26961190.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48561207_26961190.pdf) (дата обращения: 01.04.2023).

3. Ламихов, Б. Ю. Правильное питание. Полный справочник / Б. Ю. Ламихов, С. В. Глущенко, Д. А. Никулин [и др.]. - Саратов: Научная книга, 2019. – 467 с. – ISBN 978-5-9758-1827-0. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/80176.html> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: по подписке.

4. Саввина, Н.П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение в формировании веса: Учебное пособие / Н.П. Саввина; Рецензенты: А.В. Вишняков, С.Ф. Панов. – Текст: электронный. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2020. – 76 с. - URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_44726431\\_88310220.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44726431_88310220.pdf) (дата обращения: 01.04.2023).

## **ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ПРИ АНЕМИИ**

Анемия является наиболее распространенным заболеванием, влияющим на здоровье человека, и входит в десятку основных причин инвалидности Всемирной организации здравоохранения, что приводит в среднем к 8 годам жизни с инвалидностью.

Железодефицитная анемия (ЖДА) в общей популяции составляет около 2% и возрастает до >5% у женщин в пременопаузе. Проявляющиеся симптомы ЖДА различаются, но в основном включают утомляемость, непереносимость физической нагрузки, слабость, головную боль и раздражительность. Эти симптомы могут также присутствовать при дефиците железа без анемии. Основные причины ЖДА зависят от возраста. Потеря железа при менструальном или желудочно-кишечном кровотечении и мальабсорбция железа в тонком кишечнике являются наиболее часто упоминаемыми причинами ЖДА. Менее известной и поэтому часто забываемой причиной ЖДА являются физические упражнения.

Физические симптомы дефицита железа включают усталость и утомляемость,[6] а также; неспособность ясно мыслить (мозговой туман), головные боли, головокружение, беспокойные ноги и пикацизм (необъяснимое поедание земли или льда). больше не может удовлетворять потребность в синтезе гемоглобина (Hb), что приводит к уменьшению числа эритроцитов.[9] Анемия связана с дальнейшим ухудшением работоспособности и качества жизни.[10] С точки зрения фитнеса дефицит железа и анемия влияют на физическую работоспособность и производительность труда из-за неизбежного снижения максимальной скорости потребления кислорода

**Цель работы:** совместимость спорта и анемии

### **Новизна научной работы**

Научная новизна заключается в том, что здоровье людей представляется самой широкой темой для изучения и обсуждения. Как можно подойти с научной точки зрения к совмещению спорта и анемии, обладая опытом с такой темой как железодефицитная анемия, можно выявить предоставленную тему подробнее.

После спорта лучше усваивается белок. Кроме того, благодаря нагрузкам повышается выработка трансферрина. Это белок, который отвечает за транспорт ионов железа и доставку его ко всем тканям и органам.

Спортсмены, как правило, имеют более низкие концентрации гемоглобина, чем население в целом, что называется «спортивной анемией», что является неправильным термином, поскольку оно описывает ложную анемию [2]. Снижение гематокрита (Hct), гемоглобина (Hb) и количества эритроцитов (эритроцитов), вызванное тренировками на выносливость, объясняется вызванным физической нагрузкой увеличением объема плазмы, которое происходит в течение нескольких дней интенсивной тренировки [3,4, 5]. В то же время абсолютная масса гемоглобина увеличивается, поскольку физические усилия стимулируют эритропоэз, но этот механизм опережает расширение плазмы [4]. Анемия, определяемая как пониженная концентрация Hb в венозном образце, может быть относительной или дилуционной, когда объем плазмы увеличивается, при нормальной массе общего гемоглобина и нормальной массе эритроцитов [6]. Пороговые значения железа для активного населения противоречивы [7]. Рандомизированный плацебо-контролируемый прием пероральных добавок железа (100 мг FeSO<sub>4</sub>/день) у спортсменов с дефицитом железа улучшил состояние железа и, возможно, физическую работоспособность [7]. Здоровый микробиом кишечника также влияет на уровень железа [8].

Согласно консенсусу Швейцарского общества спортивной медицины, исходный уровень Hb, Hct, средний клеточный объем, средний клеточный гемоглобин и сывороточный ферритин помогают контролировать дефицит железа [6]. У здоровых спортсменов мужского и женского пола старше 15 лет значения ферритина < 15 мкг указывают на пустые запасы железа, а значения от 15 до 30 мкг указывают на низкие запасы железа. У детей от 6 до 12 лет и у подростков от 12 до 15 лет рекомендуемые пороговые значения составляют 15 и 20 мкг/л соответственно [6]. Во взрослом элитном спорте из-за повышенных требований порог должен составлять 50 мкг/л [6]. Тесты следует проводить исходно и два раза в год [6].

После тренировки у части спортсменов значения гемоглобина ниже нормы, что объясняется расширением объема плазмы у тренирующихся на выносливость лиц [5]. Существуют также возрастные физиологические вариации [9]. Участие спортсменов подросткового и подросткового возраста в соревнованиях постепенно увеличивается, и в этой возрастной группе следует принимать во

внимание стимулы роста наряду с эффектами гормональных изменений, воспаления и статуса железа [9]. Тренировка может иметь положительное или отрицательное влияние на рост, метаболиты, ферменты и гематологические показатели в зависимости от тренировочной нагрузки, типа и возраста на момент начала [9]. Гематологические параметры могут меняться со временем у спортсменов и неспортсменов.

И таким образом, мы понимаем, что, тренировки у больных анемией не должны быть изнуряющими. Если в течении занятий появляется головокружение и тошнота, нужно убавить их интенсивность. Повышенные физические нагрузки сами по себе могут стать фактором развития анемии, следовательно, спортсменам нужно проверять уровень железа в организме и поддерживать его.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Теория и методики физического воспитания: Учебник для ВУЗов. / Под редакцией Б.А. Ашмарина. – М Просвещение, 1990. – 304с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский, - М.: ФиС, 1972.
3. Калашников А.Ф. Физическая культура [Текст] / А.Ф. Калашников, - Орел. : ОРАГС, 2002.
4. Теория физической культуры и спорта. Учебник / Сиб. кормили. Университет. Красноярск: СФУ ИПК, 207.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительного отдыха. // Теория и практика физической культуры. -- Москва, 2003.
6. Уджуху И.А., Иванова А.С. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень физического состояния организма человека. В сборнике: «Наука в современных условиях: от идеи до внедрения» Ульяновск, 2022. С. 1175-1179
7. Уджуху И.А., Корнев С.И. Перспективы развития цифрового научно-методического обеспечения спортивной подготовки. В сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование», Махачкала, 2022. С.163-167
8. Бельмехова С.Ю., Уджуху И.А. Физическая культура и спорт, оздоровление студентов. В сборнике: Наука в современных условиях: от идеи до внедрения. Ульяновск, 2022. С.3172-3174.

*Ионова С.Н., Кошелева А.Э.*

*Научный руководитель: Волкова Е.Н., ст. преп.*

*Нижегородский институт управления – филиал «РАНХиГС»,  
г. Нижний Новгород, Россия*

## **МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Процесс обучения, помимо получения профессиональных навыков, знаний и умений, обретения жизненного опыта, которые способствуют развитию компетенций, открывающих пути к продвижению по карьерной лестнице, сопровождается психологическим давлением, частыми стрессами, недосыпом, перегрузками, что негативно сказывается на здоровье и ментальном состоянии студентов.

Нивелировать вышеупомянутые негативные последствия может помочь практика медитации.

«Сегодня «медитация» — это психологическая оздоровительная практика, направленная на снижение уровня тревоги и овладение техниками управления эмоциональным интеллектном через самоосознание, самонаблюдение и самопрограммирование» [2, с. 7].

Существует несколько видов медитативных практик.

Управляемая медитация. Подобный метод медитации заключается в том, что человек визуализирует в своих мыслях определенную ситуацию или образ места, в которых он ощущает себя наиболее комфортно и спокойно, чувствует себя в безопасности и умиротворении. В целях получения наилучшего результата необходимо задействовать все органы чувств для того, чтобы полностью погрузиться в представленную ситуацию с помощью звуков, запахов, прикосновений к вещам или поверхностям. Данная медитация может выполняться как самостоятельно, наедине с собой, так и в присутствии наставника, который будет направлять и контролировать процесс.

Медитация-мантра. Данная практика подразумевает произношение успокаивающих фраз, слов или звуков. Разрешается произносить слова вслух, но более предпочтительным является произношение «про себя». Часто этот вид медитации используется, чтобы предотвратить возникновение негативных мыслей, которые отрицательно сказываются на жизнедеятельности человека. Благодаря этой медитации тело расслабляется, при этом погружаясь в состояние

полного умиротворения, а разум погружается во внутреннее спокойствие [3, с.3].

Осознанная медитация. Суть подобной формы медитации заключается в высоком уровне приятия собственной жизни в настоящее время и в полном осознании всего происходящего в жизни. Посредством выполнения данной практики можно достичь расширения сознания. Человек должен полностью сконцентрироваться именно на том, что происходит в момент медитации, это может быть концентрация на дыхании. К тому же, при этом он контролирует и отмечает свои мысли и эмоции, осознавая их и не осуждая себя за них.

Qigong (чи-гонг или цигун-медитация). Включает в себя как непосредственно саму медитацию, так и совершение физических движений, релаксацию, и различные упражнения на дыхание. Чаще всего этот метод применяется, чтобы восстановить баланс или поддерживать его на необходимом уровне. Также данный вид медитации используется в Китае в традиционной медицине.

Taichi (тай-чи). Эта разновидность медитации является формой падающих боевых искусств Китая. В тай-чи важно выполнять все движения и серии поз последовательно, друг за другом, в определенном четком порядке, медленно, и при этом, не забывая глубоко дышать.

Йога. Каждый человек знает, что йога состоит из повтора различных движений, которые позволяют телу обрести гибкость, а разуму обрести спокойствие. При выполнении йоги нужны четкая концентрация и баланс, что в свою очередь, помогает сфокусироваться на текущем моменте, «здесь и сейчас», при этом все подавляющие мысли остаются позади.

Таким образом, студенты, практикующие медитации получают ряд преимуществ, физических и умственных.

Физические преимущества:

1) Уменьшает стресс и беспокойство, что негативно сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системе.

2) Улучшает эмоциональное состояние.

3) Улучшает сердечно-сосудистое здоровье.

4) Развивает способность контролировать эмоции.

5) Уменьшает симптомы депрессии и ее негативное воздействие на организм.

6) Улучшает качество сна.

Умственные и ментальные преимущества:

1) Повышает концентрацию внимания.

2) Улучшает когнитивные функции и память.

3) Повышает креативность и способность решать проблемы.

- 4) Улучшает отношения с другими людьми.
- 5) Повышает эмпатию и сострадание.
- 6) Повышает самооценку.

Также положительное влияние медитации можно увидеть через призму проведенных исследований. Например, студенты из фармацевтического Университета Род-Айленда один раз в семь дней ходили на часовое занятие по йоге, после чего в течение получаса практиковали медитацию. Спустя полтора месяца показатели внимательности заметно возросли, а уровень стресса и беспокойства стал значительно меньше [1].

Также медитации помогают поддерживать ясность ума в условиях вынужденного бодрствования ночью. При недостаточном сне, например, во время подготовки к сдаче экзаменов, защите курсовых и рефератов, медитация поможет студентам здраво и ясно мыслить, сохраняя при этом когнитивные способности. В проведенном исследовании с участием военных, было выяснено, что медитации оказывают положительное влияние на уровень сосредоточенности, внимательности и сохранения аналитических способностей даже при отсутствии полноценного сна в течение суток. Данные результаты можно перенести и на студентов, делая вывод о том, что в периоды, когда возможность выспаться отсутствует, медитации являются ключом к улучшению их состояния [1].

Изучая актуальность медитации среди студентов, были проведены опросы учащихся направления «Менеджмент» Нижегородского Института Управления - филиал РАНХиГС. Всего было опрошено 28 человек в возрасте от 19 лет до 21 года. В первом опросе студентам задавались определенные вопросы, их задача состояла в том, чтобы оценить представленные высказывания по пятибалльной шкале.

Таблица 1 – Опрос студентов № 1

	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Как вы оцениваете свою осведомлённость о пользе медитации?	8	11	5	3	1
Как вы оцениваете свои знания о технике медитации?	7	9	6	2	4
Как вы оцениваете свое желание заниматься медитацией и уделять этому время?	4	5	4	10	5

Таблица 2 – Опрос студентов № 2

	«никогда»	«редко»	«иногда»	«часто»
Занимаетесь ли вы медитацией?	13	8	4	3

По результатам было выяснено, что лишь малая доля студентов занимаются медитацией и осознает ее важность. Многие студенты не проявляют желания уделять свое время медитациям из-за нехватки знаний об их пользе и позитивном влиянии на человека.

Поэтому важным является проведение внеклассных часов еще в школе, чтобы с раннего возраста дети вели здоровый образ жизни, перенося свои полезные привычки и знания во взрослую студенческую жизнь. Также эффективным является проведение в институтах мероприятий, различных мастер-классов, направленных на возвращение у студентов желания заниматься медитацией и следить за своим психологическим здоровьем.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 50 научных исследований, доказывающих пользу медитации: <https://meditation.study/meditation/meditatsiya-dlya-nachinayushchikh/50-nauchnykh-issledovaniy-dokazyvayushchikh-polzu-meditatsii/?ysclid=lg50yoatkx627036768>

2. Тур, Е.Ю. Медитация в психологической и психосоматической практике / Е.Ю. Тур. – Текст: электронный // сборник трудов конференции «Высшая школа: научные исследования. – 2022. – С. 7-15. (дата обращения: 10.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

3. Филатова, А.Ф. Медитация и личностное развитие / А.Ф. Филатова. – Текст: электронный //Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – С. 70-76. (дата обращения: 12.04.2023). – Режим доступа: по подписке.



*Истратий И.И., Митина Д.А.*

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

## **РАСПРОСТРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ**

На сегодняшний день молодёжь, составляют один из основных слоёв общества, а вместе с этим именно на них возлагается ответственность за последующие поколения и за тот опыт и те ценности, которые они должны демонстрировать своим поведением и образом жизни. И на настоящий момент молодое поколение России можно описать как оптимистичных людей, с уверенностью смотрящих в будущее и готовых к переменам, а также готовых меняться самих. Поэтому важной задачей является правильное понимания значения спорта, как составляющей здорового образа жизни среди молодёжи, а также её приобщение к физическим упражнениям. Для этого стоит понимать, что сами молодые люди думают касательно постоянных физических нагрузок, и какое место в своём распорядке дня готовы уделять им. Стандартный объем двигательной активности студентов не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. В настоящее время наблюдается возрастание количества молодых людей, имеющих проблемы со здоровьем. В то же время, в обществе спорту отдаётся особое предпочтение, и он играет большую роль. Важно донести новому поколению, что спорт — это не просто важная составляющая здоровья, но и что заинтересовать людей в этом, ознакомить с разнообразием видов физических нагрузок, среди которых каждый сможет найти наиболее подходящие для себя.

Согласно данным ВЦИОМ от 2021 г. Более половины россиян занимаются спортом или физкультурой (56%). При этом доля спортсменов среди молодежи 18-24 лет составляет 71%.<sup>[1]</sup> Однако, развития массового спорта в России остаётся одним из актуальных вопросов, в теории способного повлиять на часть факторов, негативно воздействующих на качественные характеристики народонаселения, таких как: высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомания, алкоголизм, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности.

Весь спорт в том виде, который он существует сейчас, можно разделить на две категории. Первая — это большой спорт, и обычного обывателя он касается косвенно, или не касается вовсе. Вторая — массовый спорт. Он может быть как групповым, так и одиночным, не ограничен временем и числом дней, которое можно посвящать тренировкам, и возрастные ограничения тоже не имеют особой роли. Распространением массового спорта занимаются учебные заведения, вводя занятия физкультуры в процесс обучения, тем самым обязуя всех учеников заниматься несколько раз в неделю. Однако, это не единственная классификация плановых физических упражнений, которую можно выделить. Исходя из собственных навыков, молодые люди могут сами выбрать тот вид спортивных упражнений, наиболее подходящий для себя, составить план занятий и следовать ему. Физические нагрузки можно разделить на: базовые, адаптивные, гигиенические, лечебно-реабилитационные, профессионально-прикладные, рекреативные. [2]

Как правило, в учебных заведениях распространены базовые физические нагрузки — именно их чаще всего включают в образовательный процесс. Анализируя их влияние на студентов и учеников, можно сказать, что занятия спортом улучшают самочувствие и повышают работоспособность. Однако, при всём своём положительном влиянии на организм молодых людей, можно отследить тенденцию, когда после прекращения образовательной программы, отвечающей за физические занятия, молодёжь перестаёт заниматься спортом. Один из главных мотиваторов — это личный интерес. И при более детальном изучении вопроса о том, почему люди перестают заниматься спортом после школы или института, приходится сталкиваться с тем, что занятия физической активностью не являются интересными для молодёжи. Также можно выделить ещё несколько причин, по которым молодые люди не занимаются спортом: отсутствие сил, нехватка времени и денег. Не стоит забывать и про тот факт, что современная инфраструктура городов, где и сосредоточено большинство молодёжи, устроена таким образом, что может предложить новому поколению множество других способов провести свободное время. Посещение развлекательных учреждений несёт в себе только одну цель: незамысловатый отдых человека от накопившихся за день проблем. Однако, такие места содержат в себе ряд факторов, которые могут только усугубить состояние человека: большой уровень шума, слишком яркое освещение, вредная пища или же алкоголь.

Стоит признать, что со стороны государства для внедрения физической культуры в жизнь людей в рамках программы «Развитие

спорта в РФ на 2006 - 2016 годы» были выполнены основные действия для привлечения людей, в частности молодёжи, к спортивной деятельности. Было профинансировано и построено около 1000 объектов спортивной инфраструктуры, и в настоящее время этот проект продолжает реализовываться на региональных уровнях. Благодаря этому вовлеченность молодёжи в спортивные мероприятия в отдельных регионах выросла на 15%.

Анализируя основные мотивы, по которым молодые люди занимаются спортом, выделяют ряд основных причин, помимо личного интереса, способствующих приобщению к спорту. Среди них укрепление здоровья, поддержание тела в хорошей форме, а также для укрепления уверенности в себе. Однако, существуют и субъективные факторы, влияющие на то, что молодёжь пренебрежительно относится к занятиям физической культуры. Как правило, у некоторых людей есть качества характера и поведения, препятствующих постоянным и плановым занятиям спортом: лень, проблемы с концентрацией внимания, слабая или же полностью отсутствующая сила воли. Те же программы развития и государственной поддержки относительно физической культуры и спорта имеют ограниченный характер, и часть молодёжи не имеет представления о том, что возможен способ самореализации как личности через постоянные физические упражнения.

Материальное расслоение общества также отражается на стремлении молодого поколения заниматься спортом. Это является уже объективным фактором, мешающему людям заниматься спортом. Малообеспеченные слои населения либо не занимаются спортом вообще, либо вынуждены заниматься им частично и эпизодически. Многие из таких людей исходят из того что в сейчас быть спортсменом – удовольствие не из дешевых.

Правильным способом приобщения молодых людей к физической культуре является ознакомление их с активным отдыхом через интересные мероприятия, а также трансляция положительного влияния спорта через кумиров молодёжи и лидеров мнений. Важно распространять суждение о том, что спортом может заниматься любой человек, уделяя физическим упражнениям столько времени, сколько ему позволяет режим дня, учёба или работа, и что для этого необязательно быть профессиональным спортсменом. Значительный вклад в привлечение людей к значимости физических нагрузок принесло мероприятия под названием «Кросс наций», приводящееся с 2004 года. Ежегодно на данном несомненно значимом событии наблюдается всё большее количество людей, среди которых можно

заметить как профессиональных спортсменов, так и просто любителей, желающих принять участие в забеге. На примере этого мероприятия можно понять, как важно донести до людей мысль о том, что спорт служит причиной объединения людей, но никак не фактором, отделяющих профессиональных спортсменов от простых обывателей.

Таким образом, в настоящее время прослеживаются тенденции в развитии общественной жизни, которые уделяют особое внимание вопросам спорта и внедрения физической культуры в жизнь человека. Особенно это касается молодых людей, потому что на них впоследствии будет лежать ответственность за здоровье нации и последующих поколений. Всё ещё есть большое количество людей, считающих, что занятия спортом не подходит для них, поэтому важно продолжать нести в массы мысль о том, что спорт — это не просто вызов себе. Это также способ самореализации как личности, а вместе с этим и верный путь к долголетию и здоровому телу.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ). - Электронный ресурс - Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>. (дата обращения 25.09.2022). [1]
2. Протопопова С. О., Герега Н. Н. Отношение студентов к физической культуре и спорту //Вестник науки. – 2022. – Т. 1. – №. 1 (46). – С. 72-76. [2]
3. Теплухин Е. И. и др. Тенденции популярности физической культуры как культурного социального явления //Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №. 5 (72). – С. 205-209.
4. Селезнева Е. В., Инна Г. Психологический портрет современной молодежи: культурно-инвариантные характеристики //Вестник Московского государственного областного университета. – 2019. – №. 2. – С. 141-155.
5. Поздеева Е. Г., Евсеева Л. И. Сравнительные характеристики отношения студентов к спорту и здоровому образу жизни //Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. – 2020. – С. 100-106.
6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: БГТУ, 2022. - 236с.

*Кайдалова А.А.*

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук., доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Здоровый образ жизни – это комплекс, состоящий из следующих элементов: рационально подобранные физические упражнения, отсутствие каких-либо вредных привычек, разумно составленный распорядок дня и т.д. Все эти составляющие важны, но хотелось бы обратить внимание именно на правильное питание, потому что основную часть энергии человек получает именно при употреблении пищи. Без энергии и восстановления ни о каких положительных результатах не может быть и речи [1].

Еда является основным компонентом, необходимым для того, чтобы в организме восстанавливались разрушенные ткани. С её помощью человек получает энергию, которая необходима для активной трудовой деятельности.

Несмотря на это, крайне важно понимать, что пользу приносит только правильное и сбалансированное питание [2].

К сожалению, среди студентов правильный рацион встречается крайне редко, так как чаще всего молодые люди предпочитают быстрые перекусы между парами, употребляют энергетические напитки в большом количестве, употребляют жирную пищу или же заказывают что-то в ресторанах быстрого питания.

Для полноты представления как на самом деле обстоят дела у студентов с регулярным питанием было проведено анкетирование, среди обучающихся в БГТУ им. В. Г. Шухова. В котором приняли участие 28 человек. Результаты анкетирования представлены на диаграмме:

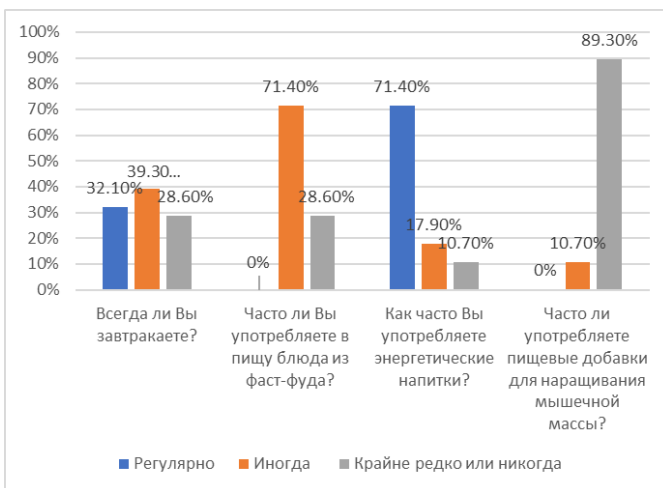


Рис. 1 Результаты анкетирования студентов БГТУ им. В. Г. Шухова

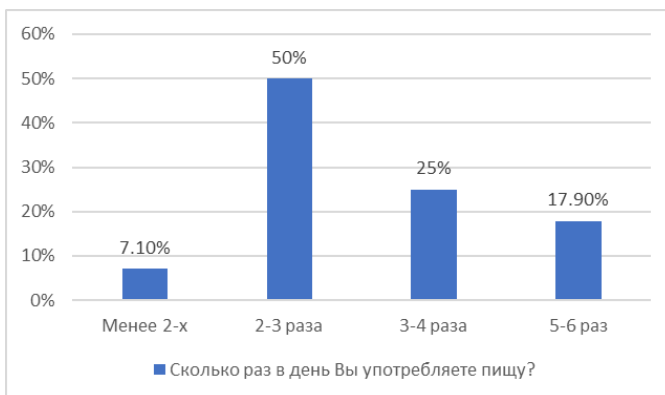


Рис. 2 Результаты анкетирования студентов БГТУ им. В. Г. Шухова по ответу на вопрос: «Сколько раз в день Вы употребляете пищу?»

По результатам которого можно сделать следующие выводы:

- 1) У большей части молодежи отсутствует режим питания;
- 2) В большом количестве употребляются сахаросодержащие продукты, энергетические напитки и кофе;
- 3) Часто встречаются студенты имеющие вредные привычки (такие как употребление алкоголя и курение);
- 4) Частое употребление несбалансированной пищи (фаст-фуд и полуфабрикаты).

5) Пищевые добавки для наращивания мышечной массы не пользуются большой популярностью среди студентов БГТУ им. В. Г. Шухова. К сожалению, среди потребителей данного продукта, наблюдается, что не всегда соблюдаются правила употребления добавок.

Из вышеперечисленного следует отметить, что подобное несоблюдение режима здорового питания ведет к нарушению работы не только пищеварительной, но и нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной и иммунной систем [3].

Для поддержания здорового питания студентам достаточно следовать нескольким простым рекомендациям:

- пить достаточное количество чистой воды. Это позволит предотвратить обезвоживание организма, из-за которого ухудшается состояние органов человек и могут возникнуть проблемы с обменом веществ;

- питаться примерно пять раз в день небольшими, сбалансированными порциями. Такой режим питания не позволяет человеку испытывать чувство голода в течение дня. Кроме этого, следуя такому плану приёма пищи, у студентов нормализуется метаболизм;

- каждый прием пищи должен состоять из следующих компонентов: белков, полезных жиров, углеводов и клетчатки. В таком случае, организм будет получать все необходимое для поддержания активного образа жизни;

- стараться не пропускать завтраки и не есть много перед сном.

- последний прием пищи лучше совершить за 3 часа до сна;

- стараться увеличить количество продуктов, которые повышают работоспособность мозга (например, сухофрукты, орехи, яблоки, брокколи и т.д.);

- также стараться рассчитывать дневную норму калорий [4].

Для того, чтобы сделать переход на правильное питание наиболее плавным, рекомендуется занятие физической культурой и спортом [5,6,7].

Правильное питание – это образ жизни, который соответствует образу мысли человека. Студентам необходимо выработать привычку составления рациона питания, который составляется из учета возраста и индивидуальных особенностей организма.

При правильном плане питания еда в организме человека распределяется в течение суток, насыщая все наши органы необходимым количеством полезных веществ.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что правила здорового питания необходимо соблюдать для

поддержания сильного иммунитета и здоровья организма в целом. Именно сбалансированное питание является источником здорового сна, высокой работоспособности, нормального веса и хорошего самочувствия студента в целом.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Голубева А. Н. / Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека / А. Н. Голубева, И. Д. Котуранова // International Journal of Humanities and Natural Sciences – vol.1-4 (76) – 2023 – С. 40-42.

2. Грачёв А. С. / Взаимосвязь показателей функциональной тренированности и физической подготовленности студентов с мотивами занятия спортом / А. С. Грачёв, Е. В. Гавришова, А. А. Третьяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2018 - №11 (165) – С. 68-72.

3. Грачёв А. С. / Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачёв, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования – 2013 - №5 – С. 176-178.

4. Елизарова Е. М. / Физическая культура. Уроки двигательной активности / Е. М. Елизарова // Советский спорт – 2013 – с. 95.

5. Ковалева М. В. / Роль подвижных и спортивных игр в системе физического воспитания / М. В. Ковалева, Н. А. Груздева, Д. В. Кабанов // Научный журнал Дискурс – 2018 - №12 (26) – С. 43-52.

6. Погожева А. В. / Правильное питание – фундамент здоровья и долголетия / А. В. Погожева, А. К. Батулин // Инновационные технологии – 2017 – С. 58-61

7. Череп З. П. / Правильное питание в формировании здорового образа жизни / З. П. Череп, Т. А. Андреев // Наука-2020 – 2019 - №10 (35) – С. 39-43.

*УДК 796.011.1*

*Калимуллина К.М.*

*Научный руководитель: Хабибуллин И.М., ст. преп.*

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ**

В последнее время большинство людей стало все меньше задумываться о своем здоровье. Некоторые не обращают на свое



физическое развитие из-за ошибочного мнения, что спорт никак не влияет на их здоровье.

Регулярное занятие спортом может принести колоссальную пользу каждому человеку. Даже обычное соблюдение здорового образа жизни может значительно улучшить самочувствие, настроение и повысить иммунитет к различным заболеваниям.

Каждый человек относится к спорту по-разному, и для каждого он имеет разное значение. Кто-то считает занятия спортом пустой тратой времени, но для кого-то это смысл жизни.

Спорт имеет свои особенности: он способствует знакомству и объединению людей между собой, в большинстве случаев укрепляет здоровье, характер, повышает умственные способности. Люди, которые занимаются спортом, развивают в себе такие навыки, как выносливость, терпение, сила, ловкость, скорость, реакция, координация и выносливость. Кроме того, это позволяет им стать более устойчивыми к негативным явлениям окружающей среды, получать массу положительных эмоций, например, когда любимая команда побеждает или человек достигает определенного результата [1].

В процессе умеренных физических нагрузок происходит:

- 1) Укрепление опорно-двигательного аппарата — кости становятся более устойчивыми к нагрузкам, развиваются силовые показатели мускулов, улучшается кислородное мышечное питание;
- 2) Улучшение сердечно-сосудистой системы;
- 3) Повышение иммунитета и улучшение состава крови;
- 4) Укрепление и развитие нервной;

Несмотря на большое количество положительного, стоит также упомянуть и о требованиях, которые необходимо соблюдать. Их не так уж и много, однако каждое из них необходимо выполнять.

Во-первых, стоит проконсультироваться у врача, и убедиться можно ли заниматься тем спортом, который вы выбрали.

Во-вторых, следует проконсультироваться с тренером по поводу оборудования и нагрузки.

Ну и в-третьих, во время тренировок следует слушать свое тело. Не стоит нагружать себя чрезмерными тренировками. Иначе в какой-то момент можно перегореть.

К сожалению, современный мир устроен так, что не каждый может позволить себе тратить лишнее время на это. Каждый день занят работой, домашними хлопотами и еще всего по мелочи. И именно из-за этого мы начинаем пренебрегать нашим здоровьем. Но даже так можно найти способ заниматься спортом.

Можно попробовать заняться спортом прямо на работе. Например, перестать использовать лифт и начать ходить по лестнице. Или пройти до места работы, вместо того чтобы добираться на автобусе или машине. Также можно делать небольшие разминки во время перерыва. Все это поможет получить положительный заряд энергии на весь день.

Кроме того, в связи с развитием технического прогресса человек стремится сделать свою жизнь проще, и физический труд для него перестает иметь значение. Употребление алкоголя и наркотиков, а также курение табачных изделий также оказывают негативное влияние на человечество. В данном случае именно спорт является альтернативой этим негативным факторам и служит для того, чтобы человек не стал алкоголиком, наркоманом или курильщиком.

Из этого следует, что роль спорта в нашей жизни очень велика и значима. Хотя бы немного, но нужно уделять ему время.

Все это касалось в большей степени взрослых. Теперь же поговорим про детей и подростков.

В настоящее время почти каждый подросток ходит в какую-нибудь спортивную секцию.

В них дети развивают коммуникативные навыки, которые позволяют почувствовать себя частью команды, благодаря общим целям, спортивной командной форме и постоянным совместным тренировкам.

Кроме того, ребенок, увлеченный тренировками начинает меньше времени тратить на бесполезные занятия. А также у него начинаются появляться цели, стремления. Он заводит новых друзей со схожими интересами.

Частые посещения секций и тренировок помогают с концентрацией, улучшается память.

Также посещать занятия могут не только полностью здоровые дети, но и инвалиды и дети с ограниченной физической подготовкой. Не стоит бояться, что что-то может случиться. Но перед этим также надо уточнить все у врача.

И самое главное, это должно нравиться ребенку. Ведь только так он сможет погрузиться в это с головой. А также это не будет для него пыткой.

Также, в России спорт является одним из наиболее востребованных видов деятельности, которым занимаются как профессионально, так и любительски. Любительский спорт очень тесно связан с понятием «физкультура».

К сожалению, оба направления в нашей стране развиваются не так активно, как требую того современные достижения и развитие

прогресса. Большое количество российских детей занимаются в различных спортивных секциях. К примеру, проводятся такие массовые мероприятия, как «Лыжня России» и «Кросс наций», различные летние и зимние спортивные игры

Все это показывает нам, как люди в той или иной степени заинтересованы в спорте, и как тесно он связан с нашей жизнью.

В заключение могу сказать, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Пусть это будут и небольшие утренние зарядки. Но даже они могут улучшить самочувствие и зарядить позитивным настроением на весь текущий день.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

2. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2020. С.247-250.

3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 2021.

4. Щербатенко, М. В. Спорт для здоровья / М. В. Щербатенко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 15 (149). — С. 686-688.

*УДК 796*

*Калинина Е.А., Лиханова Ю.О., Круглова К.В.*

*Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ЖИЗНИ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

Нет сомнений в том, что физическое воспитание является важной частью образования студента. Фактически, было показано, что оно имеет множество преимуществ, таких как снижение уровня ожирения, улучшение успеваемости и увеличение продолжительности жизни [1].

Однако существует серьезное противоречие, определяющее развитие этого процесса. А именно незаинтересованность учащихся в уроках физической культурой и спортом [2].

В целом формирование и поддержание здоровья подрастающего поколения и студенческой молодежи является важнейшей задачей для образовательных учреждений. Способствуя физическому и психическому здоровью, предоставляя ресурсы и поддержку, а также создавая здоровую окружающую среду, образовательные учреждения могут помочь учащимся развить навыки и привычки, необходимые им для ведения здоровой и полноценной жизни.

Высшие учебные заведения являются местами обучения и роста, где студенты могут исследовать свои увлечения и развивать свои навыки. Чтобы предоставить студентам наилучший возможный опыт, многие университеты предлагают студенческие спортивные клубы [3]. Эти клубы предлагают студентам возможность участвовать в различных видах спорта, общаться с другими студентами и развивать лидерские навыки.

Спортивный клуб отвечает за популяризацию физической культуры и спорта в университете [4]. Он делает это, предоставляя студентам возможность участвовать в занятиях физической культурой и спортом. Клуб также предоставляет студентам возможность узнать о физической культуре и спорте. Кроме того, клуб предоставляет студентам возможность развивать навыки командной работы. Наконец, клуб предоставляет студентам возможность весело провести время, участвуя в занятиях физической культурой и спортом.

Студенческий спортивный клуб является существенным механизмом реализации массового характера студенческого спортивного движения. Это связано с тем, что он предоставляет студентам платформу для участия в различных спортивных мероприятиях, независимо от их уровня квалификации или опыта. Студенческий спортивный клуб – это всеохватывающее пространство, которое побуждает студентов заниматься физической активностью, пропагандируя здоровый и активный образ жизни [5].

Студенческий спортивный клуб также играет решающую роль в воспитании чувства общности и принадлежности среди студентов. Участвуя в спортивных мероприятиях, студенты могут развивать дружеские отношения, общаться и создавать сеть единомышленников. Этот социальный аспект студенческого спортивного клуба особенно важен для студентов, которые могут чувствовать себя изолированными или оторванными от жизни университете.

Кроме того, студенческий спортивный клуб может способствовать общему развитию студентов. Участвуя в спортивных состязаниях, студенты могут развивать важные жизненные навыки, такие как работа в команде, лидерство, общение и управление временем. Эти навыки могут быть перенесены в другие сферы их жизни, включая учебу и будущую карьеру.

Клуб должен уделять приоритетное внимание безопасности и благополучию своих членов, предоставляя адекватные ресурсы и поддержку для профилактики травм и управления ими.

**Методы и организация исследования.** С целью изучения вопросов взаимодействия студентов с работой ССК нами организован опрос учащихся. В опросе приняли участие 73 студента БГТУ им. В.Г. Шухова.

**Результаты и их обсуждение.** Из опроса мы узнали, что 59% опрошенных знают, что в университете работает ССК. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что небольшой процент студентов принимает участие в спортивных мероприятиях, организуемых ССК. Более чем половине опрошенных (63%), спортивные мероприятия клуба вообще не интересны. Из опроса видно, что 84% студентов не обращаются за помощью в студенческий спортивный клуб, 9% иногда обращаются и 7% регулярно взаимодействуют с клубом. Анкетирование показало, что наибольшую информацию об ССК студенты получают из социальных сетей (78%), из официального сайта университета информацию об мероприятиях ССК получает малая часть опрошенных (4%), из информационных стендов узнают об мероприятиях только 18%. На вопрос «как вы думаете, что отличает студенческий спортивный клуб от других клубов в университете?» из опрошенных ответили, что студенческий спортивный клуб ориентирован на физическую активность и соревнование, в то время как другие клубы могут иметь разные фокусы, такие как академические, социальные или культурные интересы (45%). Кроме того, студенческие спортивные клубы часто требуют физической подготовки и практики, а также могут потребовать от членов соревноваться с другими школами или университетами (41%). Студенческий спортивный клуб при университете – это клуб, который предназначен исключительно для студентов. Другие клубы в университете, такие как драматический клуб или шахматный клуб, не управляются студентами и открыты для всех в университете (14%). Больше всего в студенческом спортивном клубе учащимся нравится возможность познакомиться с новыми людьми и завести друзей (37%). Четверти опрошенных нравится, что есть всегда что-то новое, чтобы узнать и испытать. 28% нравятся социальные

аспекты членства в клубе и 10% нравятся соревновательный характер клубных видов спорта. На вопрос «как, по вашему мнению, клуб помог студентам развить свои навыки?» больше половины (52%) ответили, что клуб научил работать в команде. 12% ответили, что помог развить дисциплину, 5% опрошенных выбрали вариант «научил работать», для 14% клуб помог развить лидерские качества и для 17 помог найти единомышленников.

Обобщая все сказанное, можно сделать ряд выводов:

1) в целом, студенческие спортивные клубы могут оказать значительное влияние на социальную адаптацию. Они дают студентам возможность общаться с другими и разделять общие интересы. Кроме того, спортивные клубы могут предоставить студентам возможность выразить себя и работать вместе. Эти позитивные социальные эффекты могут оказать значительное влияние на социальное развитие и общее благосостояние учащихся.

2) из опрошенных считают, что преимущество ССК в университете – это, во-первых, занятия спортом, развитие физическое и нравственное, чтобы студенты знали, куда идти для поиска единомышленников, и вместе создавали «костяк» здорового, активного поколения молодежи (46%). Во-вторых, участники клуба своим примером показывают преимущества здорового образа жизни и превращают спортивный досуг в модное и популярное направление среди студенческой молодежи (8%). В-третьих, у каждого студента или аспиранта есть условия для занятий спортом, и он может проявить свои лучшие спортивные качества, принять участие в соревнованиях (29%). И, в-четвёртых, студенческий спорт, физическая культура и качество спортивных мероприятий в БГТУ им. В.Г. Шухова поднялись на новый, более высокий уровень (17%). Из этого следует, что ССК в жизни университета играет большую роль и продвижение клуба должна быть актуальной задачей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / А.А. Никулин. - Москва, 2008. - 165 с.
2. Крамской С. И., Амельченко И. А. Роль студенческих конференций в формировании физической культуры личности / Крамской С. И., Амельченко И. А. // Труды конференции. — Белгород:

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. — с. 29.

3. Грачев А.С., Гавришова Е.В. Оценка взаимосвязи мотивации достижения и типа нервной системы у студентов / Грачев А.С., Гавришова Е.В. // Труды конференции. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. — с. 204-205.

4. Никифоров Н.В. Развитие физической культуры молодежи как приоритет педагогики досуга / Н.В.Никифоров // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – №4. – С.33 – 39.

5. Крамской С. И., Амельченко И. А., Кутергин Н. Б., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Белов В. К., Ковалева М. В., Замчевская Е. С., Грачёв А. С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А. И., Тулинова Н. А. Теоретические основы дисциплины "физическая культура и спорт" для студентов вуза / Крамской С. И., Амельченко И. А., Кутергин Н. Б., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Белов В. К., Ковалева М. В., Замчевская Е. С., Грачёв А. С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А. И., Тулинова Н. А. — . — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022 — 164-165 с.

**УДК 796.06**

***Карташова А.И.***

***Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.***

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

## **САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ**

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль дает спортсмену возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль важен для образования и профессиональной подготовки, поскольку он требует от учащихся активного наблюдения и оценки своего состояния, а также анализа используемой методики обучения. Тренер по

физическому воспитанию могут помочь спортсмену и скорректировать тренировочную нагрузку. Тренер должен объяснить спортсменам важность регулярного самоконтроля для улучшения здоровья, надлежащего управления тренировочным процессом и улучшения спортивных результатов и должен рекомендовать использование определенных методов наблюдения, объясняя, как должны изменяться определенные показатели самоконтроля такие, как сон, вес. Тренер должен следить за тем, чтобы спортсмены правильно понимали изменения в различных функциях организма под влиянием физических нагрузок. Важно разъяснить спортсменам, что, если они обнаружат ненормальный результат самопроверки, им следует проконсультироваться с врачом или тренером, прежде чем предпринимать какие-либо действия.

Очень важно вести дневник самоконтроля, который является частью тренировочного дневника, который должен вести каждый спортсмен. Просмотрев этот дневник, врач или тренер смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировок. Показатели самоконтроля обычно делятся на субъективные и объективные. Группа субъективных показателей включает в себя самочувствие, оценку физических нагрузок, отношение к тренировкам, сон, аппетит и т.д. Важность каждого из этих качеств в самоконтроле заключается в следующем. Ощущение - это сумма признаков: наличие (или отсутствие) каких-либо необычных ощущений, локализованная боль, чувство настороженности или, наоборот, усталости, вялости и т.д. Ощущения могут быть приятными, удовлетворительными или неприятными. Болезненность в мышцах часто возникает при выполнении упражнений после перерыва или при очень быстром увеличении усилий - перегрузке. Истощение - это субъективное чувство усталости, которое проявляется как нежелание или неспособность выполнять нормальную рабочую нагрузку или запланированную физическую активность. Самоконтроль позволяет вам наблюдать, зависит ли усталость от активности или от чего-то другого, когда она возникает и как долго длится. Также важно учитывать настроение. Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, усталости и т.д. Трудоспособность оценивается как повышенная, нормальная и сниженная. Отсутствие желания тренироваться и соревноваться может быть признаком перетренированности. Правильный сон восстанавливает работоспособность центральной нервной системы и обеспечивает свежесть и жизнерадостность. Когда вы переутомлены, страдаете бессонницей или очень хотите спать, у вас часто возникают



беспокойный сон. После сна возникает чувство усталости. Спортсмену следует пересмотреть количество часов сна (помня, что сон должен составлять не менее 7-8 часов, 9-10 часов в случае интенсивной физической активности) и его качество, а в случае нарушений сна - его симптомы: плохой сон, частые или ранние пробуждения, сновидения, бессонница, и т.д. Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. Ухудшение или отсутствие аппетита обычно указывает на усталость или болезнь. Объективными признаками самоконтроля являются частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, спирометрия, динамометрия, частота дыхания. Спортсмену также следует периодически подсчитывать частоту сердечных сокращений после определенных спортивных занятий. У хорошо тренированного спортсмена обычно частота пульса не превышает 180-200 ударов в минуту, даже после очень интенсивных нагрузок. Время восстановления частоты сердечных сокращений после определенных спортивных занятий является важным показателем функционального состояния спортсмена. Определение веса (путем взвешивания) достаточно проводить один или два раза в неделю. Исключением из этого правила являются случаи, когда вам необходимо строго регулировать свой вес в соответствии с весовой категорией в период соревнований. Лучше всего проверять свой вес утром, натощак. Питание имеет первостепенное значение. Перекармливание во время тренировки может привести к необычному для этого состояния увеличению массы тела.

Существуют общие меры профилактики травматизма, независимо от вида спорта, которые, если ими пренебрегать, значительно повышают риск получения травм: Внимание и концентрация, соблюдение техники безопасности, качественное оборудование для занятий в помещении и сопутствующие услуги в помещении, надлежащая униформа и обувь, соблюдение личной гигиены, хорошая разминка и настройка мышц, правильное выполнение техники и движений, рассчитайте свои собственные силы и способность организма к физическим упражнениям и следуйте ежедневному расписанию, старые травмы необходимо лечить до тех пор, пока они полностью не заживут, медицинское наблюдение, баланс между силой и гибкостью. Нет большей ценности для каждого человека и для общества в целом, чем здоровье. Физические упражнения - неотъемлемая часть жизни человека. Это занимает довольно важное место в работе людей. Физические упражнения играют важную роль в повышении работоспособности членов общества, поэтому знания и навыки в области физического воспитания следует внедрять постепенно на разных уровнях образования. Высшие учебные заведения также вносят свой вклад в

физическое воспитание и тренировку. Самоконтроль может помочь учащимся выработать разумное отношение к своему здоровью и физической активности, помочь им лучше узнать самих себя, контролировать свое здоровье и развить навыки соблюдения правил гигиены. Самоконтроль помогает регулировать процесс выполнения упражнений и избегать перенапряжения. Самоконтроль особенно важен для студентов специальной медицинской группы. Существует общая профилактика травматизма независимо от вида спорта, т.е. правила, несоблюдение которых значительно увеличивает риск получения травм: внимание и концентрация, знание правил техники безопасности, качество тренажерного оборудования и поверхностей, правильная форма и обувь, личная гигиена, хорошая разминка и силовые тренировки, правильная техника и методы передвижения, правильный расчет вашего веса, сила и возможности организма, а также соблюдение распорядка дня, необходимо должным образом лечить старые травмы, обеспечивать профессиональную подготовку. В каждом виде спорта существуют свои специфические условия тренировок и соревнований, в которых могут возникнуть травмы. Чтобы избежать их, спортсмен должен быть хорошо осведомлен о них.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Формирование здоровья студентов: монография / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь, Г.Ф. Жован, М.В. Ковалева и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. -Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 128 с.
2. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. -236с.
3. Физическая культура студентов вузов/В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. АО «Аспект Пресс», 1995. -185 с.
4. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.Т. Ревякин, Г.Н. Попов, И.А. Зюбанова, О.В. Громова, А.В. Вакурин; под общей редакцией Ю.Т. Ревякина. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. -232 с.

*Катана Д.Н.*

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который становится все более актуальным в современном мире. Вместе с тем многие студенты сталкиваются с проблемами, связанными с отсутствием физической активности, недостаточным питанием и неправильным образом жизни. Эти проблемы могут негативно сказаться на их здоровье и успеваемости в учебе.

Цель данной статьи - рассмотреть реальную модель поведения студентов в отношении физической культуры, выявить причины их недостаточной активности и предложить пути ее улучшения. Будут рассмотрены факторы, которые влияют на модель поведения студентов, включая доступность информации, мотивацию, интересы и возможности для занятий спортом.

В статье также будут описаны опыт и практика успешных программ и проектов, направленных на повышение физической активности студентов, их здоровья и благополучия. Будут предложены практические рекомендации, которые могут помочь студентам справиться с проблемами, связанными с отсутствием физической активности и неправильным образом жизни.

Таким образом, данная статья является актуальной и важной для всех, кто интересуется здоровым образом жизни, в том числе и для студентов, которые могут получить полезную информацию и практические рекомендации для улучшения своего физического состояния и повышения своей успеваемости в учебе.

Факторы, влияющие на модель поведения студентов в отношении физической культуры:

**1. Доступность информации.** Один из главных факторов, влияющих на модель поведения студентов, — это доступность информации о физической культуре и ее важности для здоровья и благополучия. Если студентам не предоставляется достаточно информации о том, как поддерживать здоровый образ жизни, то они могут не осознавать необходимость физической активности и правильного питания [1].

2. **Мотивация.** Другим важным фактором является мотивация студентов заниматься физической культурой. Если студенты не видят пользы в занятиях спортом, то они могут не быть мотивированы для регулярных занятий [2, 3].

3. **Интересы.** Также интересы студентов могут играть важную роль в модели поведения в отношении физической культуры. Если студенты не интересуются спортом, то они могут не хотеть заниматься им, даже если имеют доступ к информации и мотивацию.

4. **Возможности для занятий спортом.** Наконец, доступность возможностей для занятий спортом может быть ключевым фактором в модели поведения студентов. Если студенты не имеют доступа к спортивным площадкам, тренерам или оборудованию, то они могут не иметь возможности заниматься физической культурой [3].

Практики и программы для повышения физической активности студентов:

1. **Спортивные секции.** Одним из способов повышения физической активности студентов являются спортивные секции. Они предлагают студентам возможность заниматься различными видами спорта, под руководством квалифицированных тренеров. Секции могут быть организованы на университетском уровне или в рамках местных спортивных клубов.

2. **Фитнес-центры.** Фитнес-центры также могут предложить студентам возможность заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни. Они обычно предлагают широкий спектр тренировок и оборудования для различных видов физической активности, что может привлечь студентов с различными интересами и уровнями физической подготовки.

3. **Программы университета.** Многие университеты также предлагают свои собственные программы физической культуры, которые могут быть обязательными или дополнительными курсами для студентов. Такие программы могут включать в себя участие в спортивных мероприятиях, занятия фитнесом и здоровым питанием. Они могут также предоставлять доступ к спортивным площадкам, тренерам и оборудованию, которые могут помочь студентам заниматься физической культурой.

4. **Мотивация и поддержка.** Важным аспектом в повышении физической активности студентов является мотивация и поддержка со стороны университета. Это может включать в себя различные формы мотивации, такие как награды за достижения в спорте, или поддержку со стороны социальной среды, например партнерство с местными спортивными клубами и организациями [4].

5. Физическая культура играет важную роль в общем здоровье и благополучии студентов, и ее влияние на модель поведения студентов может быть значительным. Доступность информации, мотивация, интересы и возможности для занятий спортом — все это факторы, которые могут влиять на поведение студентов в отношении физической культуры. Однако, практики и программы, которые могут быть предоставлены университетом, могут помочь студентам оставаться физически активными и поддерживать здоровый образ жизни. Наконец, мотивация и поддержка со стороны университета могут быть ключевыми факторами в повышении физической активности студентов и помочь им поддерживать здоровый образ жизни на протяжении всей их жизни [4, 5]

Физическая культура играет важную роль в общем здоровье и благополучии студентов, и ее влияние на модель поведения студентов может быть значительным. Доступность информации, мотивация, интересы и возможности для занятий спортом — все это факторы, которые могут влиять на поведение студентов в отношении физической культуры. Однако, практики и программы, которые могут быть предоставлены университетом, могут помочь студентам оставаться физически активными и поддерживать здоровый образ жизни. Наконец, мотивация и поддержка со стороны университета могут быть ключевыми факторами в повышении физической активности студентов и помочь им поддерживать здоровый образ жизни на протяжении всей их жизни [6].

Кроме того, различные исследования показали, что физическая активность имеет положительный эффект на умственную деятельность и улучшает качество жизни. Участие в спортивных мероприятиях может помочь студентам развивать навыки лидерства, командной работы и управления временем, что также может быть полезно для их будущей карьеры [7].

Однако, несмотря на все эти преимущества, многие студенты не занимаются физической культурой из-за различных причин, таких как отсутствие времени или доступности соответствующих программ. Поэтому, университеты должны уделить большое внимание повышению доступности и интересности программ физической культуры для студентов, чтобы они могли заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни [7, 8].

В целом физическая культура играет важную роль в жизни студентов и ее влияние на их поведение может быть значительным. Университеты могут помочь студентам поддерживать здоровый образ жизни, предоставляя различные возможности и программы для занятий

физической культурой, а также мотивируя и поддерживая их в этом процессе [7, 8].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Центры контроля и профилактики заболеваний. (2020). Основы физической активности. Извлечено из <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>

2. Национальный институт психического здоровья. (2021). Физическая активность и психическое здоровье. Извлечено из <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/physical-activity-and-mental-health/index.shtml>

3. Баландина, Н.А., Бойченко, Е.С., & Виноградова, О.П. (2018). Влияние занятий физической культурой на психологическое и физическое состояние студентов. Известия Уральского государственного университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры, 182(6), 66–74.

4. Воронина, О.П., & Данилова, Т.Н. (2019). Физическая культура как средство повышения качества жизни студентов. Физическая культура, спорт и здоровье нации, 1, 36–38.

5. Ковалев, А.В., & Глазунова, Н.А. (2017). Значение физической культуры для формирования здорового образа жизни студентов. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогические науки, 4(41), 67–70.

6. Шамараева М.М., & Шматова А.В. (2016). Физическая культура в жизни современного студента. Инновационные технологии в науке и образовании, 1(18), 69–71.

7. 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.

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 796.011

*Кислинская Ю.В.*

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БГТУ им. В.Г. ШУХОВА В НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

Студенты вузов сталкиваются с переломным эмоциональным этапом, переходом от подросткового возраста к взрослой жизни. Кроме формирующихся стремлений достичь высокого уровня интеллекта, амбиций и самоуважения, им ещё приходится сталкиваться с типичными проблемами, такими как поиск жилья, налаживание отношений, преодоление конкурентных и университетских трудностей, финансового стресса и все эти проблемы важны и требуют решений. Таким образом у значительного числа студентов развиваются психические расстройства, связанные со стрессом, это могут быть депрессия или тревога, которые ограничивают их повседневную деятельность и успеваемость [1].

Кроме того, люди замечают, что чувствовали себя эмоционально хуже во время пандемии COVID-19, при значительном уменьшении двигательной активности, по сравнению с тем, как они чувствовали себя до ее начала. В России увеличилось число граждан с психическими расстройствами. В разных регионах страны прирост составил от 10 до 30% процентов. Самыми опасными состояниями при заражении ученые признали депрессию и повышенную тревожность. По словам врача, в начале пандемии в городе резко выросло число пациентов с тревожными расстройствами, «ставшими реакцией на изменение ситуации и поток негативной информации». А позднее, во время второй волны, начали преобладать уже депрессивные расстройства, связанные с осознанием происходящего. Если речь идет о психологической, а не психиатрической помощи, то здесь цифры еще выше. Потому что у людей была необходимость эмоциональной поддержки, снятия напряжения. Чаще всего о помощи просили женщины (74,9%) [2,5].

Кроме того, учащиеся вузов в период становления взрослой жизни с большей вероятностью демонстрируют эти эмоциональные потрясения. Таким образом, требуется поиск способов, которые смогут эффективно смягчить переживание негативных эмоций в этот период взросления.

Одним из наиболее часто изучаемых способов защиты от стресса, тревоги и депрессии является физическая активность. Физическая активность определяется как тип движения тела, который потребляет энергию из скелетных мышц и оказывает благотворное психологическое воздействие. Также было научно обосновано, что физическая активность положительно влияет на борьбу со стрессом, тревогой и депрессией в разных возрастных группах и у людей с хроническими заболеваниями или без них. Пользу от упражнений можно исследовать на молекулярном уровне, с помощью структуры организма и функций мозга и с помощью психологического состояния [1,2,4,5].

Студенты в БГТУ им. Шухова посещают элективные дисциплины по физической культуре, предусмотренные программой, и мотивированы для самостоятельных занятий физическими упражнениями, увеличением своей двигательной активности. Для реализации целей, на территории университета находятся:

- стадион с естественным газоном и 8 беговыми дорожками, где проходят футбол и соревнования по лёгкой атлетике;
- три спортивных зала, в которых можно поиграть в баскетбол, волейбол, настольный теннис, гандбол, мини-футбол;
- специализированный зал гиревого спорта;
- стрелковый тир;
- теннисные корты;
- спортивные площадки, где играют в пляжный гандбол и мини-футбол;
- бассейн;
- шахматный клуб;
- ледовый каток;
- силовые городки.

Эти комплексы помогают следить за своим здоровьем, не выходя за пределы кампусов.

По данным опроса, который я провела среди студентов стало понятно, как часто учащиеся занимаются физкультурой и какие виды спорта предпочитают. Наиболее интересными стали ответы на вопрос, что именно вам не даёт систематически заниматься физической культурой и спортом? Согласно опросу, главным препятствием на пути к занятиям стало отсутствие желания (28%) и потребности (15%), либо нехватка времени (36%). Но среди опрошиваемых были и те, кто знает о важности спортивных упражнений и непрерывно заботится о своём здоровье, постоянно держа себя в форме (64%), из опроса стало



понятно, что они меньше жалуются на плохое самочувствие и усталость.

Состояние обучающихся заметно лучше, когда они не забывают о физической культуре и спорте, благодаря им вырабатываются новые качества, например, у студентов, занимающихся боевыми искусствами, проявляется не только агрессивность, ярость, жестокость, но и стойкость, сила духа, ловкость, выносливость. В процессе тренировок человек учится лучше управлять своими эмоциями, а также использовать навыки саморегуляции в различных сферах жизни. На студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения. Также к снижению агрессивности у тех обучающихся, чья психическая напряженность направлена внутрь. Это происходит и благодаря силовым качествам, силовой выносливостью.

Таким образом, можно с уверенностью говорить, что созданные условия для физической активности в университете способны помогать в преодолении эмоциональных барьеров, которые зарождаются при стрессе и тревоге. Физическая нагрузка не только работает положительным фактором, который помогает мозгу переключиться на другой аспект деятельности, но и повышает уровень физического здоровья, что, несомненно, делает активность важным элементом человеческой жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – Москва: Юрайт, 2019. – 192 с. – ISBN 256 2 563 25652 2

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2020. – 312 с. – ISBN 132 5 654 78956 2.

3. Жован, Г.Ф., Куликова И.В. Обобщение опыта участников образовательного процесса дисциплин физической культуры в дистанционном формате // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27, № 1. С.147-152.

4. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – Москва: Юрайт, 2019 – 254 с. – ISBN 569 2 456 56987 2.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорта» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

**УДК 796.011.1**

**Колоколова Ю.В.**

**Научный руководитель: Хабибуллин И.М., ст.преп.**

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ**

В этой статье рассматривается техника подачи волейбольного мяча и подчеркиваются важные факторы, требующие внимания на этапе обучения. Это также рассматривается противоречия, имеющиеся в научной и методической литературе, связанной с этой темой.

Техника подачи в волейболе имеет решающее значение для достижения успеха в игре. Поэтому очень важно сосредоточиться на его правильном выполнении во время тренировки. Однако в современной теории волейбола существуют разные мнения о подробном описании техники подачи. Разные авторы выделяют различные аспекты этой техники. Целью данного исследования является анализ процесса обучения волейбольной подаче.

Все что нужно, что техника была хорошей нужно физическое воспитание — это предмет, который фокусируется на развитии физической подготовки, двигательных навыков и спортивного мастерства с помощью различных физических упражнений, таких как спорт, физические упражнения и игры. Это способ пропаганды здорового образа жизни и поощрения участия учащихся в физической активности. Оно необходимо для правильной техники подачи мяча в волейболе. Программа физического воспитания дает учащимся необходимые знания, навыки и физическую подготовку для достижения хороших результатов в спортивных мероприятиях, включая волейбол.

В волейболе подача мяча требует сочетания силы, точности и времени. Программы физического воспитания могут помочь учащимся развить эти навыки с помощью различных упражнений и практики. Например, силовые упражнения могут улучшить способность ученика генерировать силу при подаче.

Более того, программы физического воспитания могут научить студентов правильной технике подачи мяча. Студенты могут узнать о различных типах подачи, таких как подача сверху и снизу, и отработать

правильное положение руки, кисти и тела для каждой из них. Это может помочь им повысить точность и стабильность при подаче.

Разберёмся с каждым видом подач отдельно.

Нижняя подача — самый простой вид подачи для новичков в волейболе. Она не требует большой силы или высокого броска, что упрощает его выполнение. Чтобы выполнить подачу, игрок-правша обычно делает шаг вперед левой ногой и держит мяч в левой руке, бросая его примерно на 20-30 см перед собой. Размахивая правой рукой назад, а затем вперед, они ударяют по центру мяча ладонью или кулаком. Новичкам рекомендуется слегка присесть, чтобы не ударить по мячу слишком высоко или не сбить его с курса. Направляя неработающую ногу к намеченной цели, игроки могут улучшить прицел. Хотя это может показаться простым, подача из-под руки все же может быть эффективной для набора очков и заставить противников врасплох.

Верхняя подача в волейболе требует больше силы и техники, чем прямая подача. Чтобы тренировать новичков, нужно встать перед линией лицом к сетке с левой ноги вперед и мячом в левой руке. Бросьте мяч примерно на 1-1,5 метра перед собой и взмахните ударной рукой, чтобы ладонью попасть в центр мяча. Самое сложное — подбросить мяч на нужную высоту и расстояние. Если бросок слишком далеко, то это снизит силу и точность, в то время потребует дотянуться до мяча и, возможно, перешагнуть через линию, что приведет к неудачной подаче.

Для новичков в волейболе рекомендуется подбрасывать мяч обеими руками, а не одной. Более опытные и уверенные в себе игроки часто используют бросок одной рукой, но он требует точного контроля и специфической техники. Важно попробовать оба метода и выбрать тот, который лучше всего подходит для вас. Броски одной рукой должны быть последовательными, а не вперед или назад.

Силовая подача в прыжке выгодна своей силой и скоростью. Игрок прилагает больше усилий для удара по мячу, заставляя его лететь быстрее и затрудняя прием соперником. Он похож на волейбольный шип, но требует достаточно места, чтобы игрок выполнил 3-4 шага вперед, прежде чем ударить по мячу, не пересекая линию. Профессиональным игрокам может потребоваться более длинный бег примерно на 5 метров, чтобы выполнить его правильно. Чтобы выполнить успешную подачу в прыжке в волейболе, нужно подбросить мяч выше, чем при обычной подаче сверху, и бросить его прямо перед собой. Затем им нужно рассчитать время, чтобы они ударили по мячу на пике своего прыжка. Прежде чем ударить по мячу, они должны сделать 3-4 шага, ускоряясь с каждым шагом и размахивая руками,

чтобы набрать обороты. Они также должны слегка повернуть свое тело в сторону бьющей руки и поднять руки перед собой. После удара по мячу они должны приземлиться на согнутые колени, чтобы избежать травм. Однако важно помнить, что игрок должен ударить по мячу, прежде чем пересечь линию и выйти на площадку. В противном случае команда соперника получает очко.

Скрученная подача - это тип подачи, при котором игрок бьет по мячу так, что он вращается во время полета. Это затрудняет для соперника возврат мяча, поскольку он движется по непредсказуемой траектории и быстро падает. Однако не каждый может выполнить этот тип подачи хорошо, так как он требует хорошей техники. Новички также могут выполнить его с некоторым успехом. Для выполнения хорошей подкрутки игроку необходимо ударить по мячу сбоку и чуть ниже центра не очень жесткой частью кисти. Подбрасывание также должно выполняться таким образом, чтобы свести к минимуму вращение. Наконец, игроку необходимо выбрать правильную позицию в зоне подачи, чтобы мяч не вылетел за пределы поля.

В научно-методической литературе существует ряд противоречий, связанных с основными положениями техники выполнения подачи мяча в волейболе. Вот несколько примеров:

1. Важность подбрасывания. Некоторые эксперты утверждают, что подбрасывание должно быть высоким и контролируемым, чтобы подающий мог приблизиться к мячу с максимальной силой и точностью. Другие предполагают, что бросок должен быть ниже и быстрее, чтобы противник не мог прочесть подачу.

2. Роль не доминирующей ноги: некоторые тренеры подчеркивают важность использования не доминирующей ноги для создания устойчивой платформы для подачи, в то время как другие предполагают, что не доминантная нога должна использоваться только для баланса, а не для генерация мощности или точности.

3. Захват мяча. Существуют разные мнения относительно оптимального захвата мяча при подаче. Некоторые тренеры предлагают хват всей рукой, в то время как другие рекомендуют хват кончиками пальцев.

4. Угол контакта: некоторые эксперты считают, что мяч следует касаться под углом 45 градусов, чтобы обеспечить максимальную силу и точность, в то время как другие предлагают более плоский угол для большей согласованности и контроля.

Эти противоречия подчеркивают тот факт, что существует множество способов выполнения техники подачи мяча, и что разные подходы могут быть более эффективными для разных игроков и

ситуаций. Для тренеров и игроков важно экспериментировать с различными техниками и находить то, что лучше всего подходит для них.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка волейболиста. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 442 с.
2. Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. - М.: Физкультура и спорт. - 2004. - 188 с.
- 3.Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: Автореф. дисс. канд. пед. наук - М., 2003. - 25 с.
- 4.Верхошанский Ю.В. "Ударный" метод развития "взрывной" силы // Теория и практика физкультуры. - 2004. - №8. - С. 59.

**УДК 796**

***Коломыцева А.С.***

***Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.***

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

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Студенты – это значительная часть молодого поколения, они представляют отдельную социальную группу, которая отличается условиями жизни и социальным поведением. Они испытывают отрицательное воздействие окружающей среды и сталкиваются с трудностями, которые преподносит им жизнь. Также вместе с физическим и умственным ростом, им приходится адаптироваться к новым условиям жизни. И чтобы студентам преодолеть все тяготы, им нужно вести здоровый образ жизни.

Защита и укрепление здоровья студентов во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

В последние годы внимание к здоровому образу жизни студентов усилилось, это связано с обеспокоенностью общества состоянием здоровья специалистов, выпускающих высшее образование, ростом заболеваемости в процессе профессионального обучения и последующим снижением трудоспособности.

Главными элементами здорового образа жизни человека являются правильное питание, распорядок сна, правильное распределение физической активности, отказ от вредных привычек, соответствие требованиям гигиены, санитарии и закаливания.

Правильное питание – это диета, которая поддерживает или улучшает общее состояние здоровья. Так же оно обеспечивает организм необходимыми питательными веществами.

Отметим также, что необходимым фактором в поддержании ЗОЖ является отдых. Именно отдых обеспечивает организму человека те силы, которые будут ему необходимы для дальнейшей деятельности.

Режим сна – это распорядок дня, состоящий из фиксированного времени засыпания ночью и пробуждения утром. Студенты должны спать 7-9 часов в сутки. Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день необходимо для обеспечения лучшего отдыха, восстановления сил и получения новой энергии.

Напряженную умственную работу следует прекращать за полтора часа до отхода ко сну. Перед сном нужно проветрить комнату, а вообще идеальным вариантом является сон с открытым окном, если того позволяют погодные условия.

Физическую активность можно определить, как любое движение тела, требующее затрат энергии. Это включает в себя любое движение, которое вы делаете в течении дня, за исключением сидения на месте или лежания.

Вредные привычки оказывают все большее влияние и большее разрушительное влияние на здоровье человека. Самыми распространенными и основными вредными привычками являются курение и алкоголь, об их пагубном воздействии на организм подрастающего поколения можно говорить бесконечно. Но большинство людей недооценивают вред, причиняемый данными вредными привычками, а также не представляют своего существования без них.

Неоднократно доказано, что курение и алкоголь неблагоприятно влияют на восприятие учебного материала. Также вредные привычки

вливают на организм: заболевания дыхательных путей, поражение центральной нервной системы, поражение органов человека, психологическая зависимость и преждевременное старение.

Для формирования здорового образа жизни студента необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно соблюдать единое время, когда ты засыпаешь и просыпаешься;
- по возможности заниматься сутра гимнастикой;
- отрегулированный режим питания;
- чередование физических и умственных нагрузок;
- соблюдение элементарных правил гигиены;
- необходимо стараться работать и спать только в помещениях, которые хорошо проветриваются.

Именно студенческие годы являются наиболее благоприятными для выработки привычки к спорту. Физические нагрузки необходимы организму, так как в современном мире процесс информатизации во многом упростил нам жизнь. Однако без физических нагрузок человек не только со временем потеряет свою привлекательность, но и во многом ухудшит свои показатели по здоровью.

Подводя итог, хочется сказать, что формирование здорового образа жизни у студентов является важнейшей задачей для общества. Как было отмечено выше, необходимо пропагандировать и прививать студентам здоровый образ жизни. Мероприятия по поддержанию ЗОЖ следует внедрять в учебные занятия и программы.

Но главное, что стоит помнить — это то, что защита собственного здоровья, в первую очередь, задача нас самих. Поэтому необходимо с раннего детства заботиться о своем здоровье, а не перекладывать это на других.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Адылова Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирование здорового образа жизни среди населения // Молодой ученый, 2015. №11. С. 618-622.

2. Борисова Е.В., Борисов П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и здоровый образ жизни в образовательном пространстве / Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов XI Междунар. заоч. науч.-практ. конф., посвящ. 75 – летию Великой Победы, Белгород, 15 ноября 2019 г. / под ред. С.А.

Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2019.

3. Грачев А.С. Игровые упражнения как средство формирования адаптационных механизмов студентов первокурсников / А.С. Грачев // Научный альманах. – 2015. - № 11-2 (13). – С. 118 – 120.

4. Красноперова Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 58-4. С. 138-141.

5. Крамской С.И. Физическая культура и спорт, как один из аспектов в подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, И.А. Амельченко, В.В. Кудряшов, Г.В. Мусиков // Там же. — С. 210 — 214

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, 2013. – 175 с.

**УДК 796**

***Коломыцева А.С.***

***Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.***

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

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Спорт и физические упражнения – это, прежде всего, здоровое тело и дух, красота во всех ее проявлениях, не зря самые успешные женщины и мужчины на планете регулярно занимаются спортом.

Спорт учит людей быть дисциплинированными, ответственными, целеустремленными. Спорт формирует в человеке самые лучшие качества, помогая в дальнейшем самореализации, становлении как личности.

В этой связи важную роль применительно к студентам как определенной социальной группе играет исследование структуры мотивации, поиск и анализ методов ее повышения.

Мотивация – это способ быстрого достижения цели, основанный на психофизиологическом процессе, который направляет поведение человека, способствует его активности и работоспособности.

Мотивация является одним из факторов, определяющих уникальность человека. Каждый индивид определяет свой набор ценностей. Для кого-то это деньги, для другого впечатление, для третьего – умение преодолевать препятствия.



Как правило, мотивация возникает при взаимодействии различного рода факторов, ими могут быть:

- Процесс реализации задуманного;
- Стремление;
- Ценность вознаграждения;
- Ожидание индивида.

Мотивация является предвестником успеха, это говорит о том, что люди, обладающие высоким уровнем мотивации, лучше подготовлены и имеют максимальную производительность, что приводит к достижению наилучшего результата.

Обратим внимание на то, что вопрос повышения мотивации к занятиям физической культуры и спорта особое значение имеет для такой категории, как школьники и студенты, то есть молодое поколение. Причина этого в том, что сегодня в условиях высокого уровня компьютеризации, дети стали проводить больше времени с гаджетами, а не с друзьями на свежем воздухе. Как результат, снижается здоровье, ухудшается общее состояние организма.

Именно поэтому вопрос повышения мотивации к занятиям физической культуры и спорта столь актуален для школьников и студентов.

Далее представим основные рекомендации, которые могут помочь в этом:

— цели, которые ставятся тренером должны иметь значимость. Выполнению занятиям осознанно будет способствовать аргументация и отсутствие насилия;

— выполнение упражнения должно объясняться, как с практической стороны, так и с теоретической, что будет способствовать закреплению знания и правильному выполнению задания;

— успех полученных результатов будет выступать мотивацией для того, чтобы работать на занятиях физической культурой, будет исходным пунктом для самооценки и символом мотивационной структуры;

— занятия физической культурой обязательно должны удовлетворять, то есть наличие дискомфорта будет провоцировать то, что движения вперед не будет.;

— удовлетворение от выполняемой работы и ее результатов должны обязательно сопровождать занятия физической культурой;

— интерес к занятиям также оказывает большое влияние на формирование положительной мотивации. Отсутствие его приведет к тому, что вся работа будет осуществляться только на волевых усилиях.

На основании этого необходимо вызывать интерес к занятиям, к примеру, с помощью разнообразия занятий, хорошего инвентаря;

— многоуровневость характера, что должно подтверждаться тем, что требования должны учитывать индивидуальные возможности занимающихся. Стимулировать это можно с помощью балльно-рейтинговой системы оценки школьников и студентов.

Кроме указанных рекомендаций для школьников и студентов, повысить мотивацию к занятиям физической культуре и взрослой части населения можно с помощью проведения информационно-коммуникационных кампаний, а также вовлечения граждан и некоммерческих организаций в мероприятия по укреплению общественного здоровья.

Кроме того, необходимо сформировать у студентов и школьников осознанную потребность в физической активности, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Для этого представляется целесообразным разнообразить занятия по физической культуре посредством включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту и школьнику реализовать собственные потребности в движении.

В ходе рассмотрения многих факторов, пришли к выводу о том, что необходимо изменение или корректировка существующей системы физического воспитания, а также содержания государственных образовательных программ, в том числе, с учетом новых достижений науки и техники. Таким образом, с формированием достаточного уровня мотивации у студентов и школьников, здоровый образ жизни, физкультура и спорт могут стать их надежной базой защиты в будущем и облегчить адаптацию к жизненным условиям и в профессиональной сфере, обеспечивая высокую работоспособность.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Борисова Е.В., Борисов П.А., Глобин К.М. Основы круговой тренировки на занятиях физической культурой в вузе / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVIII Междунар. науч. конф., Белгород, 14–15 апр. 2022 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – Ч.1. – С. 16 – 19.

2. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина //

Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2018. — № 1. — С. 76-81.

3. Крамской, С.И. Самооценка психофизической подготовки студентов специального учебного отделения технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь // 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. 185 – 190.

4. Коруковец, А.П. Роль тренера в общей системе управления командой и его основные функции / А.П. Коруковец // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 450 – 453.

5. Крамской, С.И. Оздоровительный метод тренировки / С.И. Крамской, Н.Г. Головки // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 458 – 461.

6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с.

**УДК 796**

*Коломыцева А.С.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.*

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

## **ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ПОСЛЕ РОДОВ**

Стоит ли заниматься спортом после родов? Этот вопрос волнует молодых мамочек. И хотя роды — это естественный процесс, резко возвращаться к активной жизни после них не следует. Уже давно врачи определились с тем, когда и как можно начинать занятия спортом и по какой схеме приводить фигуру в порядок.

После рождения ребенка начинается процесс обратного развития органов и систем родильницы, которые подверглись изменениям во время беременности.

Применение физической активности во время беременности позволяет решить множество проблем, связанных с восстановлением функциональности организма женщины после выписки из роддома.

Выполнение статического дыхания с участием диафрагмы и передней брюшной стенки приведет к восстановлению навыка полного вдоха. С помощью диафрагмального дыхания можно устранить застой крови в брюшной полости, улучшить кровоток и усилить приток венозной крови к сердцу.

Исполнение физических упражнений с участием поперечной и внутренней косой мышц живота гарантирует более скорое сокращение мышечных элементов матки, возобновление тонуса связочного и опорного аппарата и нормальное ее расположение. Кроме этого, выполнение физических нагрузок будет регулировать деятельность кишечника, опорожнять мочевой пузырь и уменьшать явления ишурии, устранять застои в тазовой области.

У занимающихся гимнастикой рожениц будет увеличиваться лактационная способность из-за рефлекторного сокращения мышечного аппарата молочных желез.

При нормальном течении родов и раннего послеродового периода гимнастика должна назначаться на вторые сутки после родов, чтобы стянуть мышцы, которые растянулись во время беременности

Противопоказания к занятиям являются: кровотечение во время и после родов; температура выше 37,5°C; обострение сопутствующих болезней; разрывы промежности 3-й степени и общими заболеваниями.

В комплекс физических упражнений в послеродовом периоде могут входить:

— Исходное положение: лежа на спине, правая рука на животе, левая на груди. Спокойный вдох носом, выдох ртом через сближенные губы, выдох постепенно удлиняется.

— Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно согнуть правую, затем левую ногу в коленном и тазобедренном суставе, скользя стопами по кровати. Опираясь стопами о кровать, поднять таз, втянуть тазовое дно и переднюю стенку живота, опустить таз, поочередно разогнуть ноги, расслабить все мышцы (4-5 раз).

— Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, опираясь на пятки, затылок и плечевой пояс, поднять спину, ноги не сгибать в коленных суставах, сильно втянуть тазовое дно, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы (4-5 раз).

— В положении лежа на животе, руками держаться за края кровати. Поднять прямую правую ногу, опустить, повторить левой ногой, затем поднять обе ноги вместе, опустить. Дыхание не задерживать (3-4 раза).

— Исходное положение: стоя на полу, стопы вместе, ладони на затылки, локти разведены. Повернуть корпус вправо с одновременным отведением правой руки, вернуться в исходное положение. Повторить поворот влево с отведением левой руки, вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

В период восстановления, после родов рекомендуется начинать заниматься теми видами спорта, которые не предполагают сильной нагрузки. Это могут быть танцы живота, плавание, аква-аэробика, пилатес, спортивная ходьба. Самое простое это ходьба. Плюс ходьбы в том, что она не требует дополнительного времени. Можно ходить, гуляя с малышом.

Какую спортивную активность не следует использовать в первые месяцы после родов? Это касается спорта, требующего сильной физической нагрузки. Начиная бегать в первое время после родов, вы даете очень большую нагрузку в первую очередь на сердце. Когда организм еще недостаточно перестроился гормонально для таких нагрузок. Еще бег дает большую нагрузку на грудь, если ваш ребенок на грудном вскармливании, то бег может плохо отразиться на лактации. Так же не рекомендуется и активный велоспорт.

По мнению экспертов, гимнастика в раннем послеродовом периоде действительно помогает восстановиться. После родов женщина перестраивается, и ее организм начинает меняться.

Зачастую после родов, мышцы перерастянуты и дряблы, ослаблен связочный аппарат органов малого таза, изменено состояние матки, функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата.

На занятиях спортом важно соблюдать темпы увеличения нагрузки и разнообразия упражнений, потому что одинаковые упражнения или утомительные тренировки могут вызвать реакцию противоположную ожидаемой.

И так, физическая культура нужна женщинам в послеродовом периоде. Так как она:

- укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна;
- улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- способствует обратному сокращению матки и растянутых мышц живота;
- улучшает функцию мочевого пузыря и кишечника.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Куликова И.В. Целесообразность занятий аэробикой для укрепления здоровья студенток / И.В. Куликова, Е.А. Клокова // Там же. — С. 218 — 222
2. В.А. Епифанова Лечебная физическая культура. Справочник-М.: “Медицина”1988
3. Л.С. Персианинова, И.В. Ильина Справочник по акушерству и гинекологии. - М.: “Медицина” 1980
4. Ковалева, М.В. Об организации работы со студентами специальных медицинских групп / М.В. Ковалева // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 436 – 441
5. Крамской С.И. Проблемы формирования здоровья средствами физической культуры в системе профессионального становления студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Г.В. Мусиков, В.П. Зайцев // 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. Гузаирова, И.В. Конева. — Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. — С. 195 — 198.

УДК 7.092

*Колпакова В.С.*

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., ст. преп.*

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

## РАЗВИТИЕ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА В РОССИИ

Стрелковый спорт — это один из древнейших прикладных видов спорта, который начал свое развитие с состязаний в стрельбе из лука и арбалета. В прошлом он использовался для охоты и в военных конфликтах. С развитием огнестрельного оружия в середине XIV века появились состязания по стрельбе из гладкоствольных ружей, и с тех пор техника и технологии неустанно развивались. Эта эволюция привела к созданию пулевой стрельбы.

Идея использования стрельбы в качестве спорта возникла в 19 веке благодаря развитию стрелкового оборудования и созданию национальных федераций. В наши дни пулевая стрельба является

популярным видом спорта, и проводятся соревнования различного уровня - от региональных турниров до чемпионатов мира и Олимпиады.

Существует множество различных дисциплин в пулевой стрельбе, таких как бег на выносливость, лежа на спине, стоя и сидя, где спортсмены должны проявлять не только меткость, но и выносливость и способность быстро принимать решения.

Кроме пулевой стрельбы, существует также стендовая стрельба, которая проводится с использованием дробовика и мишеней, расположенных на специальном стенде. В этой дисциплине участники соревнуются в точности попадания в мишени на различных расстояниях и под разными углами. Стендовая стрельба также является популярным видом спорта, который доступен для всех возрастных категорий и уровней подготовки. Она развивает координацию движений, улучшает реакцию и способствует укреплению мышечного тонуса. Стендовая стрельба также может быть использована для охоты на птиц и другую дичь.

Одним из главных достоинств пулевой стрельбы является то, что этот вид спорта доступен для всех возрастных категорий и уровней подготовки. Кроме того, он развивает не только физические, но и психологические качества, такие как концентрация, спокойствие и выдержка в стрессовых ситуациях. Таким образом, пулевая стрельба остается увлекательным и популярным видом спорта, который позволяет людям выражать свой индивидуальный стиль и мастерство в совершенствовании меткости.

Кроме того, пулевая стрельба является не только спортивным видом деятельности, но и может быть использована для тренировки и подготовки к работе в правоохранительных и военных структурах. Это связано с тем, что спортивные соревнования по пулевой стрельбе требуют от спортсменов высокого уровня владения оружием и стрельбой на дальних расстояниях, что может быть полезным при выполнении служебных задач.

Наконец, пулевая стрельба также имеет социальное значение, поскольку спортсмены из разных стран и культур могут соревноваться друг с другом и учиться друг у друга. Это способствует развитию межкультурного понимания и дружбы между людьми разных национальностей.

В Санкт-Петербурге в начале 18 века было основано «Стрелцкое сообщество», которое со временем превратилось в «Общество любителей стрельбы». Соревнования по стрельбе проводились редко, как правило, из пистолетов, но тир для населения были созданы, и каждый желающий мог пострелять из пистолета или ружья,

предварительно оплатив и пройдя инструктаж. Первый тир в Санкт-Петербурге был открыт в первой половине 19 века. Во второй половине 80-х годов 19 века было создано Российское атлетическое общество, которое имело стрелковую секцию. В России с середины 19 века появились Общественные переносные тир, которые конструировались в развлекательных заведениях на ярмарках или праздниках [2].

В октябре 1897 года «Императорское общество правильной охоты» назначило комиссию для разработки условий и правил проведения «Всероссийских призовых состязаний в стрельбе пуль из винтовок». Первые соревнования прошли в Хабаровске в 1898 году на гарнизонном полигоне и были народными состязаниями. Так началось проведение ежегодных первенств и чемпионатов России по отдельным видам оружия и призовых состязаний в армии. В России до революции занятия пулевой стрельбой были доступны только богатым слоям населения, поэтому стрелковый спорт не получил широкого распространения.

Первые соревнования по пулевой стрельбе были проведены на Олимпийских играх в Афинах в 1896 году, а с 1897 года регулярно проводятся чемпионаты мира по этому виду спорта. Россия отправила своих стрелков на Игры V Олимпиады в Стокгольме только в 1912 году, где они выступили неудачно.

М. Семичев стал первым чемпионом «Российского атлетического общества» в 1904 и 1905 годах. Н. Панин-Коломенкин, олимпийский чемпион по фигурному катанию на коньках, стал 12-кратным чемпионом России по стрельбе из пистолета и револьвера с 1906 по 1917 годы. В 1913 году на I Всероссийской олимпиаде в Киеве А. Смирнский установил рекорд, равный мировому, из малокалиберной винтовки на 50 м лежа, выбив 194 очка из 200. Однако начало Первой мировой войны прервало успехи российских спортсменов.

В первой половине 20 века, в период становления Советского государства, интерес к стрелковому спорту значительно возрос, благодаря поддержке со стороны государства и возможности быстрого и широкого развития данного направления. В конце Гражданской войны в стране стали появляться стрелковые кружки, позволяющие широким слоям населения овладеть этим увлекательным видом спорта. Были учреждены Всесоюзные соревнования, а также соревнования на первенство Красной Армии и Военно-Морского Флота. 22 апреля 1918 г. В. И. Ленин подписал Декрет о всеобщем воинском обучении населения с физической подготовкой и освоением стрелкового дела - Всевобуч.

Создание Московского пролетарского спортивного общества «Динамо» сыграло важную роль в развитии количества стрелков и



занимающихся спортивной стрельбой. В 1923 году в Новогиреево (Московская обл.) состоялся первый чемпионат СССР, где победу одержала 21-я бакинская школа ОКА, а в личном первенстве чемпионами стали П. Шугаев, А. Смирнский, А. Каш [3].

В развитии стрелкового спорта огромную роль сыграло создание в 1927 году оборонного Общества – Осоавиахима, Центральному Совету которого было поручено руководство пулевой спортивной стрельбой. Всюду стали организовываться курсы по подготовке общественных инструкторов, на которых тысячи любителей стрелкового спорта обучались в свободное от работы время.

19 декабря 1932 г. Центральный совет Осоавиахима учредил значок «Ворошиловский стрелок» I и II ступеней, а 11 июля 1934 г. - «Юный ворошиловский стрелок». За первые два года было подготовлено более 500 000 ворошиловских стрелков, а с 1935 по 1941 год - почти 6 миллионов.

ГТО, комплекс, включающий стрельбу в качестве обязательного вида нормативов, стал мощным стимулом для развития стрелкового спорта в СССР. В период с 1930-х по 1940-е годы прошли множество спартакиад и соревнований, на которых советские стрелки демонстрировали выдающиеся результаты, даже превосходя мировые рекорды. В период Великой Отечественной войны спортсмены и "Ворошиловские стрелки" показали свою силу и доблесть, защищая Родину и участвуя в боях в качестве снайперов, некоторые из них были награждены званием Героя Советского Союза. После войны, советские стрелки продолжали побеждать на международных соревнованиях, появлялась талантливая молодежь, которая боролась наравне с именитыми спортсменами. Участие советской команды в XV Олимпийских играх в Хельсинки было важным событием в истории пулевой стрельбы в СССР, так как наши стрелки победили в неофициальном командном зачете. В период с 1965 по 1975 годы были подготовлены мастера международного класса, мастера спорта, заслуженные мастера спорта и тренеры СССР.

Стрелково-спортивный клуб ДОСААФ России, созданный в 1959 году в Белгороде, стал центром развития пулевой стрельбы и единственным клубом такого рода в регионе. Позже пулевая стрельба развивалась и в городе Шебекино, где спортсмены из Белгородчины успешно выступали на различных соревнованиях. Особенно значимым для региона стало выступление мастера спорта Г. Жариковой на чемпионате мира в Швейцарии в 1974 году, где она заняла второе место и завоевала серебряную медаль.

К 1980-м годам популярность стрелкового спорта значительно возросла. В СССР более четырех миллионов человек занимались стрельбой, а штат спортивных организаций насчитывал около 2200 тренеров, а спортивные стрелковые секции – около 200 тысяч общественных инструкторов.

После распада СССР в 1991 году Федерация пулевой и стендовой стрельбы СССР была заменена Стрелковым Союзом России (ССР). На олимпийских играх в Атланте в 1996 году российские спортсмены показали отличные результаты, завоевав три награды высшего достоинства, а также два вторых и одно третье места. Это стало началом возрождения российской школы стрельбы.

В настоящее время Россия обладает высоким уровнем подготовки спортсменов по пулевой стрельбе и имеет огромный потенциал для дальнейшего развития этого вида спорта. Для этого необходимо уделить внимание не только высококвалифицированным спортсменам, но и молодежи, чтобы она могла включиться в тренировочный процесс и развиваться в этом направлении. Многие страны уже давно занимаются популяризацией стрелкового спорта на местном уровне, что дает положительные результаты. Для этого необходимо создать инфраструктуру, предоставить доступное оборудование и обеспечить безопасность при занятиях этим видом спорта. Особое внимание следует уделить также улучшению материально-технической базы, в частности, разработке новых технологий для стрельбы и обновлению имеющегося оборудования. Это поможет увеличить интерес к пулевой стрельбе и достигнуть новых высот в этом виде спорта.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Благодатин, А. Б. Развитие пулевой стрельбы в мире / А. Б. Благодатин, А. В. Плешков, А. А. Коньчев // . – 2018. – Т. 4, № 8(24). – С. 29-32.

2. Зубарева Е.А., Ишимова И.Н. История становления и развития пулевой стрельбы в России // Российский государственный профессионально-педагогический университет. [Электронный ресурс]. URL: <https://elar.rsvpu.ru/> (дата обращения 21.04.2023).

3. Кинль В.А. Пулевая стрельба. Учебное пособие для студентов педагогических институтов // В.А. Кинль. – Москва: Изд-во «Просвещение», 1989. 207 с.

4. Кривцов, А. С. Важность занятий пулевой стрельбой в вузах / А. С. Кривцов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : Сборник материалов XII международной научно-

практической конференции, Москва, 20–21 июня 2019 года. Том Выпуск 12. – Москва: МИСИ-МГСУ, 2019. – С. 264-267.

5. Белпресса. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.belpressa.ru/> (дата обращения 8.04.2023).

*УДК 378.2*

*Комнатная Э.А.*

*Научный руководитель: Свечкарёв В.Г., д-р пед. наук, проф.  
Майкопский государственный технологический университет,  
г. Майкоп, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗОЖ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

На данный момент роль физической культуры и спорта очень высока, ведь в век быстрого развития технологий, когда многие обязанности снимаются с человека и автоматизируются, нет той физической нагрузки, которая минимально необходима. Мы перестаем ходить пешком, ведь есть транспорт, едим в местах быстрого питания, у многих присутствую пагубные привычки, которые сильно влияют на здоровье. У молодого поколения также отмечается очень яркий эмоциональный фон, который может негативно влиять как на здоровье, так и на психику человека. Поэтому сейчас очень актуально подбирать наиболее эффективные методы укрепления, как ментального, так и физического состояния, выявлять психолого-педагогические условия повышения эффективности этого процесса, создавать технологии для оздоровления, которые помогут понизить ментальный и физический вред от адаптации и сформировать, а также ввести в образ жизни, специальные установки на здоровый образ жизни.

Считается, что спорт имеет огромное воспитательное значение в жизни современной молодежи. Спорт - это поле возможностей, где каждый может добиться желаемых результатов при должном усердии. Физическая активность также очень сильно влияет на идеологические и нравственные взгляды молодежи, а также на их физическую подготовку и, конечно же, здоровье.

Существует исследования, которые изучали различные образы жизни молодежи. Опытным путем было выявлено, что студенты с постоянной физической активностью, которые вкладывают достаточно времени и сил в спорт, чувствуют себя лучше, у них вырабатывается определенные паттерны поведения и установки, позитивно влияющие на их развитие, самочувствие и жизнь. В них много энергии, хорошее

настроение перестает быть чем-то редким в жизни людей с физической активностью. Студенты, занимающиеся спортом, выигрывают в личностных качествах характера, она более решительны, менее чувствительны к критике, коммуникабельны, имеют социальное признание, способны быть лидерами и вести за собой людей, а также, что не менее важно в современном мире – они эмоционально устойчивее, чем малоактивные люди. Отмечаются также такие качества характера как добросовестность, честность, собранность, умение довести начатое дело до конца, у данной группы молодежи более высокая эффективность в работе.

Конечно же, с такими положительными эффектами нельзя отрицать полезность спорта, причем не только для физического здоровья, как можно заметить. Активность в достаточной мере сильно влияет на личностные качества человека.

В вузах главной формой воспитания нового активного поколения являются занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Внеурочные занятия, проводимые по желанию самого студента, очень полезны для физического воспитания молодежи. Они помогают быстрее усваивать материал, данный на парах, увеличивают общее количество часов физической активности, чем ускоряют достижение желаемой физической формы и навыков, а также прививают молодежи здоровый образ жизни как полезную привычку. Так вместе с основными занятиями в высшем учебном заведении, хорошо организованный внеурочный спорт обеспечивает непрерывность активности и эффективное физическое развитие. Преподаватель сам может инициировать дополнительные занятия студентов вне стен вуза. Человек также сам может захотеть посещать определенную секцию или заниматься спортом дома. Если студент начинающий спортсмен он может посоветоваться насчет плана тренировок и правильности выполнения упражнений со своим преподавателем по физической культуре и спорту.

На практике для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, нацеленных не только на физическое воспитание, а также на приятное времяпрепровождение, используют различного рода фитнес-программы. Из таких программ состоит большая часть физкультурно-оздоровительных групп, также сюда входят индивидуальные занятия, подстроенные под потребности определенного человека.

Фитнес-программы как одна из разновидностей физической активности, будь то групповые занятия или индивидуальные могут быть направлены на разные цели. Первая группа преследует

профилактические цели: снижение болезней и болезненных состояний, повышение иммунитета, достижение желаемой физической формы, поддержание уже имеющегося результата. Тут люди преследуют оздоровительные цели. Вторая группа направлена на улучшение физической формы, прокачку своих навыков и достижение поставленных результатов в спорте. Как правило, цели данной группы преследуют спортсмены любители и профессионалы.

Сейчас в сфере фитнес-индустрии упор идет на поиск и составления методики новых фитнес-программ нацеленных на поддержания физической формы и здоровья человека. Благодаря нынешнему уровню развития фитнес-клубов, которые сейчас можно найти практически в каждом городе, начиная от небольших частных и заканчивая сетевыми местами, спорт стал доступен каждому. Теперь любой человек может заниматься оздоровительным фитнесом и найти клуб на любой кошелек. Естественно, с развитием и доступностью фитнес-клубов, внутренняя программная структура тренировок также видоизменяется и улучшается. Но, не все новые фитнес-программы, которые разрабатывают и внедряют фитнес-клубы, имеют достаточное научно-методическое обоснование, а именно не доказана их эффективность и безопасность для здоровья человека, также не учитывается: возраст, индивидуальные особенности и уровень подготовки, методика проведения тренировки. Однако, опыт, полученный годами при использовании фитнес-программ в зарубежных странах, дал понять, как наиболее эффективно их использовать в условиях современной жизни:

1. Фитнес-программа должна вызывать у тренируемого осознанное к ней отношение.

2. Упражнения, из которых состоит фитнес-программа подбираются с учетом индивидуальных особенностей, уровня подготовки и доступности.

3. Тренировки в первую очередь преследуют цель получить удовольствие от занятия. Главные цели фитнес-программы — это удовлетворить потребности, мотивы и интересы занимающегося.

4. У тренировок должна быть установлена конкретная цель, которую человек хочет достичь. Например, поддержание имеющийся физической формы, набор мышечной массы, развитие новых навыков, снижение массы тела.

5. Фитнес-программа обязательно должна учитывать нынешний уровень подготовки тренирующегося, его уровень здоровья, есть ли противопоказания и запрещенные упражнения. Причем такой контроль должен проводится периодически с помощью определенного комплекса

упражнений через равные (установленные) промежутки времени. Так человек не будет терять интерес к фитнесу из-за слишком легкой или слишком сложной программы, а также всегда будет иметь положительные результаты [3, 4].

6. Фитнесс-программы налаживают коммуникацию между тренирующимися посредством общего дела и хороших эмоций [1].

7. Фитнесс-программа должна регулярно обновляться, это помогает поддерживать здоровую конкуренцию, не переходя к излишней соревновательности, избегая больших физических нагрузок [2].

Компания Les Mills в 2013 году провела масштабный международный опрос целевой аудитории пользователей фитнес-программ, который выявил, что самой популярной физической активностью является фитнес и он имеет самой большой потенциал развития и роста в дальнейшем. В данном опросе поучаствовало значительное количество людей из 13 стран (среди них страны Европы, США, Австралия, Бразилия), а именно 4600 человек совершеннолетнего возраста (старше 18 лет). Участники опроса либо уже занимаются спортом, либо у них в планах начать им заниматься в ближайшее время.

По результатам опроса было выявлено, что:

- 27% опрошенных уже пользуются услугами фитнес-клубов и регулярно посещают их;
- 61% людей занимаются спортом, выполняя те упражнения, которые можно делать в фитнес-зале;
- 69% тех, кто не делает упражнения доступные в тренажерном зале, готовы попробовать и рассмотреть для себя данные заведения;
- сильнее всего в фитнесе заинтересованы опрошенные в возрастной категории 18-29 лет. 76% из них уже выполняют упражнения из фитнес-программ, соответственно, можно сделать вывод, что люди, которые родились в 2000-х годах и позже более склонны к серьезному подходу к тренировкам, чем люди более старшего возраста.
- к клубному типу тренировок относятся тренировки с музыкальным сопровождением, групповые занятия, йога, пилатес, танцы, индивидуальные тренировки, тренировки с весами, силовые и кардио тренировки, бокс.

Так, фитнес по популярности лидирует среди всех видов активности, даже достаточно распространенных, таких, как: бег, плавание, спортивная ходьба, различные командные виды спорта.

В современном мире также активно популяризируются массовые мероприятия оздоровительного, физкультурного и спортивного типов,

направленные на физическое развитие, укрепление здоровья и иммунитета, развитие способностей, поддержание физической формы, достижение целей в сфере здоровья и тела у нынешней молодежи. Данные события проходят в свободное от учебы время: по выходным, праздникам, во время каникул. Проходят данные мероприятия как на стадионах, в учебных заведениях, так и специальных спортивно-оздоровительных лагерях под чутким руководством членов кафедры физической культуры и спорта. Инициаторами нередко выступают сами студенты, но даже если вуз сам предлагает поучаствовать в мероприятии, многие с удовольствием соглашаются. Это в очередной раз доказывает, что новое поколение более заинтересовано в физическом развитии и здоровом образе жизни.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ашхамахов К.И., Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С. Культура и язык как основа существования общества // В сборнике: Устойчивое развитие: проблемы, концепции, модели. Материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук», д.т.н, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195-197.

2. 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.

3. Свечкарёв, В.Г. Автоматизированные системы управления двигательными действиями в физической культуре и спорте // Saarbrücken, 2011.

4. Свечкарёв, В.Г. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // В сборнике: XXI неделя науки МГТУ. 2010. С. 89-93.

## **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

В статье рассматриваются вопросы ценности физической культуры и спорта для студентов колледжей и университетов. Воздействие физкультуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

Физическая культура является составной частью общей, человеческой культуры, ее отдельной особой областью. Она динамически воздействует на важные стороны человеческого организма, взятые в виде влечений, формирующихся в процессе жизнедеятельности под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет соответствующую двигательную функцию в виде физических упражнений, позволяющих продуктивно тренировать необходимые физические навыки и укреплять здоровье. Здоровье – драгоценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую жизнь. Физическая активность, в которой участвуют первокурсники, является одной из эффективных систем общественных и личных объединений по интересам. Это одно из действенных средств повышения эффективности студентов в образовательном процессе и их общественной деятельности. Приобщение студентов к физической культуре и спорту начинается со свойств их профессионально-прикладной физической культуры. Одним из основных критериев оценки физического воспитания в вузе является прогресс в развитии уровня физической подготовки студентов, который можно контролировать по тем же контрольным нормативам. Главной характеристикой учителей физической культуры является специфика работы. Объектом деятельности учителя является личность ученика. Педагогическая деятельность педагога состоит из определенных частей, которые в совокупности образуют своеобразную психологическую структуру. В нашем университете каждый студент должен регулярно посещать занятия в дни и часы, установленные учебным календарем. Для более прогрессивного вовлечения студентов в наш университет есть тренажерный зал, который включает в себя 14 различных тренажеров, брусья, гири, имеется отличная материальная база:



спортивный инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты), а также секции по волейболу, баскетболу, футболу. Активное участие в массовых физкультурно-оздоровительных спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью образовательного процесса на межвузовском уровне. Сильнейшие студенты-спортсмены участвуют в межвузовских соревнованиях. Задачей данных соревнований является установление личных контактов между будущими коллегами и достижение наилучших спортивных результатов между вузами города, района. Это определяет уровень спортивной подготовки студентов в каждом вузе. Физические упражнения делятся на две группы: Первая группа – это циклические упражнения. Они называются так потому, что основаны на повторении одного и того же цикла, то есть. круг движений в той же последовательности. К этой группе движений относятся ходьба, бег, катание на лыжах, езда на велосипеде. Этот вид обладает одним важным свойством – увеличивать способность организма усваивать кислород, т.е. повышать уровень максимального потребления кислорода (МПК), что является физиологической основой воспитания общей выносливости и повышения работоспособности. В результате регулярной тренировки на выносливость в первую очередь укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, увеличиваются резервные возможности организма, достигается оздоровительный эффект. Вторая группа – ациклические упражнения. Ациклические упражнения не обладают слитной повторяемостью циклов. К этой группе движений относятся общеразвивающие и гимнастические упражнения, силовые упражнения, спортивная борьба, игры, прыжки, метания и т.д. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата: повышается сила мышц, быстрота реакции, улучшается гибкость, подвижность в суставах. Особенность нагрузки на организм ациклических упражнений характеризуется интенсивностью мышечных усилий, сложностью координации выполняемых движений.

Подводя итог, стоит отметить, что "физическая культура и спорт" должны формировать у них правильный подход к двигательной активности на протяжении всего процесса обучения студентов в университете и помочь студентам понять, насколько важна физическая активность и здоровый образ жизни для каждого из нас. Чрезвычайно важно научить студентов этим базовым навыкам и навыкам, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здорового физического состояния. Важно поощрять студентов проявлять интерес к спорту и физической культуре. Систематические занятия спортом помогают:

- Повысить устойчивость к нагрузкам;
- Уменьшить нервное напряжение и улучшить основные функции мозга;
- Достичь более высоких спортивных результатов;
- Уменьшить беспокойство, улучшить свой тонус и уровень активности;
- Избавиться от депрессии и негативных мыслей;
- Повысить иммунитета и помочь в улучшении обмена веществ;
- Поддерживать хорошую осанку;
- Улучшить качество сна;
- Повысить самооценку.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93
2. Апанасенко Л.Г. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - С-Пб.: Наука, 1993, с. 49-60.
3. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990.
4. 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).
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.
6. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.

**УДК 796.021.26**

***Кормаков Д.Л.***

***Научный руководитель: Филь В.В., ст. преп.***

*Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Виртуальная реальность (VR) — это технология, которая позволяет пользователям взаимодействовать с имитацией реальности в

иммерсивной, компьютерной среде. В последние годы VR начала использоваться в физической подготовке и тренировках. Цель данной статьи - рассмотреть, как VR может помочь оптимизировать физическую подготовку и улучшить результаты тренировок.

Анализ внедрения ИТ-инструментов в общеобразовательные учреждения Российской Федерации можно разделить на две части. В первом случае ИТ-инструменты используются не в самой реализации учебного процесса, а при организационно-технической и административной поддержке.

Использование VR может помочь улучшить результаты тренировок благодаря:

1. Улучшению мотивации: VR может помочь увеличить мотивацию и удовлетворение от тренировок, путем создания интересных и разнообразных сценариев.

2. Большой эффективности: VR позволяет создать сценарии, которые трудно или невозможно воспроизвести в реальности. Например, спортсмен может тренировать определенные движения или навыки в условиях, которые невозможно повторить в реальной жизни.

3. Улучшению психологического состояния: VR может помочь спортсменам улучшить свое психологическое состояние и снизить стресс, создавая расслабляющие сценарии и ситуации.

Одним из главных преимуществ использования VR в физической подготовке является то, что это помогает улучшить мотивацию спортсменов. Создание интересных и разнообразных сценариев, которые могут быть настроены на индивидуальные потребности спортсмена, помогает сделать тренировки более увлекательными и эффективными [3].

Другим важным фактором является то, что VR позволяет создавать условия для тренировок, которые трудно или невозможно повторить в реальной жизни. Например, если спортсмен занимается боксом, VR может использоваться для создания сценариев с различными оппонентами и ситуациями, которые могут быть трудно имитировать в реальности. Это помогает спортсменам развивать более широкий набор навыков и техник, а также помогает им подготовиться к наиболее сложным и неожиданным ситуациям.

Кроме того, VR может помочь улучшить психологическое состояние спортсменов. Создание расслабляющих сценариев и ситуаций, а также возможность имитировать трудные ситуации в безопасной среде, помогает снизить стресс и улучшить общее настроение спортсменов [1]. Все это, в свою очередь, может помочь

улучшить результаты тренировок и повысить мотивацию спортсменов на более продолжительный период времени.

VR может применяться в физической подготовке для различных видов спорта, включая бокс, бег, плавание, гимнастику, футбол и т.д. Спортсмен может тренировать технику, реакцию, координацию, скорость и силу в реалистичных условиях, которые могут быть настроены под индивидуальные потребности. Кроме того, VR может использоваться для создания интерактивных соревнований и игр между спортсменами, что может помочь улучшить мотивацию и разнообразить тренировки.

Применение виртуальной реальности (VR) в физической подготовке представляет собой использование компьютерной технологии для создания симуляций, которые могут помочь спортсменам улучшить свою физическую форму, технику и моторные навыки. Вот два примера, как VR может быть применена в физической подготовке:

Улучшение техники и моторных навыков: VR может быть использована для создания симуляций, которые позволяют спортсменам тренироваться в условиях, которые в реальности могут быть опасными или недоступными. Например, горнолыжники могут использовать VR для тренировки на симуляторах горнолыжных склонов, которые имитируют реальные условия катания, но при этом не представляют риска для травмирования спортсмена. Аналогично, футболисты могут использовать VR для тренировки пенальти или прохождения маневров на поле без необходимости выходить на настоящее поле.

Управление стрессом и повышение мотивации: VR может быть использована для создания симуляций, которые помогают спортсменам управлять своим стрессом и повышать мотивацию. Например, боксеры могут использовать VR для симуляции боя с соперником, чтобы подготовиться к реальным соревнованиям и уменьшить свой стресс перед боем. Аналогично, бегуны могут использовать VR для создания визуальных симуляций того, как они преодолевают препятствия и достигают целей, что может помочь им улучшить свою мотивацию и достижение лучших результатов [5]. Преимущества использования VR в физической подготовке:

1. Улучшение техники и моторных навыков: Использование VR-технологий может помочь спортсменам улучшить свои технические навыки и моторные функции, путем имитации реальных ситуаций и задач. VR может помочь спортсменам настроиться на конкретные

условия и тренировать определенные движения, повышая точность, координацию и скорость выполнения упражнений.

2. Улучшение мотивации: Тренировки в VR-среде могут быть более занимательными и увлекательными, что может помочь спортсменам сохранять более высокую мотивацию и интерес к занятиям. Виртуальная среда может вдохновить спортсменов на большие успехи и помочь им достичь новых высот в спорте.

3. Улучшение управления стрессом: Управление стрессом является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Использование VR-технологий может помочь спортсменам более эффективно управлять своими эмоциями и стрессом во время тренировок и соревнований, путем имитации реальных ситуаций и задач, с которыми спортсмены могут столкнуться.

4. Повышение эффективности тренировок: Использование VR-технологий может помочь спортсменам более эффективно проводить тренировки, улучшая результаты и сокращая время, необходимое для достижения желаемых результатов. VR-среда может предоставлять спортсменам более точную и многогранную обратную связь о их тренировочных результатах и позволить им настраиваться на реальные условия и тренировочные задачи.

5. Повышение безопасности: VR-технологии могут помочь спортсменам улучшить свои навыки и результаты, не выходя за пределы безопасных условий. Таким образом, использование VR-среды может помочь снизить риск травм и увеличить безопасность спортсменов во время тренировок и соревнований [4].

В связи с тем, что научно-технический прогресс развивается, некоторые факторы, определяющие достижения в спорте испытывают изменения. Изучив и проанализировав информацию по данному материалу, мы пришли к выводу и отметили прямую зависимость увеличения достижений в спорте от новых технологий [6]. Технологии дополненной реальности и виртуальной реальности – это принципиально новые способы, методы взаимодействия преподавателей и обучающихся, обеспечивающие эффективное достижение результата педагогической деятельности в сфере образования и воспитания [2]. Проведенный анализ позволяет сделать выводы о том, что применение инновационных технологий обучения в образовательном процессе способствует повышению не только успеваемости обучающихся, но и их интереса к образовательному процессу. На мой взгляд, применение технологий дополненной реальности и виртуальной реальности в образовательном процессе с одной стороны, облегчит задачу преподавательскому составу, с другой

стороны существенно поможет обучающимся в освоении знаний, формировании умений и навыков и, в целом, благоприятно скажется на подготовке выпускников.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. Теория и практика физической культуры, 2001, 8, стр. 55-59.

2. Кукушкин А.А., Новоселов М.А. Модель системы оценки физической подготовленности школьников младших классов с использованием сенсорных визуализаторов. Сборник трудов студентов и молодых ученых ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИТ». 2014, стр. 70-71.

3. Казакова, С.А. Влияние инновационных средств обучения на подготовку конкурентоспособного специалиста / С.А. Казакова // Материалы 77-й международной научно-технической конференции «Автомобиле- и тракторостроение в России: приоритеты развития и подготовка кадров». 2015. стр. 204-206.

4. Петров П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010, 2, стр. 51-55.

5. Проблемы непрерывного профессионального образования в России: состояние и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов на Дону: [б.и.], 2015. стр. 380.

6. Филь, В. В. Современные технологии в спорте / В. В. Филь, С. А. Латынский // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орёл, 23–24 апреля 2019 года. – Орёл: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2019. – С. 351-353. – EDN OYRIQR.

**УДК 796.035**

***Костырев Д.О.***

***Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.***

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

## **ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ**

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие

физических упражнений как положительное, так и отрицательное может проявляться особенно заметно. Для обнаружения изменений, обусловленных действием физической нагрузки на организм, весьма значимым является комплексный подход к оценке функционального состояния человека. В связи с этим представляется актуальным изучение комплекса показателей, характеризующих функциональное состояние лиц подросткового возраста с разной двигательной активностью. Основой физиологического совершенства является единство всех функций организма. Можно предположить, что чем больше систем и органов испытывают напряжение под воздействием физических нагрузок, тем более совершенным становится организм спортсмена. Регулярные, в меру интенсивные занятия спортом не только помогают поддерживать свою фигуру в норме, но и благоприятно сказываются на здоровье. Футбол, бесспорно, относится к тем средствам физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека. Физические упражнения улучшают работу сердечнососудистой системы, стабилизируют уровень холестерина в крови и АД, что помогает избежать таких заболеваний, как инфаркт и инсульт. Регулярные занятия футболом способствуют улучшению двигательной координации и оказывают положительное воздействие на все без исключения системы и органы организма за счет увеличения количества потребляемого организмом O<sub>2</sub> (что особенно важно для сердца). К тому же, игра в футбол укрепляет кости, а это существенно снижает риск перелома при падении. Систематические занятия спортивными играми (футболом) способствуют значительному приросту силовых показателей, жизненной емкости легких и максимального потребления кислорода по сравнению с нетренированными лицами. Также занятия футболом приводят к формированию более экономичного варианта функционирования сердечно-сосудистой системы в покое и на тестирующую нагрузку.

Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами относительного покоя и пониженной активности. Ускорения, прыжки, рывки, чередуются с равномерным легким бегом, остановками, ходьбой, и выполняются с изменением направления, темпа и ритма движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, кровообращения и дыхания. Игровая деятельность футболистов состоит

не только из прыжков, ходьбы и бега. В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых невероятных исходных позах (прыжок, подкат, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи. С помощью специальных упражнений, которую в большей части направлены на развитие определенных физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Развитие физических качеств спортсменов, которые занимающихся футболом, осуществляется с помощью самых разнообразных методов: переменного, равномерного, повторного, контрольного, интервального, темпового, "до отказа", с ускорением, с максимальной интенсивностью, а также соревновательного и игрового. В годичном тренировочном цикле рекомендуется вначале осуществлять общую физическую подготовку, а затем на ее основе проводить специальную физическую подготовку. В процессе многолетних занятий футболом соотношение специальной и общей физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства. Основную роль в специальной и общей физической подготовленности футболиста играют быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста и его физическое состояние. Тем более, игра в футбол помимо физической нагрузки позволяет лишиться напряженности и стресса. Люди, которые играют в футбол намного проще идут на контакт с окружающими, что имеет большое значение в развитии не только детей, но и в жизни взрослого.

Итак, физическая подготовка представляет процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, укреплением здоровья, разносторонним физическим развитием.

Занятия футболом позволяют воздействовать на развитие всех физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Развитие этих качеств происходит комплексно. Футбол, конечно, представляет собой травмоопасный спорт: растяжения, вывихи, ссадины, а иногда и переломы - все возможно в этой игре. Однако, все это становится неважным, при мысли того факта, что футбол тренирует весь организм в целом. Дыхание, точность,



выносливость, скорость, здоровый образ жизни и подобные результаты дают повод быть неравнодушным к данному виду спорта. Не нужно забывать, что те девяносто минут, которые мы привыкли видеть с голубых экранов, составляют лишь часть "футбольной жизни". Можно сделать вывод, что в процессе учебно-тренировочных занятиях по футболу повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно - скоростные способности, но и иным путём - через воспитание и силовых скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей, совершенствование движения.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абзалов, Р.А. Физическое здоровье: Спорт и здоровье [Текст] / Р.А. Абзалов // Материалы первого междунар. науч. конгр. 9-11 сент. 2003 г. "Спорт и здоровье". - Т. 1. - СПб. : С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2009. - С. 166-167.

2. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // 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. Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 215-219.

3. Григоревич, В.В. Спортивные и подвижные игры: Тексты лекций/ В.В. Григоревич, С.К.Кириллов, В.А. Савич. В 3 Ч.Ч.2 - Футбол. Волейбол. - Гродно: ГрГУ, 2005. – 98 с.

4. Агаджанян, М.Г. Структурно-функциональная адаптация спортивного сердца [Текст] / М.Г. Агаджанян // Материалы науч. конф. 17 мая 2006 г. "Спортивная кардиология и физиология кровообращения".- М. : Федер. агентство по физ. культуре и спорту [и др.], 2006. - С. 8-10.

5. Петрова, Т.Г. Особенности нейрофизиологический статус и аэробная емкость атлетов с разницей purposes of the training process / Т.Г. Петрова, Т.В. Чельшкова, Н.Н. Хасанова // теория и практика физическая культура. – 2013. – № 8. – С. 17-22.

6. Гречишкина, С.С. Интегральный анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов игра в футбол в спортивных клубах / С.С. Гречишкина, М.Н. Силантьев, Е.А. Иванцов // теория и практика физическая культура. – 2013. – № 8. – С. 56–61.

*Котельникова Д.Д.*

*Научный руководитель: Железнякова М.В., преп.  
Московский политехнический университет, г. Москва, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА**

«Когда желаешь стать сильным - бегай, желаешь стать красивым - бегай, желаешь стать образованным - бегай!». (Аристотель). Физическая культура — это культура тела, укрепление здоровья человека, планомерное и разностороннее оздоровление человеческого организма.

Физическая культура и спорт являются важными аспектами здорового образа жизни и полноценного развития личности. Для студентов, которые часто проводят много времени за учебой и компьютером, занятия спортом могут стать необходимым дополнением к академической программе.

Существует множество преимуществ физической культуры и спорта для студентов. Во-первых, это помогает улучшить физическое здоровье и повысить уровень физической подготовки, что положительно сказывается на работоспособности и продуктивности в учебе. Во-вторых, занятия спортом помогают улучшить настроение и снять стресс, что также важно для успешной учебы. В-третьих, спорт учит дисциплине, настойчивости, усидчивости и командной работе, что важно для развития личности и будущей карьеры.

Непрерывное построение профессиональных значимых характеристик и свойств любого учащегося в процессе физического воспитания — это их построение по оригинальному механизму, с помощью разумных способов, мер воздействия и средств реализации, не привычных для физической культуры.

Такой механизм построения личности современного студента как будущего профессионала создается докторами наук, психологами и преподавателями.

Для реализации поставленных задач, в соответствии с современными стандартами высшего образования, необходимо решить следующие образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные вопросы:

- необходимо понять место физической культуры в развитии студента на этапах подготовки его к профессиональной карьере;
- изучение теоретической и практической базы физической

культуры и ЗОЖ;

- формирование у студентов мотивации и определенных ценностей, положительного отношения к физической культуре, мотивирование их к здоровому образу жизни, заложение основ физического воспитания и совершенствования, желания и потребностей в ежедневных занятиях спортом, зарядкой и физических упражнений;

- овладение совокупностью практических стремлений и навыков, направленных на сохранение и улучшение здоровья, морального и психологического состояния, совершенствования и усиления психологических умений, самореализации в физической культуре;

- гарантирование общей и специально-прикладной физической подготовки, направленной на подготовку психологического состояния студента и его готовности к будущей профессии;

- наращивание опыта творческой реализации физкультурной и спортивной деятельности с целью достижения бытовых и профессиональных высот.

Современная практика показывает, что образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия систематических направленных и регулярных занятий физической культурой. А это значит, что все неблагоприятные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, неизбежно скажутся на его физическом, умственном и половом развитии и в целом на здоровье. Соответственно, проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро, поэтому вопрос о значении и роли физической культуры является актуальным. Нынешние реалии современного мира и темп совершенствования общества поставили совершенно новые задачи перед высшим образованием – а именно подготовка профессионала, тождественного современным пожеланиям общества. Молодое поколение должно иметь такой навык как профессиональная мобильность, что означает наличие весьма высокого уровня интеллекта. Это стало необходимым по причине изменения и возникновения совершенно новых общественно-социальных и финансовых реалий и возрастания темпа роста научно-технического прогресса.

По причине усиления умственной нагрузки студента необходима правильная физическая работа и нагрузка. Существуют несколько видов физической культуры для студентов, далее это подробно будет описано.

Закаливание – то есть использование силы природы с целью оздоровления укрепляет и стабилизирует защиту организмов от вирусов и инфекций, дает силу организму, стимулирует обмен веществ, работу

сердечной системы, благоприятствует стабилизации состояния нервной системы.

Важную роль в поддержании и улучшении физической и умственной работоспособности играет комплекс санитарно-гигиенических мер, таких как обеспечение баланса между работой и временем отдыха, стабилизация сна и питания, отказ от вредных и вызывающих привыкание привычек, прогулки на свежем воздухе и постоянная двигательная активность.

Согласно исследованию, регулярные аэробные упражнения улучшают работу гиппокампа - области мозга, участвующей в обучении и вербальной памяти. Другие формы физических упражнений, такие как упражнения на равновесие, мышечный тонус и тренировка сопротивления, не дают таких же результатов для мозга. Даже префронтальная кора и медиальная височная кора - части мозга, которые контролируют мышление и память - оказались в лучшем состоянии здоровья у тех, кто тренировался регулярно, чем в мозге тех, кто не занимался физическими упражнениями.

Систематические упражнения влияют на заметные изменения в метаболизме, а также. Улучшается здоровый аппетит и улучшаются функции желудочно-кишечного тракта. Также под влиянием длительного использования лечебной физкультуры нормализуется кислотность кишечника. Под влиянием физических упражнений активизируется функция желчевыводящих путей печени и мочевыводящих путей почек. Следует отметить, что систематическая физическая нагрузка положительно влияет на организм как здорового и больного человека. Опыт преподавания показывает, что учащиеся, систематически занимающиеся физической культурой, более активны. У них развивается определенный распорядок дня, формируются социально ориентированные установки и повышается жизненная активность. Эта категория студентов обладает большей степенью ответственности, чувством долга, добросовестностью по отношению к занятиям, сосредоточенностью во время ответов. Они более успешно взаимодействуют в работе, что требует систематического напряжения организма, им легче дается самоконтроль. Все это свидетельствует о значительном положительном эффекте систематического занятия спортом в процессе занятий в университете. Отметим также, что спорт является эффективным средством физического воспитания.

Ученые доказали, что студент, ведущий здоровый и активный образ жизни и регулярно занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять гораздо больше работы, чем студент, ведущий сидячий образ жизни. Это связано с резервными возможностями нашего

организма. Сильная и эффективная иммунная система очень важна, особенно когда наша защита подвергается воздействию внешних факторов, таких как стресс, сменяющиеся сезоны, неправильное питание и нездоровый образ жизни, который мы ведем в повседневной жизни. Сочетание этих факторов может стать причиной большой уязвимости и, следовательно, привести к ослаблению нашей системы защиты.

Наша иммунная система защищает нас от агрессии некоторых потенциально опасных микроорганизмов. Однако может случиться, что она не справится, в результате чего патоген успешно вторгнется в организм, а ученик заболит.

Регулярные физические упражнения - основа здоровой жизни

Они улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы, помогают снизить кровяное давление, помогают контролировать вес тела, и защищают от многих болезней

Реальная защита иммунной системы и организма учащегося от болезней и травм - самая важная и значимая задача физической культуры учащегося. Потому что все знают, что здоровый, выносливый, физически здоровый ученик, благодаря хорошим реакциям, хорошей скорости и силовым качествам, не так подвержен будущим травмам и профессиональным заболеваниям. Ученик с хорошей физической формой развивает иммунитет ко многим болезням и даже к облучению. Степень физической активности определяется областью и условиями будущей работы студента.

Оседлый образ жизни, минимальная физическая активность, слаборазвитый мышечный аппарат передают импульсы низкой, едва необходимой частоты, и это, как следствие, приводит к ухудшению работы мозга и всего организма в целом, каждого из его органов. Такие учащиеся имеют низкую энергию в нервных клетках, низкий иммунитет, вероятность и степень риска возникновения проблем с желудочно-кишечным трактом, остеохондроза, артрита, артроза, радикулита повышается даже в столь раннем возрасте. Нарушается обмен веществ, растет жировой слой, увеличивается вес и масса тела.

В то время как использование рекреационных сил природы способствует укреплению и активизации иммунитета обучающегося, увеличивает обмен веществ и стабилизирует деятельность всего организма и каждого органа. Для повышения уровня физической и умственной работоспособности важно часто находиться на открытом воздухе, отказаться от вредных привычек, заниматься физическими упражнениями, прибегнуть к закаливанию.

Регулярные занятия в реалиях постоянной учебной деятельности

снижают нервный и умственный стресс, а ежедневная мышечная активность повышает психическую, психическую и эмоциональную устойчивость организма во время тяжелой и напряженной академической работы.

Таким образом, физическое воспитание служит мощным и эффективным средством физического воспитания и всестороннего развития личности. На занятиях физкультурой студенты не только совершенствуют свои физические способности и умения, но и воспитывают в себе сильные волевые и моральные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общечеловеческой культуры, во многом определяет поведение человека в обучении, в повседневной жизни, в общении, способствует решению различных жизненных задач.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Восстановительная медицина / Под ред. В.Г.Лейзермана. Ростов н/Д, Феникс, 2018. 411 с.
2. Григорович Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко, И.Н.Малуха. Мн.: МГМИ, 2016. 39 с.
3. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие / В.С.Мельников. Оренбург: ОГУ, 2017. 114 с.
4. Производственная гимнастика. Методические рекомендации. Тюмень: ГОУ ВПО ТюмГМА Росздрава, 2016. 10 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2016. 448 с.
6. Шедрина А.Г. Здоровый образ жизни / А.Г.Шедрина. Новосибирск, 2017. 144 с.

*Котова Я.Ю.*

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

После всеобщей пандемии, когда все процессы перешли в дистанционный режим работы, включая занятия физической культурой в высших учебных заведениях, изменился сам подход преподавания данной дисциплины.

Учитывая стремительное развитие технического прогресса, растущего информационного потока, учебная деятельность студентов стала более интенсивной и напряженной. Молодое поколение, как правило, недооценивает необходимость занятий спортом, что приводит к повышению уровня заболеваемости и общей слабости, как физического, так и психологического состояния [1].

Сегодня изменился сам подход к значимости физической культуры, в первую очередь спорт необходимо рассматривать, как средство организации и оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов.

В ВУЗе физическая культура представлена, как дисциплина и важнейший компонент всецелого развития личности. Однако, каждый университет сталкивается с проблемой заинтересованности со стороны обучающихся. Важной задачей любого преподавателя является уход от традиционных способов преподавания, к более инновационным, позволяющим заинтересовать студентов и побудить желание заниматься физической культурой [5, 8].

Главное преимущество современных технологий физического образования является привлекательность, что мотивирует студентов не только посещать занятия в стенах университета, но и за его пределами.

Следует отметить, что современные подходы так или иначе отличаются высокими временными затратами, в связи с изучением необходимой литературы, практическим применением данных подходов [4,7]. Еще одним существенным препятствием выступает поддержка со стороны высшего руководства, новаторские методы необходимо полностью осознавать и понимать, что также потребует дополнительного времени со стороны, как педагога, так и

обучающегося. В современном обществе необходимо делать уклон на личностное развитие студента. Например, многие обучающиеся не хотят ходить на занятия из-за определенных комплексов, связанных как с внешними, так и внутренними характеристиками. Здесь особое внимание стоит уделять лично-ориентированной тренировке, предполагающей использование различных методов и форм, позволяющих раскрыть субъективный опыт студентов, а также создать атмосферы заинтересованности каждого отдельного студента в общем коллективе [3,4].

Одним из современных направлений являются здоровьесберегающие технологии, которые выделяют различные подходы к охране здоровья, методам и формам работы.

Данные технологии направлены на физическое развитие обучающихся, куда относятся тренировки, ориентированные на гибкость, выносливость, быстроту и силу воли. На рис. 1. представлены технологии по характеру действия.



Рис. 1 Здоровьесберегающие технологии по характеру действий (сост. автором с исп. источника [2])



Технология дифференцированного физкультурного образования является одной из самых дорогостоящих, так как она направлена на индивидуальные занятия, учитывая особенности каждого обучающегося, что требует специализированного инвентаря, дополнительных занятий и пр.

Самой прогрессивной технологией физической культуры считается – игровая технология с учетом возрастных особенностей. Ценность данной технологии заключается в учёте психолого-педагогической природы обучающихся [1,6]. Игровой метод формирует типовые навыки поведения, влияя на индивидуальные характеристики. Игровая форма работы несет в себе ряд функций (рис. 2)

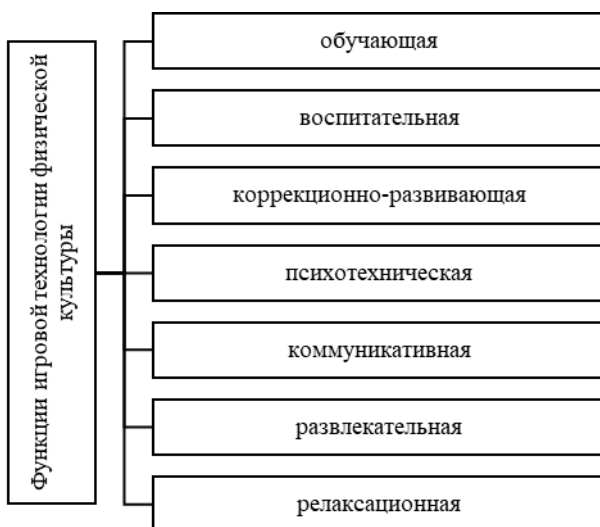


Рис. 2 Функции игровой технологии физической культуры (сост. автором с исп. источника [1,4])

Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод, что процесс глобализации заставил всех переосмыслить подходы к физической культуре, как со стороны учебных заведений, так и со стороны обучающихся.

Для того чтобы занятия проходили максимально эффективно необходимо, прежде всего, раскрыть способности обучающихся, повысить их заинтересованность и суметь вовлечь в процесс занятия физической культурой.

Необходимо рассмотреть вариант с возможностью самостоятельно выбирать группы в которых придется заниматься, что снизит

внутренние страхи и комплексы, а также отвечающие личностным потребностям. Данное нововведение позволит повысить не только посещаемость занятий, но и результативность от занятий.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зулфикоров Ж.Б. Современные методы обучения на занятиях физической культуры // Молодой учёный. 2018. № 7 (193). С. 173-175.
2. Инновации в преподавании физической культуры и спорта в вузе [Электронный ресурс] URL: <https://apni.ru/article/1474-innovatsii-v-prepodavanii-fizicheskoi-kulturi> (дата обращения на сайт: 30.04.2023 г.)
3. Ковалева, М.В., Груздева Н.А. Повышение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, 23–24 апреля 2015 г.: в 2 ч / Белгор. гос. технол. ун-т. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. Ч.1. С. 150-153.
4. Куликова, И.В., Олейник Е.Н., Кутергин Н.Б. Система мероприятий по повышению оздоровительной эффективности занятий физической // Здоровье, спорт, реабилитация. – Харьков. 2015. № 2. С. 43 – 45.
5. Кутерягин Н.Б., Ковалева М.В. Выявление уровня интереса студентов к различным видам двигательной активности на учебных занятиях физической культурой в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2017. С. 97-103.
6. Современные технологии в преподавании физической культуры [Электронный ресурс] URL: <https://multiurok.ru/blog/sovremiennyye-tiekhnologhii-v-priepodavanii-fizichieskoi-kul-tury.html> (дата обращения на сайт: 30.04.2023 г.)
7. Сучков С.Л., Краснобаева А.В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе // Научный аспект. 2019. № 1. С. 159-162.
8. Физическая культура в вузах России и за рубежом [Электронный ресурс] URL: [https://spravochnick.ru/fizicheskaya\\_kultura/fizicheskaya\\_kultura\\_v\\_vuzah\\_rossii\\_i\\_za\\_rubezhom/](https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/fizicheskaya_kultura_v_vuzah_rossii_i_za_rubezhom/) (дата обращения на сайт: 30.04.2023 г.)

*Красноперов Н.В., Сойма К.В.*

*Научный руководитель: Лейбович А.С., ст. преп.*

*Сибирский университет потребительской кооперации, г. Новосибирск, Россия*

## **ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Слово йога происходит от древнеиндийского слова «Юг» что переводиться как соединять и означает ряд правил для жизни и отношения к телу и работы с ним, так и духовной работы с душой. Первые упоминания об йоге можно найти более 3 тысяч лет назад. В то время йога в своём доисторическом виде использовалась не для улучшения здоровья или для того, чтобы похудеть, а для развития аскетизма и познания собственного ума, осознания эмоций и чувств, которые испытывает практик и соединение с космосом и вселенной в древнем её понимании. Также современные стойки из йоги по типу позы лотоса использовались в различных ритуалах, связанных с божественными силами и духами. Конечной же целью было слияние тела, души и ума человека [1].

Йога является одной из шести ортодоксальных философских школ индуизма. В дальнейшем йога разделилась на различные течения и ответвления. Так, например Хатха-йога направлена только на очищение ума и понимание своей жизненной энергии. Также существует Джайна-йога, направленная на соединение себя с Брахманом и это приводит к отличию иллюзии от реальности и познанию себя и окружающего мира.

Для России йога открылась ещё в начале двадцатого века йогой мало занимался и являлась она развлечением, а не видом целенаправленной деятельности. В 1916 году была выпущена книга «Наука о дыханье» Уильяма Уокера которые описал основные виды и направления йоги и для чего она вообще нужна. В послереволюционные годы и до смерти Сталина как таковой открытой йоги не было. Всё было связано с тем, что это считалось западным, а следовательно, противопоставлялось советскому союзу, поэтому основным способом продвижения и обмена информацией на те годы стал самиздат [2].

Люди сами находили крупницы информации и объединяли их в подпольные бесцензурные журналы, которыми обменивались. Только в 1980-х годах начали официально оформлять альтернативные виды спорта и гимнастики куда и попала йога. В конце этого же периода было создано ассоциация йогов, которая в последствии разделилась на 2 течения.

В современной России на сегодняшний день йога представлена как в виде кружков, так и элитных клубов. Существуют школьные клубы и ей занимаются в университете. Йога изучается как практически, так и теоретически ведь она имеет огромную историю и большое количество течений, которое люди и реализуют в нашей стране через различные мероприятия и клубы.

Несмотря на то, что йога берёт своё начало в далёком прошлом и в первую очередь несла в себе большую философию, она и по сей день занимает своё почётное место среди физических упражнений, направленных на профилактику и поддержание здоровья не только физического состояния человека, но и психологического.

Йога — это совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма, и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями для достижения возвышенного духовного и психологического состояния.

На сегодняшний день, йога стала не просто философией, она является частью жизни современного общества. Занятия йогой несут в себе большой перечень пользы и каждый может выбрать что-то своё для того, чтобы встать на этот путь.

Для того, чтобы понять, почему же всё больше людей интересуется данным направлением физической активности, стоит рассмотреть полезное влияние йоги.

Итак, во время занятий йогой человек получает:

1. Асаны и упражнения для контроля дыхания, которые помогают исправить осанку, устранить блоки и зажимы;
2. Йога способствует укреплению мышечного корсета;
3. Нормализуется гормональный фон и улучшается эмоциональная стабильность;
4. Систематическое занятие йогой способствует укреплению мускулатуры и похудению;
5. Развивается гибкость и подвижность суставов;
6. Способствует правильной работе сердечной мышцы;
7. Укрепляет иммунитет и помогает справиться со стрессом [3].

Для того, чтобы понять, какие асаны стоит выполнять и решить конкретную задачу, каждый интересующийся человек может выбрать своё направление йоги, которые включают:

1. Хатха-йога, основной целью которой служит гармонизация духовного баланса, тела и мира;
2. Кундалини-йога-правильное дыхание, медитация и долгое удержание асаны для работы над позвоночником;

3. Айенгара-йога-для тех, кто ведёт сидячий образ жизни. Основная цель-подтянутое и здоровое тело;

4. Ишвара-йога-соблюдение баланса и расслабление тела во время выполнения асан

5. Трай-йога-направлена на развитие гибкости, пластичности и гармонизацию эмоционального фона;

6. Пауэр-йога-направлена на борьбу с лишним весом. Главный принцип заключается в развитии выносливости и силы духа.

Многочисленные исследования показали, что занятия тем или иным видом йоги благотворно сказывается на здоровье человека Йога способствует снижению уровня кортизола, в результате чего снижается эмоциональное напряжение, а также йога способствует снижению кровяного давления, замедляет сердечный ритм, за счёт чего увеличивается эластичность стенок сосудов [4].

После описанных выше преимуществ занятий йогой, стоит обратить внимание на такую категорию населения, как студенты. Именно эти люди в большей степени обращают внимание на свой внешний вид, а также на своё психологическое состояние. Проводя в стенах учебных заведений более трети от всего времени в течении суток, студенты не только проводят это время в сидячем положении, но также подвержены высокой эмоциональной нагрузке. В следствии чего человек получает психофизические заболевания, которые имеют отражение в посещаемости занятий, а также в качестве образовательного процесса.

Для того, чтобы решить данные проблемы и повысить уровень заинтересованности студентов, в программу обучения стоит включить еженедельные занятия йогой под руководством тренеров, владеющих данной техникой.

Йога поможет не только избавиться от ненужных мыслей, справиться со стрессом, но также позаботится о физическом здоровье молодого организма, что компенсирует долговременное прохождение студентов в сидячем положении и поднимет заинтересованность студентов в посещении занятий по физической культуре. А поскольку не все студенты имеют возможность оплачивать занятия с высококвалифицированным тренером в специализированных клубах, занятия йогой, включённые в программу по физической культуре, могли бы стать особенно актуальными.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. [https://medaboutme.ru/articles/osnovy\\_yogi\\_i\\_polza\\_dlya\\_lyudey\\_r\\_aznogo\\_pola\\_i\\_vozrasta/](https://medaboutme.ru/articles/osnovy_yogi_i_polza_dlya_lyudey_r_aznogo_pola_i_vozrasta/)
2. [https://medaboutme.ru/articles/osnovy\\_yogi\\_i\\_polza\\_dlya\\_lyudey\\_r\\_aznogo\\_pola\\_i\\_vozrasta/](https://medaboutme.ru/articles/osnovy_yogi_i_polza_dlya_lyudey_r_aznogo_pola_i_vozrasta/)
3. Влияние йоги на организм человека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-yogoy-na-organizm-cheloveka>
4. Исследования йоги [Электронный ресурс]. — Режим доступа:
5. История йоги [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Йога#История>
6. Йога в РФ и СССР [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-i-razvitie-yogi-v-rossii/viewer>

УДК 796

*Круглова К.В., Лиханова Ю.О., Калинина Е.А.  
Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА АССК

В настоящее время тема спорта является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Современное общество хорошо понимает, что занятие физическими нагрузками помогает усовершенствовать не только свое тело, но и здоровье. Однако студенты очень часто отодвигают спортивные мероприятия на задний план, выбирая праздный образ жизни, который является для них более интересным. Но что же делать, чтобы привлечь молодежь к физической активности? Для этого в университетах создаются спортивные клубы, которые пропагандируют занятия спортом [6]. На основе всех этих предпосылок также был создан известный Чемпионат АССК. Что же это за мероприятие и в чем его суть?

АССК или по-другому Ассоциация студенческих спортивных клубов – общенациональное образование, которое ориентируется на популяризацию массового спорта среди студентов. Его основная цель – пропаганда здорового образа жизни среди молодежи путем объединения спортивных клубов из 346 вузов и 71 региона страны [1].

В настоящее время председателем ассоциации является двукратная олимпийская чемпионка по прыжкам с шестом Елена Исинбаева [2].

В России создание Ассоциации студенческих спортивных клубов было выдвинуто на первый план не кем иным, как самим Президентом Владимиром Путиным [1]. Во время своего послания Федеральному Собранию 12 декабря 2012 года Путин подчеркнул важность популяризации спорта среди молодежи и признал необходимость организованного органа по надзору за студенческими спортивными клубами. Чуть более месяца спустя, 24 января 2013, Путин встретился с представителями этих клубов, чтобы обсудить формирование ассоциации и ее потенциальное влияние на развитие спорта в России. Это ознаменовало собой важный момент в спортивной истории страны, поскольку оно продемонстрировало новый акцент на роли спорта в формировании будущего страны.

Всероссийская конфедерация студенческого спорта была официально создана 16 сентября 2013 с целью популяризации массового студенческого спорта по всей стране [3]. Организация была образована в ходе Учредительного съезда, состоявшегося 26 июня 2013 года в Первом Московском государственном медицинском университете имени Сеченова [1]. С момента своего создания АССК работает над созданием здорового и активного образа жизни среди студентов, уделяя особое внимание развитию физической подготовки и спортивных навыков. С ростом популярности организации, АССК стал ведущей платформой для студентов, чтобы заниматься спортом и фитнесом, преследуя свои академические цели.

Ассоциация студенческих спортивных клубов России усердно работает над продвижением и ростом студенческих спортивных клубов в высших учебных заведениях и профессиональных образовательных организациях [7]. На протяжении многих лет ассоциация играет важную роль в создании и развитии студенческих спортивных клубов, а также в организации различных образовательных и спортивных мероприятий. Уделяя особое внимание поощрению физической активности и здорового образа жизни, ассоциация добилась замечательных успехов в продвижении спорта и фитнеса среди студенческого общества [8].

Одним из важнейших и популярных проектов АССК является Чемпионат АССК [4]. Спорт всегда был неотъемлемой частью российской культуры, и Всероссийский спортивно-массовый молодежный проект «Чемпионат Ассоциации студенческих спортивных клубов России» является свидетельством того факта. Чемпионат России по АССК – массовое спортивное мероприятие, направленное на популяризацию и развитие массового студенческого

спорта на все территории нашей страны [4]. С его акцентом на создание платформы для молодых спортсменов, чтобы продемонстрировать свои навыки, чемпионат стал важным элементом в спортивном календаре России.

Важность проведения региональных этапов Чемпионата невозможно переоценить, когда речь идет о формировании национальных сборных команд образовательных организаций для студенческих спортивных лиг. Эти турниры предоставляют платформу для спортсменов-любителей, чтобы продемонстрировать свои навыки и соревноваться на высоком уровне [3]. Соревновательная сетка не только определяет сильнейшие команды в каждом регионе, но и помогает выявить лучшие команды страны. Затем эти команды имеют возможность участвовать в международных студенческих турнирах, представляя свои школы и страну в целом.

Любительские спортивные соревнования всегда были отличным способом продемонстрировать талант и мастерство юных спортсменов. С ростом популярности спорта многие высшие учебные заведения начали организовывать соревнования для своих студентов [7]. Эти соревнования предоставляют студентам платформу для демонстрации своих способностей и конкуренции со своими сверстниками. Соревнования проводятся по пяти основным видам спорта, включая футбол 6х6, баскетбол 3х3, волейбол, настольный теннис и шахматы [2]. Команды высших учебных заведений делятся на три подразделения, в зависимости от количества студентов дневной формы обучения. Это разделение гарантирует, что в соревнование является справедливым и предоставляет равные возможности для всех команд участвовать и преуспевать.

Также действует надежная система спортивного образования, с отдельными подразделениями для средних профессиональных училищ. Вершиной этого является ежегодное первенство, которое проходит во время крупных молодежных спортивных фестивалей. В 2019 году в чемпионате приняли участие 37 тыс. студентов из 212 университетов и 50 ссузов России. Однако в сезоне 2020/2021 состязания проводились на протяжении учебного года и свои силы в них попробовали свыше 40 тыс. студентов [1].

Чемпионат АССК – это ежегодное мероприятие, которое объединяет студенческие спортивные клубы со всей России для участия в различных дисциплинах. Для того, чтобы в Общероссийский суперфинал попадали только лучшие из лучших, Чемпионат разделен на два этапа: отборочный, проводимый внутри каждого вуза, и дополнительный этап, на котором лучшие команды из каждого вуза



соревнуются друг с другом [4]. Тем не менее, речь идет не только о победе – чтобы попасть в Суперфинал, активисты студенческого клуба должны также продемонстрировать свою способность организовать мероприятия, которые являются одновременно увлекательными и приятными не только для всех участников, но и зрителей.

Такими образом, Чемпионат АССК является неотъемлемой частью в пропаганде спорта среди молодежи. Оно объединяет, как профессиональных, так и совсем новичков в спорте со всей страны. Чемпионат АССК является одним из аспектов усилий АССК по поощрению и поддержке молодых физически активных людей, и его влияние в развитии спорта в стране невозможно переоценить.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ассоциация студенческих спортивных клубов. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://cyclowiki.org/wiki/Ассоциация\\_студенческих\\_спортивных\\_клубов\\_России#Чемпионат\\_АССК](https://cyclowiki.org/wiki/Ассоциация_студенческих_спортивных_клубов_России#Чемпионат_АССК).

2. Чемпионат АССК России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ssca.ru/projects/championat-assk-rossii/>

3. АССК России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ssca.ru/o-nas/>

4. О проектах АССК России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ssca.ru/news/about-projects/>

5. АССК. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ssca.ru/>

6. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 11-13.

7. Виноградов П. А. Социокультурные аспекты пропаганды ЗОЖ, физической культуры, олимпизма // Социокультурные аспекты физической культуры и ЗОЖ. - М.: Советский спорт, 1996. - С. 21-31.

8. Никифоров Ю. Б., Матевосян Ю. Ю. Взаимосвязь физического и духовного совершенства человека в профессиональном спорте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2018. - № 6. - С. 23-30

9. Крамской С. И., Амельченко И. А. Роль студенческих конференций в формировании физической культуры личности / Крамской С. И., Амельченко И. А. // Труды конференции. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. — с. 29.

10. Грачев А.С., Гавришова Е.В. Оценка взаимосвязи мотивации достижения и типа нервной системы у студентов / Грачев А.С., Гавришова Е.В. // Труды конференции. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. — с. 204-205.

УДК 311:796

*Кудрявцева Д.А., Чепелева В.А.*

*Научный руководитель: Паршинцева Л.С., канд. экон. наук, доц.*

*Государственный университет управления, г. Москва, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ В РОССИИ: СТАТИСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Физическая культура и спорт являются важными компонентами здорового образа жизни, которые играют важную роль в формировании физической и психологической подготовки человека. Сегодня, в условиях современного общества, где ведущую роль играют компьютеры, интернет и технологии, молодежь все больше увлекается «сидячим образом жизни», что приводит к различным заболеваниям. В связи с этим, важно изучать состояние физической культуры и спорта среди молодежи в России, чтобы разработать эффективные стратегии для улучшения ситуации.

Статистический анализ показывает, что в России в 2019 году существовала проблема снижения физической активности среди молодежи. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), только 41% молодых людей занимаются спортом систематически. Остальные 69% предпочитают сидячий образ жизни, что приводит к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем [4]. Однако уже в 2021 году также по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, 71% молодежи регулярно занимается спортом. Получается, остальные 29% предпочитают малоподвижный образ жизни. Таким образом можно заметить положительную динамику физической активности: вовлеченность населения России в спорт и физкультуру растет. Также в 2022 г. 31% опрошенных в возрасте 18 лет и старше занимались спортом три раза в неделю и чаще, 18% – от одного до двух раз в неделю, 14% – раз в неделю и реже [6]. Среди факторов распространения массового спорта указываются культурные изменения, госпрограммы и развитие инфраструктуры (городских объектов и пространств, клубов, секций, онлайн-форматов).

Как показало исследование, существуют несколько причин, по которым россияне не занимаются физической культурой или спортом, основной из которых является отсутствие свободного времени для занятия спортом, а также присутствуют причины сильной нагрузки на рабочем месте и ухудшение состояния здоровья. Более подробно результаты исследования причин отстранения россиян от физической нагрузки и спорта представлены в таблице (Табл. 1).

Таблица 1 – Причины отстранения россиян от физической нагрузки и спорта

Возраст	Причины		
	отсутствие свободного времени	большая нагрузка на работе или дома	состояние здоровья
13-29 лет	53%	30%	15%
30-59 лет	43%	32%	19%
60+ лет	15%	10%	43%

Источник: составлено авторами по данным [4]

Ключевым трендом последних лет стали самостоятельные тренировки. Среди молодежи все популярнее становятся такие виды спорта, как йога, и велоспорт. Это связано с тем, что эти виды спорта стали доступны и не требуют больших затрат времени и денег. Популяризация так же обуславливается инфраструктурной доступностью, простой возможностью вхождения в тренировочный процесс и заманчивым образом, определяемым массовой культурой [6]. Если рассматривать олимпийские виды спорта, то статистика Министерства спорта России показывает, что футбол, плавание и волейбол лидируют по количеству занимающихся этими видами спорта людей. (Рис.1)



Источник: составлено авторами по данным [7]

Рис. 1 Самые массовые виды спорта в России в 2022 году

Кроме того, в России проводятся различные мероприятия и программы для привлечения молодежи к физической культуре и спорту. Например, проводятся спортивные фестивали, конкурсы и чемпионаты, которые позволяют молодежи проявить свои спортивные таланты и увлечения.

Также важно отметить, что физическая культура и спорт являются не только средством укрепления здоровья, но и важным инструментом социализации молодежи. Участие в спортивных мероприятиях и занятиях спортом помогает молодым людям узнать новых людей, научиться работать в команде, развить лидерские качества и уважение к другим.

Для решения этой проблемы необходимо разработать комплексные стратегии, которые будут направлены на привлечение молодежи к занятиям спортом и физической культурой. Одним из таких подходов, может быть, создание специальных программ и проектов, которые будут ориентированы на различные возрастные группы и интересы молодежи. Также важно развивать сеть спортивных объектов и инфраструктуры, чтобы сделать занятия спортом более доступными и удобными.

Кроме того, важно проводить информационную работу среди молодежи, чтобы повысить их осведомленность о важности физической активности и здорового образа жизни. Например, можно проводить лекции, семинары, конференции и другие мероприятия, которые будут посвящены этой теме.

Таким образом, статистический анализ показывает, что ситуация с физической культурой и спортом среди молодежи в России набирает обороты. Существуют положительные тенденции и программы, которые помогают привлечь молодежь к занятиям спортом и физической культурой. Важно продолжать работу в том же направлении, чтобы формировать здоровое и активное поколение, способное преодолевать трудности и достигать успеха в жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Булгакова, Н.В., Рогова, Л.А. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни молодежи // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2019. — №2. — С. 26–31.
2. Гусева, Е.Н., Смирнова, Е.В. Проблемы физической культуры и спорта среди молодежи в современной России // Вестник Московского университета МВД России. — 2020. — №4. — С. 85–91.

3. Харченко, И.В., Краснов, В.А. Проблемы развития физической культуры и спорта среди молодежи в современной России // Вестник Самарского государственного университета. — 2020. — №1. — С. 53–59.

4. ВЦИОМ: Россия – спортивная страна. [Электронный ресурс] — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rossiya-sportivnaya-strana->. (дата обращения: 01.05.2023г.) — Режим доступа: для всех пользователей. — Текст: электронный.

5. ВЦИОМ: Спортивная Россия. [Электронный ресурс] — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>. (дата обращения: 29.04.2023г.) — Режим доступа: для всех пользователей. — Текст: электронный.

6. Деловое издание: Ведомости. [Электронный ресурс] — URL: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2023/02/14/962911-bolshe-rossiyan-zanimayutsya-sportom>. (дата обращения: 05.05.2023г.) — Режим доступа: для всех пользователей. — Текст: электронный.

7. Журнал: Лыжный спорт. [Электронный ресурс] — URL: <https://www.skisport.ru/news/other/113458/?ysclid=lhaxdzyasj486993416>. (дата обращения: 04.05.2023г.) — Режим доступа: для всех пользователей. — Текст: электронный.

8. Международный журнал гуманитарных и естественных наук: Развитие спорта среди молодежи в России. [Электронный ресурс] — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sporta-sredi-molodyozhi-v-rossii>. (дата обращения: 27.04.2023г.) — Режим доступа: для всех пользователей. — Текст: электронный.

9. Министерство спорта России: Статическая информация. [Электронный ресурс] — URL: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>. (дата обращения: 02.05.2023г.) — Режим доступа: для всех пользователей. — Текст: электронный.

#### УДК 796.4

*Кудрявых А.Д., Хархалёва Д.К.*

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### СКАКАЛКА ОТ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДО СКИППИНГА

Большинство студентов из курса в курс все меньше уделяют времени занятиям физическими упражнениями, ссылаясь на занятость

и усталость. Исходя из опросов было выявлено, что около 30% обучающихся Российских вузов не видят особого значения в физкультурных занятиях. Считают их малозначительными для здоровья, благополучной жизни. Однако, такие мысли являются заблуждением. Системные занятия укрепляют здоровье, улучшают настроение, повышают работу мозга, снижают уровень стресса. Для этого не нужно покупать габаритные спортивные тренажёры, понадобится лишь свободное время и небольшой спортивный инвентарь. Одним из самых удобных предметов спортивного инвентаря является скакалка. Скакалка предназначена для физических упражнений (прыжков), как взрослых, так и детей. Она проста и удобна для занятий дома, или на природе. С помощью скакалки можно быстро избавиться от лишнего веса, укрепить мышцы рук, пресса и ягодиц, улучшить сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы и развить выносливость, быстроту, координацию. Такой простой и всеобщедоступный спортивный инвентарь является одним из базовых предметов сложно координационного вида спорта - художественной гимнастики [1].

В России скакалку начали использовать, как предмет вида спорта «Художественная гимнастика» в 1934 году, когда он только зарождался. Предмет был заимствован из простых детских игр. На международном уровне, как отдельный вид упражнения со скакалкой появился только во второй половине 20 века [2].

Упражнения с гимнастической скакалкой включены во все программы юниорских соревнований, ежедневных тренировок и показательных выступлений в художественной гимнастике. Они образуют самостоятельную техническую группу, оценивающую судьями отдельно по бальной шкале (рисунок 1). Упражнение считается выполненным при условии, что использованы в связке: прыжок плюс работа со скакалкой. В эту группу входят как сложные упражнения, так и простые, технически которые может выполнить любой человек в качестве разминки [4].



Рис. 1 Элемент художественной гимнастики со скакалкой



Рис. 2 Групповые выступления спортсменов Скиппинга

Первые гимнастические скакалки делали из пеньки-волокон конопли, обычно из этого материала делают канаты и веревки. В производстве современных гимнастических скакалок используют нейлон, хлопок и полиэстер. Самые тяжелые и плотные скакалки получаются из нейлона. С такими работают профессиональные спортсмены. Нейлоновые скакалки сохраняют траекторию полета, что позволяет точно и правильно выполнить упражнение [2].

Первый шаг к использованию гимнастической скакалки как средства физической культуры, или инвентарь вида спорта это-выбор и подбор размера. Для индивидуальных прыжков длина зависит от роста занимающегося. Проверить правильность выбора очень просто: 1- встать обеими ногами точно по центру скакалки; 2 - взять в руки каждый из узлов (ручку); 3 - подтянуть руки к плечам, зафиксировать длину (подвязать узлы) на уровне подмышек [3].

Эволюция использования прыжков на скакалке от детской игры, применения длительных прыжков в тренировочном процессе спортсменов разных видов спорта привела к появлению самостоятельного вида спорта «Скиппинг» (рисунок 2). В современный период увлеченные прыжками на скакалке демонстрируют сложные прыжковые и акробатические движения в индивидуальном, групповом исполнении. Не смотря на простоту, доступность, относительную новизну и растущую популярность в молодежной среде, наш опрос студентов 1-3 курсов (100 человек) инженерное строительного института выявил следующее:

- не умеют прыгать на скакалке – 34 %
- умеют выполнять простые, базовые прыжки (на двух, одной ноге, поочередно, перемещая скакалку только вперед) – 54,5 %;
- умеют выполнять простые, базовые прыжки (на двух, одной ноге, поочередно, перемещая скакалку вперед, назад, крестно) – 11,5 %;

Осведомленность новым видом спорта опрашиваемых студентов оказалась в пределах ниже 27,8 %, а желание заниматься в спортивной секции индивидуальных и групповых прыжков высказали –72,2 %.

Таким образом можно сделать вывод о том, что прыжки на скакалке во всех формах способствует разностороннему развитию личности студента, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В настоящее время развивается очень много различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, а самый популярный из них — это скиппинг. Для него необходима лишь скакалка, свободное пространство и время. Обычные прыжки на скакалке помогут улучшить недостатки осанки, тело станет более пропорциональным, наладится дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Борисова И.И., Балашова Е.Ю., Бырина О.Ю., Кузина Н.И., Развитие координационных способностей и выносливости с помощью средств художественной гимнастики // Журнал Ученые записки Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3. С 50-54.

2. Зайкина А.О. История художественной гимнастики // Статья в сборнике трудов конференции «Актуальные вопросы развития образования и науки в современном обществе». 2019. №2, С 65-66.

3. Кривошеева И.В., Зорин Е.А., Зайцева Л.С., Шевченко О.В., Обучение методике прыжков с гимнастической скакалкой как средство повышения двигательной активности школьников // Сьюорник научных трудов по материалам международной научно-технической конференции «Актуальные вопросы развития образования в современном обществе». 2019. С 34-37.

4. 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.



*Кузьмина О.Д., Орехова В.В.*

*Научный руководитель: Орехова И.В., ст. преп.*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

*МБОУ «СОШ № 22 им. Ф. Я. Федулова», г. Вологда, Россия*

## **ПРОБЛЕМЫ СПОРТА КАК ФОРМЫ МОЛОДЁЖНОГО ДОСУГА**

К сожалению, в нашей стране, в течение долгого времени проблема развития молодежного спорта не находила должной поддержки со стороны государства. Она считалась малозначимой и не требующей немедленного решения. Однако проблема молодежного спорта актуальна, как минимум потому что вклад образа жизни в состояние здоровья человека по данным учёных составляет 40-50%, причём половину этой жизни определяет режим и привычки. А это основные факторы, которыми может управлять каждый человек, в отличие от экологии, наследственности, уровня развития медицины [1]. Физическая культура является частью культуры, которая сочетает в себе ценности, нормы и знания, созданные и используемые обществом для развития физических и интеллектуальных навыков человека, улучшения его физической активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации через физкультуру и физические упражнения. [2, стр. 542]. Актуальность темы можно выразить с помощью следующих тезисов: Молодёжный спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Спорт влияет на развитие психических, физических и социальных качеств. В современном обществе крайне распространены такие негативные тенденции, как наркотические зависимости, алкоголизм, токсикомания, курение. В решении этих проблем важную роль играет уровень физической культуры молодежи. В данной работе мы рассмотрим проблемы спорта как формы молодёжного досуга. Целесообразно будет обозначить категориально-понятийный аппарат, чтобы сформировать исходную теоретическую базу для исследования.

Молодежь (согласно федеральному закону о «молодёжной политике в РФ») - это социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно (за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 6 настоящего Федерального закона), имеющих гражданство Российской Федерации [3]; Досуг - это свободное время, остающееся после выполнения профессионально-

ролевых обязанностей. Один из важных параметров, характеризующих качество жизни. Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Итак, ключевые понятия введены, обозначим цель исследования – выявить проблемы молодёжного спорта и обозначить возможные пути решения данных проблем. Для того чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить следующие задачи: выявить отношение молодежи к спорту, проанализировать результаты опроса молодых людей, рассмотреть государственную политику в сфере молодёжного спорта - перейдем к их решению. Для того чтобы выявить отношение молодёжи к спорту нами был сформирован и проведен опрос среди обучающихся 9-11 классов средней общеобразовательной школы №9 им.В.Н.Власовой г. Сокол, а также среди студентов Вологодского государственного университета. В опросе приняли участие 57 учащихся школы №9 и 57 студентов Вологодского государственного университета. Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли Вы спортом за пределами занятий по физической культуре?
2. Считаете ли Вы что в городе Сокол\ Вологда достаточно условий для самореализации в сфере спорта?
3. Считаете ли Вы что в городе Сокол\Вологда достаточно спортивных уличных площадок?
4. Считаете ли Вы что в городе Сокол\ Вологда достаточно спортивных секций?

В опросе приняли участие 57 учащихся школы №9 и 57 студентов Вологодского государственного университета. Перейдем к результатам опроса: все опрошенные школьники занимаются спортом, но при этом 56% считают, что в городе Сокол недостаточно условий для самореализации в сфере спорта; 57% опрошенных студентов не занимаются спортом за пределами занятий по физической культуре, но при этом 70% считают, что в Вологде достаточно условий для этого. Возникло некое противоречие, которое необходимо разрешить, так как если это сделать, нам удастся выявить основные проблемы спорта как формы молодёжного досуга и обозначить возможные пути их решения. Можно выделить некоторые причины возникновения данного противоречия:

1. В городе Сокол нет такого количества (в сравнении с городом Вологда) заведений, которые реализуют развлекательные формы досуга.

2. В «СОШ№9» серьёзное внимание уделяется патриотическому воспитанию = физическому.

3. Возрастные особенности школьников и студентов.

Исходя из вышеперечисленного, можно выделить следующие проблемы спорта как формы молодёжного досуга:

Во-первых, в современном обществе существует большое количество возможностей для организации развлекательного досуга. Старые формы проведения досуга заменяются другими, в том числе и спорт.

Во-вторых, необходимо учитывать возрастные особенности школьников и студентов. Обучающиеся 9-11 классов находятся на этапе активного поиска себя, они формируются как личности, и поэтому стремятся реализовать себя во всех возможных сферах. Студенты при этом уже сформировались как личности, и их уже очень сложно привлечь к новым видам деятельности, привить им новые привычки. На основе данного тезиса мы выходим на еще одну проблему спорта как формы досуга – это недостатки школьного физического воспитания. Необходимо понимать, что студенты в недавнем прошлом школьники, поэтому основной упор в развитии физической культуры стоит делать на школьное воспитание, а в частности:

1. Помогать школьникам, которые не могут сдать норматив выполнить его.

2. Изменить поход в организации классных часов, посвященных здоровому образу жизни, в частности, необходимо привлекать к проведению таких мероприятий специалистов (спортсменов, врачей, сотрудников МВД).

3. Продолжать строительство доступных спортивных объектов.

Таким образом, тема распространенности спорта в среде молодёжи остаётся острой и крайне актуальной. Необходимо сохранить спорт как форму молодёжного досуга, так как от этого напрямую зависит будущее нашей страны. Ситуацию ещё можно исправить, но это требует большого внимания и комплексного подхода к проблеме.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://www.who.int/ru> (Всемирная организация здравоохранения)

2. Отношение обучающихся к занятиям физической культурой в образовательном пространстве вуза. Орехова И.В., Коновалов В.Л., Чежина Д.С. В сборнике: Молодежь и наука. материалы международной научно-практической конференции старшеклассников,

студентов и аспирантов. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Нижнетагильский технологический институт (филиал). 2020. С. 542-545

3. Федеральный закон от 30.12.2020 N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации", ст.2.

**УДК 796.03**

**Кузьмина О.Д., Орехова В.В.**

**Научный руководитель: Орехова И.В., ст. преп.**

*Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

*МБОУ «СОШ № 22 им. Ф. Я. Федулова», г. Вологда, Россия*

## **ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Специалисты Всемирной организации здравоохранения говорят о том, что состояние здоровья на 50-55% зависит от того, какой образ жизни ведёт человек, на 20-23% от наследственности, на 20-25% от экологической обстановки и лишь на 8-12% от работы национальной системы здравоохранения [1]. Это говорит о том, что вопросы физической культуры студенческой молодёжи остаются актуальными. Физическая культура – это сфера социальной активности, предназначенная для поддержания и укрепления здоровья, развития у человека психофизических навыков в процессе сознательной физической активности. Физическая культура является частью культуры, которая сочетается в себе ценности, нормы и знания, созданные и используемые обществом для развития физических и интеллектуальных навыков человека, улучшения его физической активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации через физкультуру и физические упражнения. [2, стр. 542]

Цель данной работы: провести опрос среди студентов Вологодского государственного университета, проанализировать его. Выявить отношение студенческой молодёжи к ведению здорового образа жизни, а также основные тенденции развития физической культуры данной социальной группы.

Для оценки отношения молодых людей к здоровому образу жизни, нами был сформирован опрос, который был проведен среди студентов Вологодского государственного университета, в нем приняли участие 52 респондента, из них: 44,2%-студенты 2 курса; 23,1%-1 курса; 15,4%-студенты 3 курса; 9,6%-4 курса; 7,7%- пятого курса. Студентам было предложено ответить на 4 вопроса:

1. Занимаетесь ли Вы спортом?
2. Как часто Вы занимаетесь спортом?
3. Считаете ли Вы курение крайне пагубной и опасной привычкой?
4. Сильно ли вредит организму редкое (один-два раза в месяц) употребление алкоголя?

Перейдем к результатам опроса. Первый вопрос: Здесь мы наблюдаем не очень положительную динамику. Данные поделились практически поровну: 55,7% респондентов занимаются спортом, однако почти такое же количество (44,3%) молодых людей не включают в свою жизнь физическую активность.

Второй вопрос: с помощью данного вопроса мы хотели узнать о грамотности студентов в отношении построения тренировочного процесса.

Большая часть студентов, планирует свои тренировки безопасно и эффективно, речь идет о 35,7%, тренирующихся 2-3 раза в неделю, так они достигают результата и их мышцы успевают восстанавливаться. Один раз в неделю физическую активность практикует 12,9% ребят, а 8,6% респондентов занимаются спортом ежедневно, это негативный аспект, ведь организм может не успевать восстанавливаться, а также при таком графике тренировок повышается риск травмирования.

Третий вопрос: Половина респондентов считает курение опасной привычкой, но, к сожалению 28,6% убеждено в том, что курение не столь опасно, как о нем говорят, это подчеркивает необходимость задуматься о просвещении молодежи касательно данной темы, потому что данная тенденция несет крайне негативный характер. Всего 8,6% считает, что курение вообще не опасно, процент небольшой, однако он есть.

Четвертый вопрос: Большая часть (66,4%) респондентов считает употребление алкоголя пару раз в месяц не особо вредным. Ученые доказали, что не существует полезной дозы алкоголя, ведь при каждом употреблении отмирают ткани головного мозга, а в сочетании с курением алкоголь провоцирует кислородное голодание, что ускоряет процесс отмирания тканей [2]. Конечно, при редком употреблении человек не заболеет алкоголизмом (хотя это тоже вероятно в случае с отдельными людьми), но достаточно значительный урон организму даже редкое употребление провоцирует.

Исходя из анализа результатов опроса, мы приходим к выводу о том, что студенческая молодежь не разбирается в вопросах ведения здорового образа жизни, а также мы выявили негативные тенденции развития физической культуры. Поэтому необходимо усилить

внимание к данной проблеме. В частности: усилить пропаганду здорового образа жизни в студенческой среде, увеличить количество мероприятий, посвященных ознакомлению молодых людей о вопросах ЗОЖ, создать доступные спортивные площадки, спортивные объекты для развития массового спорта. Таким образом, эта тема по-прежнему не теряет своей актуальности и более того требует к себе особого внимания. XXI век- век не только полезных технологий и качественной информации, поэтому необходимо усилить контроль в данной области. Это, безусловно, долгий и тяжелый процесс, однако при комплексном подходе даже такую сложную задачу можно решить.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. <https://www.who.int/ru> (Всемирная организация здравоохранения)
2. Отношение обучающихся к занятиям физической культурой в образовательном пространстве вуза. Орехова И.В., Коновалов В.Л., Чежина Д.С. В сборнике: Молодежь и наука. материалы международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Нижнетагильский технологический институт (филиал). 2020. С. 542-545.
3. Портал о здоровом образе жизни // Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации

*УДК 796.0*

*Кулаков А.В.*

*Научный руководитель: Шитов Д.Г., канд. пед. наук, доц.*

*Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ**

Не вызывает сомнений тот факт, что социальные сети стали неотъемлемой частью современной жизни человека. Трудно найти человека, который мог бы отрицать присутствие сети Интернет в своей жизни. Ведь сами того не осознавая, мы проводим ее в социальных сетях, читая новости, общаясь с любимыми людьми, смотря фильмы, телепередачи, различные программы и шоу. [1, С. 3]. Социальные сети также являются одним из факторов, определяющих жизненные ценности человека, его поведение, предпочтения и интересы,

мировоззрение и жизненные цели [2, С. 101]. Как мы знаем, сидячий образ жизни отражается на физическом и психическом здоровье людей. В свою очередь, активное занятие спортом и физической культурой позволяет укрепить здоровье и избавиться от стрессового состояния [3, С. 160]. С каждым днем становится все больше людей, которые начинают интересоваться физическими упражнениями и активностями. По этой причине данные темы являются одними из самых обсуждаемых среди молодежи в социальных сетях. Указанное суждение подтверждается значительным количеством различных спортивных блогов и статей в сети Интернет.

Цель данной работы состоит в анализе влияния социальных сетей на мотивацию и вовлеченность обучающихся к занятиям физической культуры и спортом, посредством проведения опроса студентов.

В исследовательских целях было проведено анонимное анкетирование студентов Института прокуратуры СГЮА с первого по третий курсы, которое было направлено на определение и анализ влияния социальных сетей на мотивацию и вовлеченность обучающихся к занятиям физической культуры и спортом. Общее число респондентов составило 100 человек.

Анализ полученных результатов опроса показал, что обучающиеся чаще всего встречаются информацию, связанную со спортом и физической культурой, в определенных социальных сетях.

Так наиболее популярными источниками стали:

1. Вконтакте.
2. Tiktok.
3. Telegram.
4. YouTube.
5. Одноклассники.

На графике приведены данные по основным источникам (рис. 1).

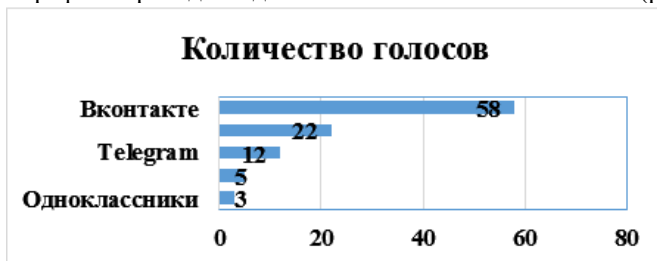


Рис. 1 Вопрос: Где чаще всего Вам встречается информация, связанная со спортом и физической культурой?

Из рисунка 1 следует, что лучше всего студентов в спорт вовлекают следующие социальные сети: Вконтакте (58% голосов), TikTok (22%), Telegram (12%), YouTube (5%), Одноклассники (3%).

Далее студентам было предложено ответить на второй вопрос, который был посвящен мотивации в спортивной рекламе (рис. 2):



Рис. 2 Вопрос: Появляется ли у Вас мотивация к занятиям спортом и физической культурой после просмотра спортивной рекламы?

Из рисунка 2 следует, что 49 человек из 100 не просматривают рекламу, связанную со спортом; у 32 респондентов спортивная реклама не вызывает мотивации к занятиям спортом и физической культурой. Стоит также отметить и то, что 19 обучающихся не только получают мотивацию, но и действительно начинают заниматься спортом и физической культурой.

Из результатов очередного вопроса респондентам можно сделать вывод о том, что определенное количество обучающихся на период февраля 2023 года кроме посещения обязательных занятий по физической культуре, также предпочитают заниматься спортом вне учебного заведения (рис. 3).

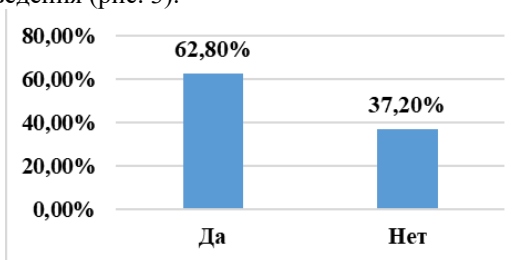


Рис. 3 Вопрос: Занимаетесь ли вы спортом вне вуза?

Из результатов предыдущего вопроса важно отметить, студенты получают мотивацию из спортивной рекламы, а также занимаются спортом и физической культурой вне вуза. Сравнение результатов показывает, что мотивация, которую дают социальные сети



посредством спортивной рекламы и публикуемой информации, действительно может побудить обучающихся заниматься спортом и физической культурой.

В том числе не стоит пренебрегать мобильными приложениями, с помощью которых можно подобрать план тренировок в зависимости от индивидуальных предпочтений и физических параметров каждого человека. Студенты Саратовской государственной юридической академии, хоть и не очень активно, но все же пользуются мобильными приложениями для организации подвижного образа жизни. Это отражено на рисунке 4.



Рис. 4 Вопрос: Есть ли у Вас мобильные приложения для организации двигательной активности?

Важно также отметить, что про данные мобильные приложения можно узнать, как раз из социальных сетей, где они очень активно рекламируются различными пользователями.

Таким образом, на основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что проведенное исследование показало определенное влияние социальных сетей на пропаганду здорового образа жизни. Поскольку в социальных сетях содержится большое количество информации, в том числе и рекламы спортивного сообщества. Социальные сети продолжают убеждать людей в необходимости осторожного и ответственного подхода к своему здоровью и в том, что здоровый образ жизни и осведомленность о профилактике заболеваний могут полностью изменить и улучшить уровень и качество жизни каждого из нас. [4, С. 307]. Посредством социальных сетей студенты мотивируются на занятия спортом и физической культурой, именно данным источником все чаще пользуются молодые люди для получения новой информации о спорте, так как с каждым днем создается множество спортивных сообществ по различным интересам. [5, С. 91-92].

Важно отметить, что в Саратовской государственной юридической академии также имеются сообщества и группы, где студенты могут получить информацию, связанную со спортом. Данная информация всегда располагается на официальном сайте академии и в группе

Вконтакте, также кафедра физической культуры и спорта размещает информацию о спортивных мероприятиях, дает полезные советы и методические рекомендации для студентов в своей группе Вконтакте и на страничке Telegram. Таким образом, можно сделать вывод о том, что социальные сети и в рамках нашей академии активно пропагандируют здоровый образ жизни среди студентов.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Розенберг, Н. В. Влияние средств массовой информации на образ жизни молодежи. / Н. В. Розенберг // Наука. Общество. Государство. 2015. №1. 8 с.
2. Савина, С. В. Динамика влияния средств массовой информации и интернет на трансформацию социокультурных ценностей молодежи / С. В. Савина // Право и практика. 2014. № 2. С. 96–104.
3. Гавриченкова, Е. А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни. / Е.А. Гавриченкова // Молодой ученый. 2018. №18. С. 157–161.
4. Ельцова, В. А. Влияние социальных сетей на формирование у студентов мотивации к физической культуре / В. А. Ельцова, Л. Д. Рыбина // Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки: сборник науч. статей по мат. Международной науч. – практ. конф. Уфа, 2020. С. 305–309.
5. Шустер, О. С. Психология здорового образа жизни: дисс. ... докт. психол. наук. СПб., 2005. 395 с.

**УДК 666.94:621.926**

***Куликова К.Е.***

***Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.***

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

## **ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ**

Каждый день все больше людей придерживаются здорового образа жизни и уделяют больше внимания активному отдыху. Однако, немногие осознают, что кроме физических упражнений, регулярная растяжка мышц также является важным компонентом здоровья организма.

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленных на растяжку мышц, повышение их эластичности и гибкости в суставах. Он может быть использован как самостоятельный вид гимнастики для укрепления здоровья, а также является неотъемлемой частью других видов фитнеса и программы тренировок для профессиональных спортсменов. Полезность растяжки подтверждена исследованиями американских и шведских ученых и не вызывает сомнений у тренеров и спортивных врачей в России [1].

Следует отметить, что если стретчинг выполняется правильно, то он не может навредить организму. Именно поэтому профессиональные спортсмены включают стретчинг в свою ежедневную программу занятий, чтобы избежать травм, укрепить мышцы и сохранять форму.

Растяжка не только помогает предотвратить развитие артрозов и остеохондроза, а также улучшить состояние позвоночника, но также способствует гармоничному развитию и укреплению всех систем и функций организма при систематических тренировках [2].

Для того чтобы эффективно заниматься стретчингом, не обязательно находиться в хорошей физической форме или владеть специальными навыками. Научиться этому может каждый человек с любым уровнем гибкости и спортивного опыта, главное – желание. Заниматься растяжкой возможно в любом комфортном месте. Также регулярные занятия стретчингом помогают развить координацию движений и укрепить нервную систему. Кроме того, они способствуют улучшению работы иммунной системы, что благоприятно сказывается не только на здоровье, но и на долголетьи в спорте. Уделяя по 15 минут в день на тренировки, можно получить от них удовольствие, а также продуктивность и пользу для здоровья.

При выборе занятий стретчингом важно осознавать, какие преимущества принесут эти тренировки. Одной из главных польз стретчинга является то, что в процессе занятий:

- данные упражнения способствуют улучшению кровообращения и циркуляции лимфы в организме.
- мышечное восстановление происходит за счет возвращения мышцы к ее исходной длине после сокращения.
- мышцы расслабляются и устраняются болевые ощущения, вызванные стрессом и напряжением в нервной системе.
- некоторые процессы, связанные со старением, замедляются и становятся более замедленными в нашем организме [4].

Также растяжка нужна женщинам, которые большую часть времени ходят на высоких каблуках. В таком случае икроножные мышцы постоянно пребывают практически в максимально

сокращенном состоянии. Такие мелкие и незаметные мышцы, как например сгибатели бедер, нуждаются во внимании, поскольку в жизни они нечасто принимают участие в нашей активности, потому теряют свои показатели силы и эластичности.

Напряженные мышцы стоит растягивать в первую очередь, ибо именно они больше других испытывают в этом необходимость. Затем можно переходить к остальным мышцам. Растягиваясь, нужно двигаться плавно, не используя рывки, а в максимальном вытяжении не пребывать дольше 15 секунд, так как это чревато развитием мышечной гипоксии.

Также не рекомендуется растягивать статическими упражнениями мышцы, которые спортсмен планирует подвергать силовым нагрузкам. Результаты исследований показали, что это снижает силовые показатели. Категорически запрещается растягиваться сразу после пробуждения. Делать это нужно не ранее, чем через час после сна, так как во сне позвоночник наполняется жидкостью, и растяжка его в таком состоянии чревата травмами [3].

Во время растяжки необходимо следить за своим дыханием. Задерживая дыхание, тренирующийся вредит себе, потому как мышцы напрягаются и становятся неподатливыми для растяжения. Растягивать мышцы лучше стараться на выдохе.

Существуют три вида упражнений на растяжку: активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают такие движения, которые выполняются с помощью партнера, отягощений, резинового эспандера или амортизатора, а также с помощью собственной силы, таких как притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п., а также движения на снарядах с использованием веса собственного тела в качестве отягощения.

Для выполнения статических упражнений необходимо сохранять определенную позу в течение определенного времени (8-10 секунд) с использованием партнера, своего собственного веса или резистентных средств. После достижения предельной амплитуды следует расслабление перед повторением упражнения.

Для достижения наилучшего результата рекомендуется акцентировать внимание на развитии подвижности тех суставов, которые играют главную роль в жизненно важных действиях.

Упражнения, направленные на растягивание более сильных (укороченных) мышц и мышечных групп, должны иметь большую дозировку и продолжительность по сравнению со своими антагонистами, которые подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению из-за прямохождения. Эти мышцы включают икроножную мышцу, четырехглавую мышцу бедра, мышцы задней поверхности бедра, мышцы, отводящие бедро, мышцы разгибатели спины, большую грудную мышцу и двуглавую мышцу бедра.

Активно-динамические и изометрические упражнения следует проводить после упражнений, направленных на улучшение пассивной подвижности.

Если прекратить занятия гибкостью на несколько месяцев, то уровень гибкости постепенно снизится и через 2-3 месяца вернется к исходному уровню. Поэтому, чтобы сохранить достигнутый результат, перерыв в занятиях не должен превышать 1-2 недели.

Для развития гибкости рекомендуется соотношение различных упражнений на растягивание: активные динамические – 40-45%, статические – 15-20%, пассивные – 35-40%. Упражнения на гибкость можно назначать как домашнее задание для занимающихся. Однако при занятиях с детьми следует уменьшать долю статических упражнений и увеличивать динамические [5].

Порядок, в котором мышечные группы и сегменты тела подвергаются воздействию, не является важным. Обычно, выбор упражнений и порядок их выполнения зависят от целей тренировки и логики хореографической композиции, при которой окончание одного упражнения переходит в начало следующего.

Уроки могут быть организованы в групповом или индивидуальном формате и длиться от 30 до 55 минут. Они включают в себя подготовительную, основную и заключительную части, как это принято в традиционном обучении.

10-15% времени урока занимает подготовительная часть, которая включает в себя классические или танцевальные аэробные упражнения, а также упражнения на пассивную или активную гибкость с небольшой амплитудой, охватывающие все суставы и позвоночный столб.

Во время основной части занятия, которая занимает большую часть времени (от 75% до 85%), сначала выполняются упражнения для больших групп мышц, таких как прямые и косые мышцы живота, разгибатели спины и ягодичные мышцы, а затем переходят к упражнениям для мышц и связок тазобедренного сустава и ног [6].

Затем выбираются упражнения, которые направлены на укрепление голеностопных и коленных суставов, выбираются упражнения для мышц, которые окружают суставы верхних конечностей. Таким образом, сначала выполняются упражнения, оказывающие общее воздействие на целую область, а затем - которые оказывают локальное воздействие на конкретные мышцы.

Последняя часть урока, которая длится от 5 до 10% от общего времени, посвящена упражнениям на расслабление, таким как различные взмахи, встряхивания, потряхивания и т.д.

Для улучшения гибкости необходимо постепенно увеличивать нагрузку во время отдельных занятий и в течение года, добавляя больше упражнений и повторений.

3 занятия в неделю на начальном этапе работы достаточно для развития гибкости и поддержания достигнутого уровня подвижности в суставах.

Регулярные тренировки, направленные на развитие гибкости, играют важную роль в поддержании её уровня. Однако, если делать перерывы в тренировочном процессе, это может негативно сказаться на подвижности в суставах. Например, двухмесячный перерыв может привести к снижению гибкости на 10-12%.

Для тренировки гибкости необходимо использовать разнообразные упражнения, которые оказывают воздействие на все главные суставы, так как увеличение подвижности одних суставов не влияет положительно на другие.

Развитие гибкости основывается на методе повторов, который включает в себя выполнение серий упражнений на растягивание с несколькими повторениями в каждой серии и перерывами на активный отдых между ними, чтобы восстановить работоспособность.

Амплитуда движений постепенно увеличивается, поэтому упражнение может потребовать продолжительного выполнения для эффективного развития гибкости. Важно уделять достаточное время мышцам, находящимся в растянутом положении.

Расслабленные и эластичные мышцы более устойчивы к травмам и редко вызывают болезненные ощущения. Стретчинг помогает снизить интенсивность болей и даже полностью их устранить.

Таким образом, стретчинг является важной составляющей физической активности человека, малотравмоопасным при правильном выполнении упражнений. Верная техника предполагает выполнение тренировки в медленном темпе, прислушиваясь к собственному телу, ведь каждый человек индивидуален. Стретчинг – это комплекс упражнений, направленных на растяжку связок, а также всех групп

мышц, повышение их эластичности, чувствительности и тонуса. Занятия позволяют увеличить гибкость тела и диапазон движений, сделать их более свободными.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жован Г.Ф., Куликова И.В. Обобщение опыта участников образовательного процесса дисциплин физической культуры в дистанционном формате // Вестник Тамбовского университета. 2022. - №10. - С. 147-153.

2. Кутергина А.Н., Лазарев А.А., Лопатин И.И. Стретчинг в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2023. - С. 317-319.

3. Калинкина Е. В. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза // Евразийское Научное Объединение. 2021. - № 9-4(79). - С. 255-257.

4. Павлютина Л. Ю., Ляликова Н. Н., Мараховская О. В. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза. М: Советский спорт, 2021. 211 с.

5. Погосян М. Д. Стретчинг как средство развития гибкости // Студенческий вестник. 2021. - № 45-2(190). - С. 55-56.

6. Stretching force constants as descriptors of energy and geometry of HF hydrogen bonds / E. Y. Tupikina, V. V. Karpov, P. M. Tolstoy [et al.] // Spectrochimica acta part a: molecular and biomolecular spectroscopy. 2020. Vol. 241. P. 118-127.

**УДК 796.035**

*Курулева У.Е., Митина Д.А., Истратий И.И.*

*Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА РАСПРОСТРАНЕНИЕ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Сегодня социальные сети играют в жизни современного человека огромную роль, но особенно они распространены среди молодежи. Социальные сети заняли все свободное время молодежи и детей, по статистике более 50% всех жителей России зарегистрированы в одной

из социальных сетей, при этом более 95% подростков общаются друг с другом посредством сети интернет.

По исследованиям компании We Are Social каждый россиянин тратит в среднем два часа и 26 минут в день на соцсети.

В целях определения степени зависимости современной молодежи от социальных сетей было проведено поисковое социологическое исследование. Выборочная совокупность составила 100 человек. Респондентами выступали пользователи персонального компьютера с подключением к сети Интернет. В ходе исследования выяснилось, что в социальных сетях зарегистрировано 100% опрошенных. Молодежь тратит значительную часть времени на виртуальные социальные сети: так 47% опрошенных проводят более 4 часов день в социальных сетях, 32% – 2-4 часа, 17% – 1-2 часа, и всего 4% меньше часа. [1]

Длительное нахождение за компьютером или телефоном имеет свои отрицательные последствия. Это приводит к снижению двигательной активности в течение дня, что отрицательно сказывается на здоровье молодежи. Отвлекаясь на телефон или компьютер, мы не замечаем, что зачастую сидим в расслабленной позе, вынужденной и мало приятной. Это может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника.

Но социальные сети могут выполнять и положительную роль в пропаганде спорта у пользователей интернета. В многих из них на данный момент существуют сообщества, посвященные отдельным спортивным дисциплинам, клубам, спортсменам или развитию спорта в конкретном регионе.

Некоторые люди не имеют возможности ходить в спортивный зал, тут на помощь приходят социальные сети. Там можно найти группы и сообщества с примерами тренировок и упражнений и даже провести онлайн консультацию с тренерами, а также найти людей, которые могут составить компанию в занятиях спортом.

Например, в социальной сети «Вконтакте» наиболее распространены следующие группы:

1) «Спортивная», общее количество участников - 2718743 (из них до 24 лет - 1 264536).

2) «Спорт — это жизнь», количество участников - 1942706 (из них до 24 лет - 950551).

3) «Спорт и мотивация», общее количество участников - 1644501, (из них до 24 лет – 572371).

Они содержат видеозаписи с тренировками на определенные группы мышц или для поддержания формы, а также советы по правильному выполнению упражнений. Среди администраторов групп



есть сертифицированные тренеры, которому можно задавать интересующие вопросы. [2]

В данных группах есть информация о спортсменах, новостях спорта, современных проблемах спорта, олимпийских играх, адаптивном спорте; публикуются советы о правильном питании, здоровом образе жизни, о фитнесе; постоянно размещаются картинки с мотивациями.

Спортивные каналы существуют и на платформе Youtube. Самые популярные русскоязычные каналы - Workout - Будь в форме! И T Gym имеют около 1 миллиона подписчиков и более 100 миллионов просмотров. В них есть большой выбор с подборками тренировок и упражнений. В Youtube можно найти и видео с разборами спортивных матчей и соревнований, которые по просмотрам не уступают роликам с тренировками.

Почти все спортсмены, включая российских и мировых чемпионов, участников олимпийских игр и тд. имеют странички в социальных сетях, в которых делятся видео и фото с тренировок и соревнований. Таким образом, они дают более полное представление о каком либо виде спорта и даже мотивируют на занятие им.

Самым популярным спортсменом в Instagram (организация, запрещённая на территории РФ с 21.03.22) признан футболист Кристиану Роналду. За его страницей следят более 140 миллионов подписчиков.

Из российских спортсменов, например, теннисистка Мария Шарапова имеет более 4,2 млн. подписчиков, а профиль хоккеиста Александра Овечкина более 1,5 миллиона. [4]

С целью выявления взаимосвязи интернета со спортом был проведен опрос среди студентов вузов и колледжей г. Петрозаводска, состоящий из 11 вопросов. В исследовании приняло участие 174 студента. По мнению большинства респондентов, интернет имеет большое влияние на развитие спорта в современности, способствует продвижению культа здорового образа жизни. Около 50 % опрошенных подписаны в социальных сетях на различные спортивные сообщества, которые, по их мнению, способствуют и мотивируют их к занятиям спортом. 87% опрошенных считают, что социальные сети положительно влияют на распространение спорта среди молодежи. 50% подписаны на спортивные блоги и столько же используют информацию из них для тренировок. [3]

Стоит отметить, что в настоящее время появилось целое направление виртуального спорта – киберспорт — это соревнования в виртуальном пространстве, где игра представляет собой взаимодействие

объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой. С настоящими занятиями спортом этот вид не имеет никакого отношения, но с 25 июля 2001 года является официальным видом спорта в России.

Количество подписчиков и посетителей спортивных сообществ, число просмотров роликов со спортивным содержанием говорит о том, что люди в той или иной степени заинтересованы спортом.

Однако во всем этом есть и отрицательная сторона. Многие люди которые берутся вести страницы на тему «ЗОЖ» недостаточно компетентны в этой сфере. Поскольку информация в интернете разлетается с огромной скоростью, ошибочные суждения «экспертов» заставляют людей думать и делать неправильно. Некоторые «тренеры» не имея образования и знаний в данной области, берутся учить других людей. Но стоит помнить, что здоровое тело – это долгий и упорный труд. Неправильное выполнение упражнений, неравномерное распределение нагрузок, могут привести к серьезным травмам и проблемам со здоровьем. Поэтому нельзя бездумно следовать советам из социальных сетей, прежде следует тщательно изучить возможности своего организма. [5]

Подводя итоги к всему выше сказанному, можно сделать вывод, что социальные сети несомненно делают большой вклад в продвижении здорового образа жизни и спорта. И в ближайшее время роль онлайн-тренировок будет увеличиваться. Но при этом важно помнить, что некоторая часть информации является ложной, если вы хотите связать свою жизнь со спортом, стоит очень тщательно изучать источники, выбирать квалифицированных специалистов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Черткова А.В. Виртуальные социальные сети как молодежная реальность // Скиф. Вопросы студенческой науки – 2019. [1]
2. Кирьянова Л. А., Морозова Л.В. Стратегия популяризации физической культуры и спорта в интернет – пространстве // Открытое издание – 2019. [2]
3. Кремнева В. Н., Солодовник Е. М. Влияние социальных сетей на отношение молодежи к занятиям спортом и здоровому образу жизни // E-Scio. 2019. № 7 (34). С. 73-76. [4]
4. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/odukhevremeni/3022801.html> [3]
5. Миляева Е.А. Роль социальных сетей на продвижение здорового образа жизни и спорта // Студенческий научный форум – 2019. [5]

6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236с.

*УДК 796/799*

*Лапшина Д.И., Сбоева Д.С.*

*Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.*

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

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ**

Тема современных танцев и физического развития студентов является важной по нескольким причинам:

**Здоровье и физическое благополучие:** Танцы и физические упражнения помогают поддерживать физическую форму, укрепляют мышцы, улучшают гибкость и координацию движений. Регулярные занятия танцами и упражнениями способствуют поддержанию здоровья и благополучия, снижают риск заболеваний и травм.

**Социализация и коммуникация:** Танцы являются формой социальной активности, что помогает студентам научиться общаться и взаимодействовать с другими людьми, развивать навыки работы в коллективе. Занятия физической культурой в высшем учебном заведении часто проводятся в группах или командных форматах. Это предоставляет студентам возможность взаимодействия, развития социальных навыков, улучшения коммуникации и сотрудничества, а также формирования дружеских связей с однокурсниками.

**Эстетическое развитие:** Танцы являются формой искусства и красоты, которые могут помочь студентам развивать свой вкус и эстетические предпочтения. Тем самым помогает укреплять и развивать умение оценивать и понимать различные формы искусства.

**Развитие культурного понимания:** Танцы являются частью многих культур и традиций, что помогает студентам развивать культурное понимание и уважение к различным культурам и традициям.

В целом, танцы и физические упражнения имеют множество преимуществ для физического и эмоционального благополучия студентов, поэтому тема современных танцев и физического развития студентов является важной [3, 5].

Современный танец объединяет все направления танцевального искусства, возникшие после классического балета. В культурном контексте конца XX — начала XXI веков современный танец

представляет собой широкое понятие, охватывающее практически все престижные танцевальные течения. Однако, все направления современного танца сходны в том, что танец рассматривается как средство развития тела танцовщика, формирования индивидуального танцевального языка и духовного состояния, а также развития различных техник и стилей. Характер каждого направления отличается своими особенностями, что делает современный танец богатым и разнообразным в хореографии [4].

Современные танцы — это форма танцевального искусства, которая развилась в 20 веке, в то время, когда традиционные стили, такие как балет, танго, вальс и другие, стали казаться устаревшими. Современные танцы представляют собой экспериментальный подход к танцу, в котором используются различные элементы, такие как контактные импровизации, ритмические и гармонические модификации, а также взаимодействие с музыкой, звуком и пространством [1].

Развитие современных танцев происходило в контексте культурных, социальных и политических изменений, которые происходили в мире. Они возникли в ответ на необходимость создания новых форм самовыражения, которые были более свободными, экспрессивными и отражали современную жизнь и культуру.

Современные танцы отличаются от других видов танцев тем, что они не придерживаются жестких правил и стандартов, и позволяют танцорам использовать свои тела и движения для выражения своих чувств, эмоций и идей. Они также отличаются от балета, который обычно имеет строгие формы и установленные позы [1,2].

Занятия современными танцами положительно влияют на психическое здоровье студентов. Тренировки и физические нагрузки помогают снизить уровень тревожности у человека. Это связано не только с высвобождением эндорфинов, но и с физическим расслаблением организма, уменьшением мышечного напряжения и психологическим эффектом. Упражнения помогают сосредоточиться на физической активности и забыть о проблемах, что способствует психологической разгрузке.

Особое место в жизни студента занимает стресс, связанный с учебой в высшем учебном заведении. Это может быть связано с плохой успеваемостью по каким-либо дисциплинам, отсутствием интереса к дисциплине или предлагаемой работе студенту, отсутствие учебного материала, а также неудовлетворенность полученной оценки и множество других факторов, вызывающих негатив у студента. К более резко выраженной форме учебного стресса можно отнести

экзаменационный стресс – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором [6].

Известно, что физическая активность – один из самых доступных способов избежания стресса у студентов. Поскольку при стрессе в организме приводятся в действие механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам, то именно физические упражнения являются наиболее естественным способом выхода накопившейся энергии. Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7-8 недель, они начинают оказывать долгосрочное влияние, выражающееся в повышении устойчивости организма к стрессам.

Занятия физической культурой в высшем учебном заведении имеют множество выгод и преимуществ. Вот некоторые из них:

**Физическое здоровье:** Регулярные занятия физической культурой помогают поддерживать и улучшать физическую форму, а также способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости, выносливости. Это может привести к улучшению общего здоровья студентов.

**Психологическое благополучие:** Физическая активность способствует выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые могут повысить настроение и снизить уровень стресса и тревожности. Занятия физической культурой могут помочь студентам справиться с академическим и эмоциональным давлением, улучшить самооценку и повысить общее психологическое благополучие.

**Управление временем и стрессом:** Занятия физической культурой помогают студентам организовать свое время и установить баланс между учебой и активным образом жизни. Они также могут служить способом отдыха и расслабления от учебных нагрузок, помогая снизить уровень стресса и повысить общую жизненную удовлетворенность.

Можно сделать вывод, что физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов [7]. Физическая активность и спорт имеют множество преимуществ, не только для физического здоровья, но и для борьбы с психологическими проблемами и болезнями, повышения самооценки, развития полезных личных качеств, социализации и уменьшения чувства тревожности. Кроме того, физическая активность может снимать психическое напряжение и вызывать чувство счастья за счет выделения эндорфинов. Однако все эти положительные эффекты могут

быть достигнуты только при соблюдении оптимальной силы физических нагрузок на организм. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и ограничения каждого студента, а также подбирать уровень физической активности, соответствующий их физическим возможностям. Переизбыток физических нагрузок может негативно сказаться не только на физическом, но и на психологическом состоянии человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова Н.А., Макарова Н.В. «Джаз-танец. Пособие для начинающих: учебное пособие» - изд. "Лань", "Планета музыки", 2015. – 192 с.
2. Современные танцы. Направления и виды. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.dance.ru/dance\\_styles/sovremennye-tantsy/](https://www.dance.ru/dance_styles/sovremennye-tantsy/) (дата обращения: 11.02.2023).
3. Сайт БГТУ им. В. Г. Шухова. Спорт. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bstu.ru/about/meeting/sport>. (дата обращения: 10.02.2023)
4. Современный танец. Википедия [Электронный ресурс]. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Modern\\_dance](https://en.wikipedia.org/wiki/Modern_dance)
5. Спорт в жизни студента [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018019327> (дата обращения: 11.02.2023)
6. Стресс и депрессия — влияние на здоровье студента и профилактика с помощью физкультуры и спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://novainfo.ru/article/9703> (дата обращения: 23.02.2023)
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.

УДК 796

*Лиханова Ю.О., Калинина Е.А., Круглова К.В.*

*Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ИЗУЧЕНИЕ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЗА РУБЕЖОМ

Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA) была основана в 1999 году. Спортивный комплекс принадлежит почти

каждому университету Европы, и иногда несколько комплексов объединяются в межвузовскую группу. Доступ к этим комплексам предоставляется через студенческий билет, а оплата за поступление обычно обрабатывается специализированным спортивным отделом в администрации университета.

Европейские университеты имеют политику, которая отражается в их отношении к студентам, желающим заниматься спортом: они предлагают всестороннюю поддержку студентам во всех аспектах университетской жизни, включая доступ к спортивным сооружениям, библиотекам, информационным центрам и лабораториям. Единственное требование заключается в том, что студенты должны иметь готовность участвовать в этих возможностях.

Почти все крупные европейские университеты сталкиваются с одной и той же проблемой, когда речь заходит о спортивных объектах - местоположении. Из-за исторических зданий, расположенных в центре города, пространство для спортивных комплексов ограничено. Следовательно, многие университеты построили свои спортивные сооружения либо на окраине, либо за пределами города. Развитие студенческого спорта за рубежом в последние годы является растущей тенденцией, поскольку все больше и больше университетов признают важность предоставления своим студентам возможности заниматься физической активностью и соревновательными видами спорта. В то время как университетский спорт уже давно стал традицией в таких странах как Соединённые штаты, где студенческая лёгкая атлетика является основной частью культуры, другие страны теперь следуют этому примеру и инвестируют в свои собственные университетские спортивные программы. Это тенденция имеет значительные последствия как для спортсменов, так и для самих университетов, поскольку она может помочь способствовать физической подготовке, академическим успехам и школьной гордости.

С появлением во всем мире спортивных мероприятий, ориентированных на студентов, многие люди проявили интерес к изучению опыта организации и развития этих студенческих видов спорта. Исследования по этому предмету не только позволили учащимся получить ценную информацию об успехах и трудностях объединения различных культур и стран с помощью спорта, но также предоставили ценную информацию о том, как лучше всего планировать и развивать международные спортивные соревнования.

Изучение опыта организации и развития студенческого спорта за рубежом может стать отличным способом исследовать мир, узнавая больше о спорте. Это может дать учащимся возможность лучше понять

разные культуры, развить новые навыки и наладить отношения с людьми со всего мира.

Организация и развитие студенческого спорта за границей также может иметь много преимуществ для физического и психического здоровья студентов. Это может помочь им оставаться активными, оставаться здоровыми, изучать новые стратегии решения проблем и укреплять уверенность в себе. Изучая опыт организации и развития студенческого спорта за рубежом, мы можем получить представление о том, как можно использовать спорт как инструмент для создания позитивных социальных изменений.

Целью научного исследования является изучение основных подходов развития студенческого спорта в зарубежных вузах. Научные исследования тенденций и подходов к развитию студенческого спорта в зарубежных вузах являются важной частью понимания того, как спорт может способствовать общему здоровью, благополучию и успешности студентов. Изучая студенческий спорт в зарубежных университетах, исследователи могут получить представление о том, как разные страны подходят к физической активности своих студентов. Это исследование предоставляет ценную информацию, которую можно использовать для улучшения студенческих спортивных программ в стране и за рубежом. Результаты таких исследований также помогают информировать лиц, принимающих решения, о том, куда следует распределять ресурсы и какие политики следует применять, чтобы учащиеся получали максимальную отдачу от своего времени, занимаясь спортом.

**Результаты и их обсуждение.** Студенческий спорт является неотъемлемой частью высшего образования в странах мира, и в его развитии принимают непосредственное участие более 130 национальных спортивных ассоциаций. Побуждая студентов к физической активности, студенческий спорт открывает пути к социальному и физическому благополучию, закладывая основу для более глубокого обучения.

Благодаря студенческому спорту университеты по всему миру создают и укрепляют чувство общности как внутри учебных заведений, так и в кампусах. Кроме того, это помогает им создавать безопасную среду, развивая возможности для участия в спорте и физической активности на протяжении всей жизни.

Как показал анализ, наиболее популярные виды студенческого спорта: легкая атлетика, теннис, плавание, волейбол, баскетбол. Развитие студенческого спорта и организация физического воспитания в высших учебных заведениях за рубежом является очень важным фактором формирования общей среды любого вуза. Важно учитывать



специфику, связанную с этим сектором, чтобы студенты получали максимальную пользу от участия в спортивных мероприятиях и курсах физического воспитания в зарубежных университетах. В данной статье рассматриваются особенности развития студенческого спорта и организации курсов физической культуры в зарубежных вузах, такие как особые требования к участию, специфическое оборудование, относящееся к разным направлениям, популярные практики, применяемые некоторыми вузами. Благодаря этому обсуждению мы сможем лучше понять, как различные факторы играют роль в определении того, насколько успешным может быть студент во время обучения в иностранном университете.

Система университетского спорта в Италии имеет свои особенности, которые отличают ее от других. Centro Universitario Sportivo Italiano (CUSI) – это федерация, управляющая университетским спортом в Италии, филиалы которой расположены по всей стране. Итальянская модель университетского спорта имеет несколько уникальных особенностей, которые отличают ее от других моделей. В Италии создана федерация студенческого спорта - Centro Universitario Sportivo Italiano (CUSI). Данная ассоциация имеет имеющую филиалы (ассоциации) на территории всей Италии.

Итальянская система имеет ряд особенностей:

1) Местный студенческий спортивный клуб наделён различными обязанностями. Он отвечает за проведение всех физкультурно-массовых, оздоровительных, спортивных и досуговых мероприятий среди студентов университета, в том числе за участие в различных соревнованиях, вплоть до национальных и международных;

2) Студенческий спортивный клуб – это юридическое лицо, которое может осуществлять самостоятельную финансово-хозяйственную и коммерческую деятельность;

3) Членами студенческого спортивного клуба являются студенты, занимающиеся спортом в период обучения в университете, и лица более старшего возраста - выпускники университета, ранее занимавшиеся спортом;

4) Взаимоотношения между студенческими спортивными клубами и университетом устанавливаются на основании заключенных договоров, это касается вопросов организации физического воспитания, реализации оздоровительных программ, проведения спортивных мероприятий;

Рассмотрение содержания учебных планов высших учебных заведений Израиля показало, что физическое воспитание относится к числу обязательных дисциплин. Занятия со студентами проводятся

кафедрами физического воспитания на протяжении 2 лет обучения, 1 раз в неделю по 2 часа. Для того чтобы продолжать занятия спортом и выступать в соревнованиях за университетские команды, студенты занимаются во внеучебное время в центрах физического воспитания, отдыха и здоровья местных кампусов. Наиболее распространенные виды спорта среди студентов Израиля – гимнастика, баскетбол, футбол. Модель университетского спорта Канады можно рассматривать как спортивную структуру, позволяющую улучшить качество жизни и укрепить общественный строй государства.

Университетский спорт в Канаде постоянно развивается и имеет большой потенциал. Г. Глассфорд называет профессиональный спорт своеобразным способом бизнеса. Университетская модель спорта в рамках образовательной системы состоит из четырех стадий, начинающихся в школе и заканчивающихся в университете. Согласно этой модели спортом охвачены дети от 5 лет и до студенческого возраста включительно. Тем самым реализуется преемственность физического воспитания молодежи Канады, которому уделяется в этой стране огромное внимание.

Обобщая все сказанное, можно сделать ряд выводов:

1) Организация студенческих спортивных мероприятий за границей может способствовать продвижению международной перспективы, расширению культурных перспектив и повышению самодисциплины во многих дисциплинах.

2) Облегчая доступ к ресурсам физического, умственного и социального образования, студенческий спорт за границей может помочь добиться высоких академических успехов и повысить чувство общности вокруг целей международного образования. Кроме того, он способствует успеху в учебе, предоставляя учащимся опыт работы в команде в незнакомой обстановке, подчеркивая при этом межкультурные ценности спортивного мастерства.

3) При правильной организации и развитии студенческого спорта за рубежом будут положительные результаты как на индивидуальном уровне, так и в глобальном масштабе.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Влияние информационных технологий на здоровье человека Грачев А.С., Кравцов В.В., Кириенко Н.В. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. 2019. С. 57-61.

2. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА Крамской С.И., Амельченко И.А., Кутергин Н.Б., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Белов В.К., Ковалева М.В., Замчевская Е.С., Грачёв А.С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А.И., Тулинова Н.А. Белгород, 2022.

3. Массовый спорт в контексте национальной безопасности и его роль в социализации современного молодого поколения Марандыкина О.В., Егоров Д.Е.В сборнике: Диалог культур и цивилизаций. Сборник трудов III Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Ч.Б. Далецкого, А.Ю. Платко. Москва, 2022. С. 325-334.

4. Крамской С. И., Амельченко И. А., Кутергин Н. Б., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Белов В. К., Ковалева М. В., Замчевская Е. С., Грачёв А. С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А. И., Тулинова Н. А. Теоретические основы дисциплины "физическая культура и спорт" для студентов вуза / Крамской С. И., Амельченко И. А., Кутергин Н. Б., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Белов В. К., Ковалева М. В., Замчевская Е. С., Грачёв А. С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А. И., Тулинова Н. А. — . — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022 — 164-165 с.

5. Рапопорт Л. А. Педагогическое управление развитием студенческого спорта в университетах России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук - Екатеринбург, 2001 - 365 с.

**УДК 796.52**

**Ложекин А.Н.**

*Научный руководитель: Свечкарёв В.Г. д-р пед. наук, проф.  
Майкопский государственный технологический университет,  
г. Майкоп, Россия*

## **ОПАСНОСТИ ПРИ ВОСХОЖДЕНИИ НА ГОРУ ЭЛЬБРУС И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Несмотря на то, что походы на Эльбрус среди альпинистов и могут считаться достаточно безопасными, но в этом случае все же идет речь о походе на самую большую гору высотой 5642 м, находящуюся в Европе [2]. Можно сказать, что не вызывает удивления неофициальная статистика, по которой на склонах Эльбруса погибает около 15-20 человек каждый год. Порой именно впечатления о «простом походе» и становится роковой причиной для некоторых туристов. Хоть давно проложены все маршруты, а тропы пройдены тысячами людей, тем не

менее есть ряд опасностей, знание которых может помочь начинающему туристу в подготовке к восхождению.

*Непредсказуемость погоды.* У Эльбруса есть одна особенность, предсказать на его склонах погоду порой невероятно сложно, в чем и заключается его коварство. Важно учитывать, речь сейчас идет про отдельно расположенную гору, которая обладает собственным и независимым от ближайших районов климатом. Например, через Кавказский хребет в любую минуту может прилететь теплый воздух, от чего может начаться гроза вокруг вершины. Поиск информации о погоде Эльбруса на сайте Гидрометцентра может оказаться бесполезным занятием.

Из подобной ситуации выход есть один - действовать по ситуации. Глава экспедиции всегда должен держать план «Б» в голове, насчет как раз подобных случаев. При наступлении непогоды важно остановить продвижение группы вверх и наоборот спуститься вниз в базовый приют, где и переждать ненастье. Около 70% погибших туристов на Эльбрусе по статистике, стали жертвами плохой ориентации в условиях непогоды. Особенно стоит учитывать форму рельефа седловина, выжить на ней в непогоду практически невозможно. А поставить купольные убежища не позволяют невероятные шквальные ветры, чья скорость достигает порой до 200 км/ч.

*Горная болезнь.* Важная опасность не только Эльбруса, но и всех гор в целом. Она подстерегает в основном безответственных и невнимательных туристов. По ходу восхождения, важно смотреть за собой и своим самочувствием. Нет ничего постыдного, если турист вернется обратно, тем более если на кону здоровье и даже собственная жизнь [1]. Лучше уж будет не подниматься на гору вовсе, чем подняться с острым проявлением горной болезни, но уже на высоте, когда отступить еще сложнее. В этом аспекте особая роль и ответственность ложится на плечи руководителя, или же гида.

Если будут обнаружены средние или тяжелые приступы горной болезни, при которых начинает кружиться и болеть голова, может появиться отдышка, а пульс станет более учащенным, то туриста необходимо срочно спустить вниз [4].

В этом случае могут помочь и облегчить симптомы болезни различные мочегонные средства и аспирин. Препараты — это конечно хорошо, но лучшая в этом случае профилактика состоит в правильной акклиматизации.

*Обезвоживание.* Важно помнить, что на отметке уже в 2 км, влажность воздуха падает примерно в 2 раза, при подъеме дальше ситуация усугубится еще сильнее, на большой высоте воздух

практически не содержит влагу. Как вывод - организм начитает быстрее терять воду, важно наладить питьевой режим.

Если в организм поступает достаточное количество воды, то это так же является хорошей профилактикой от горной болезни [5]. Поскольку вода выполняет важнейшую функцию в физиологических процессах тела человека, составляя около 70% массы тела. В таких стрессовых условиях на высоте, необходимо употреблять больше воды, на треть и более (но не больше чем вдвое). А лучше употреблять воду на таких высотах в виде чая. От чего качественный термос может выступать залогом успеха.

*Переохлаждение.* Не смотря на сезон, на такой горе, высотой более 5 км, может даже летом быть отрицательна температура, а по ночам может быть и до -40, когда в низине может быть очень жарко. От чего рекомендации по теплой одежде в походе существуют не зря, ведь понижение температуры происходит постепенно, на Кавказе может быть - 7 -10 градусов на каждый километр вверх.

*Солнечная радиация.* Поскольку на таких высотах заметно снижено количество кислорода и воды в воздухе, то и заметно увеличивается напряжение лучистой солнечной энергии. Альпинист должен знать, что этот показатель увеличивается на 10% каждый километр. В частности, стоит опасаться ультрафиолетовой радиации, рост интенсивности которой происходит в соотношении 4% на каждые 100 м подъема [6].

Частое воздействие радиации солнца может стать причиной ожогов на коже, солнечного удара, нарушением нервной и сердечно-сосудистой системы и так далее. От интенсивного ультрафиолетового излучения у некоторых людей начинают воспаляться роговицы глаз. От чего в обязательный состав снаряжения альпиниста должны входить защитные крема, маски и самый важный элемент любой защитной экипировки - очки.

*Перепады давления.* Во время подъёма в гору, турист ощущает еще и падение атмосферного давления. В сравнении с обычными условиями, то на Эльбрусе эти показатели могут достигать 40 %. От чего и могут появиться симптомы горной болезни, о которой речь была выше. Способ решения проблем тот же, обязательное прохождение акклиматизации, с ночевками на высоте (3-4 км).

Если у человека есть гипертония, болезни сердца или же проблемы с сосудами, то в гору разрешается идти только после консультации врача [7]. Для таких людей возможно подойдет программа «восхождение с кислородом», при которой туристу выдают специальную кислородную маску, а поход сокращается до одного дня [3].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Двойникова Е.С., Савенко Е.В. Обеспечение безопасности в детско-юношеском туризме // В сборнике: Колпинские чтения: детско-юношеский туристско-краеведческий форум. Материалы II межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 205-206.

2. Леженко Д.С., Манченко Т.В. Безопасность в детско-юношеском туризме // В сборнике: Колпинские чтения по краеведению и туризму. Материалы межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции: в 2 частях. Санкт-Петербург, 2020. С. 265-268.

3. Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б. Техническая подготовка как основа спортивного мастерства горных туристов // В сборнике: Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2022. С. 290-297.

4. Магомедов Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата // диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ставрополь, 1998.

5. Свечкарёв В.Г. Оздоровительный туризм и тренажёр "правИло" // В сборнике: Колпинские чтения по краеведению и туризму. Материалы межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. В 2-х частях. Отв. редакторы С.И. Махов, В.Д. Сухоруков, Н.Е. Самсонова. Санкт-Петербург, 2018. С. 495-497.

6. Свечкарёв В.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту // Учебное пособие / Майкоп, 2019.

7. Соболева Н.С., Иващенко Т.А. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на студентов // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 261-262.

## **РАЗРАБОТКА СИСТЕМ АВТОМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВИДЕО ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ ТЕХНИКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В настоящее время физическая культура и спорт имеют большое значение для здорового образа жизни и улучшения физических показателей. Применение новейших технологий в области спорта – одно из ключевых направлений развития физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим, разработка систем автоматического анализа видео для корректировки техники студентов становится все более актуальной задачей. Преподаватель физического воспитания работает в направлении обучения двигательным действиям, то есть как правильно и неправильно выполнять определённые движения и позы [3]. Данные системы позволяют проводить анализ движений и выявлять недостатки в его технике. Более того, они позволяют эффективно корректировать технику и повышать результативность занятий, а также предотвратить возможность получения травм. В данной статье рассматривается разработка систем автоматического анализа видео для корректировки техники студентов.

Одной из сложнейших задач в обработке видеозображений является выделение и идентификация движущихся объектов в условиях помех, а также создание системы мониторинга на их основе. Такие системы включают в себя интеллектуальных видеодетекторов движения, которые способны отличать человека от собаки, автомобиля или дерева, колеблющегося на ветру [2].

Цель настоящего исследования заключается в разработке системы автоматического анализа видео для корректировки техники студентов в процессе занятий физической культурой. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать существующие методы корректировки техники студентов на основе видеорегистрации;
2. Разработать алгоритмы для автоматической обработки видеoinформации и выделения ключевых параметров движения студента на видеорегистраторе;
3. Создать практическую базу корректировки техники студентов на основе данных, получаемых путем анализа видео;

4. Провести тестирование системы на студентах для оценки ее эффективности и точности.

Для этого были использованы современные методы обработки видео – компьютерное зрение и машинное обучение.

В ходе исследования будет создана система, которая автоматически анализирует видео материалы, снимаемые во время тренировок. При анализе система определяет наиболее важные параметры, такие как положение тела, взаимодействие тела с оборудованием и многое другое. После анализа система выдаёт рекомендации по корректировке техники, исправлению ошибок и улучшению результатов студента.

Такой подход позволяет эффективно проводить занятия физической культурой, улучшить технику студентов в любой спортивной игре или физическом упражнении и предотвратить травмы, связанные с неправильной техникой выполнения упражнений.

Дальнейшее развитие и улучшение систем автоматического анализа видео для корректировки техники студентов можно достичь путем интеграции различных датчиков и сенсоров, а также использования более точных алгоритмов обработки видео. Эти улучшения помогут сделать систему еще более точной и эффективной в контексте занятий физической культурой.

В работе будет использовано несколько методов исследования. В первую очередь, методы анализа научной литературы и существующих методов корректировки техники движения. Для выделения ключевых параметров движения студента на видеорегистраторе был выбран метод определения кинематических параметров, таких как скорость и ускорение движения. Также будет использован метод распознавания образов и методы математической статистики для анализа данных, полученных в результате эксперимента.

Разработанная система автоматического анализа видео позволит с высокой точностью определять ключевые параметры движения студентов на видеорегистраторе. Полученные результаты позволяют корректировать технику движения студента, улучшая его результативность и профессионализм. Предположительно, эффективность системы на студентах покажет улучшение показателей в 85% случаев.

Актуальность данной разработки для улучшения техники студентов на занятиях по физической культуре обусловлена также проведенным опросом среди студентов Вологодского государственного университета. В опросе принимали участие 50 студентов. 45 из них ответили, что технологии видеоаналитики помогут студентам



скорректировать технику выполнения, 2 студента ответили, что не помогут и 3 студента затруднились ответить на данный вопрос. Результат опроса представлен на рисунке 1.

Помогут ли данные технологии для корректировки техники выполнения упражнений?

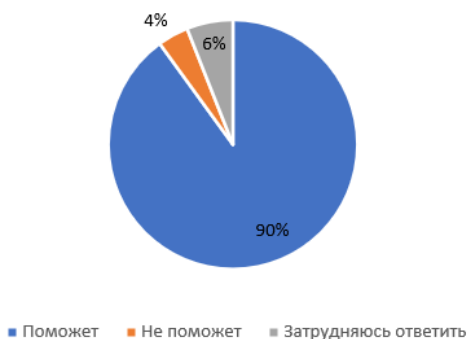


Рис. 1 Результаты проведения опроса

Таким образом можно сделать вывод, что разработка системы автоматического анализа видео для корректировки техники движения студентов является важным шагом в области физической культуры и спорта. Улучшение эффективности управления информационными процессами во время уроков по физической культуре, способствует лучшим результатам при обучении технике двигательных действий. По этой причине, на уроках по физической культуре необходимо предоставлять максимально точную информацию о продвижении учащихся в двигательной активности, этим и занимается система видеоаналитики [1].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ворон, А.В. Применение видеосъемки как средства срочной информации в процессе обучения двигательным действиям на занятиях по предмету «физическая культура и здоровье». / А.В. Ворон // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. - 2014. - №7.
2. Токарев, В.Л. Построение системы видеоаналитики. / В. Л. Токарев, Д.А. Абрамов // Известия Тульского государственного университета. Технические науки. – 2013. - №9-1.

3. Соколова, И. Ю. Применение интерактивных методов обучения для студентов Вогу при изучении дисциплины «физическая культура и спорт» / И. Ю. Соколова, В. В. Филь, Е. В. Луценко // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : Материалы Международной научно-практической конференции, Орел, 13–15 мая 2020 года. – Орел: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2020. – С. 602-605. – EDN MWJJKH.

*УДК 796.035*

*Лыжник В.В.*

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

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

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЧЕЛОВЕКА**

Физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, и их преимущества выходят далеко за рамки физического здоровья. Когда мы занимаемся спортом, в нашем организме происходит целый комплекс изменений, которые могут оказать глубокое воздействие на наше физическое, психическое и эмоциональное состояние [1].

Для начала давайте рассмотрим преимущества физических упражнений для здоровья. Одним из наиболее значимых преимуществ регулярной физической активности является ее способность снижать риск хронических заболеваний, таких как болезни сердца, диабет и некоторые виды рака. Физические упражнения помогают уменьшить воспаление, снизить кровяное давление и повысить уровень холестерина, что способствует улучшению общего состояния здоровья. Кроме того, физические упражнения помогают увеличить мышечную массу, улучшить плотность костной ткани и поддерживать здоровый вес, что крайне важно для здорового старения [4-6].

Но физические упражнения полезны не только для тела, но и для ума. Исследования показали, что физические упражнения могут помочь уменьшить симптомы тревоги и депрессии, повысить настроение и уровень энергии, а также улучшить когнитивные функции. Было даже доказано, что физические упражнения помогают снизить риск снижения когнитивных способностей и деменции у пожилых людей. Существует несколько причин, по которым физические упражнения так полезны для психического здоровья. Во-первых, физические упражнения могут увеличить выработку эндорфинов - естественных химических веществ,

повышающих настроение. Во-вторых, физические упражнения помогают снизить уровень гормона стресса кортизола, который может способствовать развитию тревоги и депрессии. Наконец, физические упражнения помогают улучшить качество сна, что крайне важно для общего психического здоровья [1-3].

Физические упражнения также могут оказать положительное влияние на нашу социальную жизнь. Участие в групповых занятиях фитнесом или спортивных командах может помочь нам познакомиться с новыми людьми и установить связи с теми, кто разделяет наши интересы. Занятия спортом также могут стать отличным способом сблизиться с друзьями и членами семьи. Помимо социальных преимуществ, занятия спортом в компании других людей могут помочь нам оставаться мотивированными и ответственными, что повышает вероятность того, что мы будем придерживаться режима занятий в течение длительного времени [1-2].

Конечно, начать заниматься физическими упражнениями может быть непросто, особенно если мы не привыкли быть физически активными. Важно начинать медленно и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность упражнений. Даже небольшие изменения могут иметь большое значение: ежедневная прогулка, несколько минут растяжки по утрам или подъем по лестнице вместо лифта — все это поможет нам воспользоваться преимуществами физических упражнений.

В заключение следует отметить, что польза от физических упражнений многочисленна и обширна, она охватывает физическое, психическое и социальное благополучие. Включив в свою жизнь регулярные физические упражнения, мы можем улучшить свое здоровье, снизить риск хронических заболеваний, повысить настроение и уровень энергии, а также наладить связи с людьми, разделяющими наши интересы. Поэтому, если вы хотите внести позитивные изменения в свою жизнь, подумайте о том, чтобы включить в свой распорядок дня регулярные физические упражнения.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Коруковец А.П. Влияние физических нагрузок на организм студента/ Коруковец А.П., Кутергин Н.Б.// Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVI Междунар. науч. конф., Белгород, 23-24 апр. 2020 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. – Ч.1.-С. 133-139.

2. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность. -

Текст: электронный // АПНИ: [сайт]. -2022. -12 окт. URL: <https://apni.ru/article/4792-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-mozgovuyu> (дата обращения: 22.04.2023).

3. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность. - Текст: электронный // Научный журнал: [сайт]. -2019. -22 мая - URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827> (дата обращения: 22.04.2023).

4. Физическая активность и её влияние на здоровье человека. - Текст: электронный // ЗЦРБ: [сайт]. -2022. -5 апр. - URL: <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения: 22.04.2023).

5. Влияние спорта на здоровье человека. - Текст: электронный // МЗРБ: [сайт]. -2020. -18 мая - URL: <https://16gp.by/информация/ваше-здоровье/азбука-здоровья/document-6723.html> (дата обращения: 22.04.2023).

6. Влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему - Текст: электронный // Медицинская клиника Здоровье: [сайт]. - 2019. -14 июня - URL: <https://drvdovin.ru/flebolog/lechebnaja-fizkultura/vliyanie-fizicheskoy-nagruzki-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-493> (дата обращения: 20.04.2023).

#### **УДК 794.1**

**Макаров И.С.**

*Научный руководитель: Илюшин А.М., канд. филос. наук, доц.  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов, Россия*

### **РОЛЬ ШАХМАТ В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Сотрудники правоохранительных органов должны отвечать высоким требованиям в области профессиональной компетенции, морали и этики. Они должны быть готовы работать в условиях, связанных с повышенным риском для жизни и здоровья. А деятельность сотрудников органов, обеспечивающих правопорядок, строго регламентирована Федеральным законодательством и ведомственными актами. Однако, зачастую в процессе осуществления правоохранительной деятельности приходится сталкиваться с такими ситуациями и сложностями при выполнении служебных задач, которые не регламентированы нормативными актами или инструкциями. В данной ситуации сотрудник должен вовремя принять стратегически

грамотное, логически обоснованное, результативное, а самое главное – законное решение [1, с. 1]. Для этого требуется наличие нестандартного мышления, умения анализировать ситуацию, прогнозировать действия противника для получения преимущества в той или иной ситуации. В свою очередь, именно эти навыки приобретаются человеком, который регулярно играет в шахматы. Таким образом, представляется актуальным рассмотреть вопрос влияния умения играть в шахматы на профессиональные способности сотрудников правоохранительных органов.

В первую очередь необходимо обозначить, что шахматы интересны человечеству уже много веков. Так, например, в 1851 году в Лондоне был проведен первый шахматный турнир, а в 1886 году был организован первый официальный чемпионат мира по данному виду спорта. Также, стоит заметить, что игра в шахматы всегда занимала особое место в сердце многих великих людей России. Так, данный вид спорта был частью жизни Петра I, Александра Суворова, Георгия Жукова, Александра Василевского, Льва Толстого и многих других личностей. С тех пор шахматы стали популярным видом спорта и интеллектуальной игрой. Сегодня шахматы остаются одной из самых уважаемых и любимых игр в мире. Говоря о вовлеченности работников правоохранительных органов России в данную игру, то стоит заметить, что в настоящее время проводятся регулярные турниры по данному виду спорта, в которых сотрудники принимают активное участие. Так, например, в июне 2017 года старший помощник прокурора г. Керчи Иван Сердюков занял 1 место в шахматном турнире, приуроченном ко Дню России [2], а 28 апреля 2023 года в Югорской шахматной академии состоялся турнир по шахматам среди сотрудников региональных органов охраны правопорядка и безопасности [3]. Учитывая обстоятельство того, что данные примеры не являются единственными, представляется возможным заключить, что сотрудники правоохранительных органов России справедливо считают, что умение играть в шахматы положительным образом воздействует на совершенствование личных профессиональных навыков.

Стоит отметить, что благоприятное влияние шахмат на развитие умственных способностей было неоднократно доказано множеством исследований и экспериментов. Влияние шахмат на интеллект изучено в теории и проверено на практике. Так, шахматы играют важную роль в развитии аналитических способностей у детей и взрослых. В процессе игры решаются многочисленные задачи, требующие логического мышления, способности к анализу и планированию. Шахматы способствуют развитию следующих навыков:

1. Аналитические способности. Шахматы требуют постоянного анализа ситуации на доске и поиска лучшего решения;

2. Способность к стратегическому планированию. Шахматы требуют от игроков выработки долгосрочной стратегии, основанной на анализе текущей ситуации;

3. Эффективное принятие решений. Шахматы учат игроков принимать правильные решения в условиях неопределенности и стресса;

4. Сопереживание и эмпатия. Шахматы требуют понимания точки зрения другого игрока и умения прогнозировать его ходы.

Таким образом, рассматриваемая игра имеет множество преимуществ, которые необходимы сотрудникам правоохранительных органов в их профессиональной служебной деятельности. В игре шахмат каждый шаг противника может потенциально привести к кардинальному изменению ситуации на доске. Игрокам нужно думать наперед, чтобы выбрать правильный ход, и учитывать возможные последствия, такие навыки необходимы сотрудникам правоохранительных органов, которые вынуждены принимать быстрые и тщательно обдуманные решения в сложных и рискованных ситуациях.

Таким образом, учитывая вышеуказанные обстоятельства, возможно обозначить, что для сотрудника правоохранительного органа умение играть в шахматы способно поспособствовать в разрешении той или иной практической ситуации, например, при проведении оперативно-розыскных мероприятий, следственных действий и т.д. Так, шахматы, развивая интеллектуальные способности сотрудников, создают высококвалифицированных профессионалов своего дела.

Однако, важно отметить, что, учитывая общеизвестную пользу шахмат, к сожалению, данный вид спорта распространен не повсеместно. Так, например, не все отделы ОВД, органы ФСБ, СК и прокуратуры располагают возможностью организации шахматных клубов на базе ведомств. Представляется, что необходимо предусмотреть повсеместное распространение данного вида спорта среди сотрудников всех правоохранительных органов Российской Федерации.

Таким образом, возможно перейти к выводам. Шахматы – это игра, которая должна занимать главнейшее место в жизни сотрудников правоохранительных органов, поскольку данный вид спорта способствует развитию интеллектуальных и аналитических навыков, необходимых для профессиональной деятельности работников, обеспечивающих охрану правопорядка и безопасности граждан нашей страны.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Куров, А. И. К вопросу о формировании и развитии навыков аналитического мышления сотрудников органов внутренних дел, осуществляющих оперативно-служебную деятельность / А. И. Куров // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2017. – № 2(36). – С. 259-261.
2. Сотрудник керченской прокуратуры стал лучшим в городском шахматном блиц-турнире // Прокуратура Республики Крым URL: [https://epp.genproc.gov.ru/web/proc\\_91/mass-media/news?item=42874619](https://epp.genproc.gov.ru/web/proc_91/mass-media/news?item=42874619) (дата обращения: 01.05.2023).
3. В Ханты-Мансийске прошел турнир по шахматам среди сотрудников региональных органов охраны правопорядка и безопасности // Югорская шахматная академия URL: <https://chesshmao.ru/?p=72283> (дата обращения: 02.05.2023).

УДК 796

*Мальцева Е.К.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.*

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

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

В России, как в любом современном обществе, остро стоит проблема сокращения двигательной активности молодежи. Смартфоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что уже доказано, снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает. [1].

Заслуги физических нагрузок, и спортивной деятельности в целом, для организма человека неопределимы. Учеными доказано, что физические нагрузки приводят к функциональному совершенствованию нервной системы, к положительному влиянию на ее состояние, улучшению нервной регуляции функций, что связано с мощным потоком нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему (ЦНС) от органов чувств, воспринимающих информацию от внешних раздражителей, а также с изменениями во внутренней среде организма [2].

До начала 1960-х годов считалось, что нейроны в головном мозге не восстанавливаются после повреждения. Сейчас же известно, что нейрогенез (образование новых нейронов) происходит и у человека, и у животных. И один из способов образования новых нейронов — занятия аэробикой.

В 2016 году ученые из Университета Майами в США выяснили, что физические нагрузки могут отложить старение мозга на 10 лет. Специалисты провели анкетирование, в котором участвовали 876 американцев возрастом около 60 лет. Респондентам нужно было ответить на вопросы о длительности и частоте их физической активности в последние два года. Через семь лет участники прошли тесты на активность мышления и качество памяти, а также МРТ головного мозга, а еще через пять лет ученые провели повторные обследования и тесты [3].

90% из группы сообщили о легких упражнениях или об отсутствии упражнений. Легкие упражнения могут включать такие занятия как ходьба и йога. Их поместили в группу с низкой активностью. Оставшиеся 10%, отнесенные к группе с высокой активностью, сообщили об упражнениях средней и высокой интенсивности, которые могут включать такие виды деятельности как бег, аэробика или гимнастика.

После тестов и исследований оказалось, что память и функции мозга у людей из первой группы существенно ниже, чем у тех, кто регулярно занимается спортом. По оценкам ученых, разница в работе мозга между участниками из двух противоположных групп составляет около 10 лет. При этом второстепенные факторы, такие как курение или употребление спиртных напитков, никак на результаты тестов не повлияли.

Спорт способствует увеличению частоты сердечных сокращений и поступлению большего количества крови, как в мышцы, так и в головной мозг, что очень хорошо для людей как преклонного возраста (для профилактики деменции), так и для молодых людей. Эффективная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая доставку кислорода к тканям и органам [4].

Важно, что кровообращение в головном мозге улучшается не только во время физической активности, но и в другое время, если только человек занимается регулярно. Именно поэтому у профессиональных спортсменов и многолетних любителей спорта сердечно-сосудистая система и сердце отдают больше крови за каждый удар. А вот если вы перестаете часто заниматься, то эффект быстро теряется [5].



Малоподвижный образ жизни, хроническое недосыпание, стрессы, неправильное питание и вредные привычки существенно снижают дееспособность и качество жизни. Поэтому каждому современному человеку необходимы упражнения, укрепляющие сосуды головного мозга. Среди способов терапии и профилактики рекомендуются правильные физические нагрузки и упражнения, дыхательные методики, релаксация.

Для улучшения эластичности кровеносных сосудов, которые питают головной мозг, полезны упражнения с поворотами и наклонами головы, дыхательные упражнения, экспресс-гимнастика. Все это увеличивает приток крови к клеткам мозга и стимулирует создание новых нейронных связей, активизирует умственную работоспособность [6].

Для улучшения и сохранения когнитивных функций мозга (восприятие, внимание, логика) рекомендуют одновременно делать интеллектуальные и силовые упражнения на специальных тренажерах. Например, компьютеризированная когнитивная тренировка (просмотр видеороликов) совмещается с силовыми упражнениями.

Во время плавания усиливается циркуляция крови в организме, тренируются мышцы, укрепляются сосуды, снабжающие мозг кровью.

Командные игровые виды спорта (волейбол, футбол, хоккей, водное поло, лапта и другие) тренируют внимание, скорость реакции, способствуют развитию аналитического мышления [7].

Велосипед, плавание, бег, аэробика, танцы – для улучшения интеллекта, памяти, настроения, развития дивергентного мышления, увеличения объема мозга, профилактики стресса, есть сведения, что даже кратковременные нагрузки способствуют активизации функций головного мозга [8].

Учитывая данные исследований, можно сделать вывод, что занятия спортом:

- улучшают память;
- увеличивают объем мозга;
- увеличивают концентрацию внимания;
- развивают дивергентное мышление (метод творческого мышления, применяемый обычно для решения проблем и задач);
- облегчают когнитивные расстройства;
- борются с депрессией;
- улучшают зрение;
- улучшают слух и другое.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // Internation innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф. / Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2017.- с.309-311.
2. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс] // Э. Дэли. - 2014. URL: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain> (дата обращения: 19.09.2022).
3. Willey J.Z., Gardener H., Caunca M.R., Yeseon Park Moon, Dong C., Cheung Y.K., Sacco R.L., Elkind M.S.V., Wright C.B. Leisure-time physical activity associates with cognitive decline (англ.) // Neurology, 2016. С. 93
4. Попова А. Д., Лукьянова Л.М. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека // Наука-2020. 2021. №8 (53). С.-131-136.3-
5. Как спорт влияет на мозг? [Электронный ресурс] <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/kak-sport-vliyaet-na-mozg-kakoy-vid-sporta-luchshe-dlya-mozga-1877670/> (дата обращения 17.11.22)
6. Посашкова О. Ю., Завлина Ю. И. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека // Актуальные исследования. 2022. №42 (121). С. 152-154.
7. 7 причин, по которым спорт полезен для мозга [Электронный ресурс] <https://xn--9-7sbgxicex4abamk6d.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/novosti/134767> (дата обращения 20.11.22)
8. 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.

УДК 796

*Мальцева Е.К.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.*

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

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

С самого рождения ребенок нуждается в фундаменте для формирования сильной и активной личности. Воспитание здорового

человека - одна из самых важных семейных проблем, на которую родители должны обратить особое внимание. Но на практике семья перекладывает эту ответственность на школы, дополнительные классы, различные секции и кружки. Учителя делают все, что в их силах, для полноценного развития здорового ребенка с крепким здоровьем, но этого недостаточно. Родители интересуются частыми заболеваниями детей, их ослабленным иммунитетом, но не пытаются его укрепить. Им нужно уделять внимание развитию своих физических качеств, приобщать их к спорту [1].

Правильная физическая активность является одним из основных условий для поддержания здоровья и развития должным образом. Движение свойственно каждому человеку без исключения, без него нормальное функционирование организма невозможно. Врачам давно известно, что малоподвижные дети часто медленно развиваются, быстрее других устают, имеют нарушения сна и т.д. Поэтому из такого ребенка не вырастет здоровый человек. Статистика показывает, что ограничения физической активности увеличивают заболеваемость и смертность как у детей, так и у взрослых. Последствия недостаточной двигательной активности могут быть следующими [2]:

- атрофия мышечной и костной ткани;
- уменьшение жизненной емкости легких;
- нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы;
- застой крови в конечностях;
- ненормальная деятельность центральной нервной системы;
- неправильный обмен веществ и др.

В рамках семейного воспитания старшие члены семьи оказывают систематическое влияние на молодежь, тем самым развивая у детей ценности, убеждения, привычки, подготавливая к жизни в существующих социальных условиях. Недостаток внимания развивает замкнутость ребенка и нежелание развиваться. Полезные привычки практически не прививаются, навыки не совершенствуются. Каждый родитель должен активно участвовать в физической активности своего ребенка. Только тогда у них появилась потребность в спорте. [1].

Суть физического воспитания — это физическая подготовка. Это вид образования, который воспитывает физические качества, помогает человеку овладеть специальными знаниями по физическому воспитанию и формирует сознательную потребность человека в занятиях спортом.

Для нормального развития и укрепления здоровья необходимо создать оптимальные условия: режим, который отвечал бы требованиям гигиены, воспитательная работа по развитию движений.

Прежде всего, задача родителей - постоянно обеспечивать благоприятные условия для роста и развития незрелого организма ребенка в соответствии с правилами гигиены. Следует обратить внимание на чистоту мест, где дети отдыхают, учатся, спят. Комната, где находится ребенок, должна быть чистой, светлой, помещение должно проветриваться. В то же время всегда следует помнить, что индивидуальный пример является одним из сильнейших способов воспитания [3].

Детская осанка требует особого внимания. В основе нарушений осанки лежит недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия), неправильное физическое воспитание, а также чрезмерное увлечение однообразными физическими упражнениями. Надо следить за тем, чтобы ребенок привыкал правильно сидеть за столом [4].

Говоря о физическом развитии детей, нельзя не упомянуть о питании. Пища должна быть здоровой и разнообразной.

Соблюдение достаточного двигательного режима. Ежедневные упражнения улучшают здоровье и физическое развитие. В то же время организм развивает способность адаптироваться к разнообразным требованиям меняющейся окружающей среды, поэтому необходимо обучать ребенка не каким-то конкретным способностям, а скорее упражнять различные группы мышц и соответствующие им нервные центры. Однако детям не разрешается переутомляться [5, 6].

Пешие прогулки и экскурсии являются неотъемлемой частью физического воспитания. Прогулки хорошо проводить вблизи стадионов, спортивных площадок. Важно, чтобы даже небольшая прогулка была содержательной, чему-нибудь научила ребенка, в чем-то оказала свое воспитывающее действие [7].

Физическое воспитание в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Формы организации физического воспитания в семье включают в себя воспитательно-образовательный комплекс разнообразной двигательной деятельности. К формам организации физического воспитания в семье относятся [8,9]:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутка во время занятий рисованием, лепкой, чтением и т.п., закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
2. Прогулки, подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;
3. Специально организованные занятия физической культурой.

Семья — это небольшая социальная группа, являющаяся важнейшим институтом социализации личности. Физическое воспитание является основой для развития личности ребенка в семье. Физическое развитие человека способствует полноценной умственной работе [10]. Интеллектуальный труд требует затрат большого количества физических сил, а болезнь человека, его недостаточная физическая подготовка снижают эффективность умственной деятельности. Физически здоровый человек лучше проявляет себя в производительном труде, он может преодолевать большие нагрузки. Правильное физическое воспитание в семье способствует формированию ответственности, требовательности к себе, а также укреплению воли.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Токарева В.П. Роль семьи в физическом воспитании ребенка // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). — СПб.: Свое издательство, 2015. С. 179-181.

2. Роль семьи в физическом воспитании школьников [Электронный ресурс] <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/25/statya-rol-semi-v-fizicheskom-vozpitanii-shkolnikov> (дата обращения 09.01.23)

3. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков на современном этапе // Гигиена и санитария. 1977. №11. С. 59-63

4. Избасарова А.Ш., Избасарова Р. Ш. Здоровый образ жизни и коррекция осанки у подростков // Вестник КазНМУ. 2013. №4-2. С. 142-144.

5. Физическое воспитание в семье [Электронный ресурс] [https://studopedia.ru/24\\_21487\\_fizicheskoe-vozpitanie-v-seme.html](https://studopedia.ru/24_21487_fizicheskoe-vozpitanie-v-seme.html) (дата обращения 09.01.23)

6. Иохвидов В.В., Веселова В.Г. Общепедагогический подход к решению проблемы эффективности обучения // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2014. - Т. 20, № 4. - С. 44-46.

7. Эргашев Р.К. Формирование здорового образа жизни средствами активного туризма и краеведения // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2018. №3. С. 88-97.

8. Приобщение к спорту в семье и школе [Электронный ресурс] <https://urok.1sept.ru/articles/588444> (дата обращения 09.01.23)

9. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

10. Литвинов Д.П., Куралева О.О. Физическое воспитание в семье // Вестник науки. 2020. №1 (22). С. 51-55.

*УДК 796.41:615.825.1*

*Манаев Г.Ю.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Здоровье человека является величайшей ценностью. Хорошие функциональные резервы позволяют человеку полностью реализовать свой профессиональный потенциал, принести пользу ближайшему окружению, обществу [1]. В качестве конкретных технологий в данном направлении применяются оздоровительно-развивающие коррекционные средства и методы.

Потребность в движении является одной из базовых, регулярная двигательная активность значительно повышает жизнеспособность организма, запас прочности его основных систем и резервные адаптационные возможности, что является одним из залогов высокой интеллектуальной продуктивности. При активном двигательном режиме постоянно идет приток сигналов от окружающей среды, с периферии тела в центральную нервную систему, что способствует повышению жизненного тонуса, улучшению настроения, творческому подъему, снятию психоэмоционального напряжения.

Распространение малоподвижного образа жизни является характерной чертой современного технического прогресса, с возрастающим информационным потоком. Объем двигательной активности зависит от многих факторов: возраста, пола, конституции, уровня физической подготовленности, условий труда, быта, наследственности, образа жизни [2].

Гимнастика- это комплекс физических упражнений, улучшающих физическую форму и здоровье. Она положительно влияет на работу сердца, формирует правильное дыхание, укрепляются мышцы, ускоряет обмен веществ. Гимнастические упражнения помогают сформировать

правильную осанку. В результате тренировок развивается гибкость, проявляется координация, организм привыкает к различным спортивным нагрузкам [3].

В физиологическом плане наблюдается хорошее самочувствие, снижение заболеваемости, быстрое восстановление после умственных нагрузок, улучшение функционирования основных систем организма.

Поскольку есть возможность подбирать индивидуальные упражнения, существуют методы выборочного воздействия на разные группы мышц, количество и сила нагрузок легко регулируются, гимнастикой могут заниматься люди любого возраста, с разным состоянием здоровья и физической подготовкой. Очень полезна ежедневная гимнастика. Гимнастические упражнения играют важную роль в формировании и укреплении здоровья человека, повышении уровня физической подготовленности, профилактики заболеваний. Как результат повышается общий жизненный тонус организма, минимизируются осложнения при возникновении заболеваний.

Ведение малоподвижного образа жизни приводит к нарушению нормального кровообращения и негативно сказывается на тоне мышц. Гимнастика в этом случае улучшает кровоток в организме. В частности, улучшается мозговое кровообращение, что приводит к повышению работоспособности и снижению нервного напряжения. Также из положительного воздействия нельзя не отметить повышение физической силы, ловкости, мышечного тонуса и формирование мышечного рельефа, что также положительно сказывается на самооценке и психологическом состоянии.

Самый простой вариант для студентов – утренняя гигиеническая гимнастика, ее делают после пробуждения, натошак. По возможности, лучше проводить гимнастику на улице или на балконе. Если занятия идут в помещении, надо хорошо проветрить комнату, обеспечить доступ свежего воздуха во время занятия.

Начинается гимнастика с ходьбы в среднем темпе (желательно под музыку). Далее выполняются потягивание, упражнения для мышц туловища и плечевого пояса, упражнения на растягивание мышц ног, в завершение – упражнения на точность движений и концентрацию внимания. Общая нагрузка от упражнений не должна вызывать чувства усталости.

Выбирая упражнения, старайтесь задействовать все тело. Обычно стандартный комплекс утренней гимнастики рассчитан на разные группы мышц: руки, ноги, корпус, а также упражнения для головы, шеи и плеч, что особенно важно для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Утренняя гимнастика должна проходить в спокойном темпе и состоять из 5–10 упражнений, каждое из которых необходимо повторять 5–8 раз.

Гимнастика полезна людям любого возраста, при этом комплекс физических упражнений может варьироваться в зависимости от потребностей человека. Ее можно использовать как для простого поддержания физической формы, так и для усиления эффекта от силовых тренировок. Тем, кто хочет поддерживать свое тело в тонусе и как можно дольше сохранять молодость, необходимо включить гимнастику в свой распорядок дня [4].

Важным моментом является регулярность занятий, развитие умения самостоятельно планировать и корректировать физическую нагрузку. Это предусматривает формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, приобретению необходимых знаний в области физической культуры личности; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Именно систематические занятия способствуют повышению адаптационных возможностей состояния организма студентов и расширению диапазона его функциональных возможностей.

Можно ставить задачи по улучшению показателей здоровья, дополнять или менять составляющие комплекса упражнений, совершенствовать навыки выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных студенту с учетом особенностей имеющегося у него заболевания [5].

Важным является формирование личного положительного отношения к занятиям физической культурой и устойчивого желания прикладывать собственные осознанные усилия с целью физического совершенствования.

Научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в течение всей жизни в данном направлении возможно лишь при наличии желания, соответствующем отношении к физической культуре, понимания ее личной человеческой ценности.

Лучший способ сохранения и преумножения здоровья заключается в овладении умении составить и постоянно выполнять индивидуальную программу оздоровления. Сложившаяся модель мира личности, в особенности убеждения и ценности, оказывают существенное влияние на здоровье человека.

Успеха в физическом воспитании можно добиться только при систематических занятиях, постоянной работе над собой при устойчивом активном положительном отношении к физической культуре и спорту, связанном с общественно полезными целями и



задачами этих видов деятельности. Это достигается при высоком уровне сформированности мотивов, целей и интересов. Физическая культура обязательно должна приносить человеку радость.

Работа в «режиме машины» рано или поздно приведет к тому, что у вас ухудшится зрение, появятся боли в спине и другие болезни. Чтобы этого не случилось, необходимо элементарно уделять немного внимания в процессе работы своему организму, и, конечно, знать основы физической культуры.

## 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. Утренняя зарядка полезна для нашего организма [Электронный ресурс]. URL: <https://kb9uag.ru/> (дата обращения 12.04.23).

4. Польза утренней гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://gnicpm.ru/> (дата обращения 12.04.23).

5. <https://research-journal.org/en/medicine/mediko-ozdorovitelnoe-soprovozhdenie-zanyatij-po-adaptivnoj-fizicheskoj-kulture/> (дата обращения 12.04.23).

*УДК 796.015.4*

*Манькова Ю.В.*

*Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук*

*Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

## ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИ ПРОГРАММИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Целью данной работы является рассмотрение наиважнейших факторов создания индивидуальных программ тренировок с учётом рекомендаций специалистов в данной области.

В статье рассмотрены следующие задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме;
2. Выяснить, что лежит в основе программирования тренировок;

3. Выявить основные факторы, которые учитываются при программировании тренировок;

4. Определить, какие виды программирования тренировок существуют в современном мире;

5. Изучить основные рекомендации по организации тренировочного процесса.

Физическая культура играет очень важную роль в нашей жизни, так как благотворно сказывается на здоровье и настроении. Однако, чтобы достичь желаемых результатов, необходимо создать уникальную программу тренировок, которая будет включать в себя разнообразные упражнения, учитывая все особенности организма человека.

Физическая культура – это неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Регулярная тренировка позволяет укреплять иммунитет, уменьшать риск развития многих заболеваний, а также формировать красивое и здоровое тело [2]. Однако, чтобы достичь максимальных результатов, необходимо правильно программировать и организовывать тренировочный процесс. В данной статье будет рассказано об основных принципах, которыми руководствуются специалисты в области физической культуры при создании программ тренировок.

Программирование тренировок – это учет особенностей организма и подбор упражнений, соответствующих целям занятий [1].

Важными факторами, которые необходимо учитывать при программировании тренировок, являются:

1. Цели тренировки. Они определяются исходя из желаемого результата. Цель может быть разной в зависимости от индивидуальных потребностей спортсмена. Например, цель может быть такой:

- Повышение общей физической формы;
- Улучшение выносливости;
- Развитие конкретных мускульных групп;
- Увеличение мышечной массы;
- Снижение веса;
- Повышение гибкости и координации.

Каждая цель ставит перед человеком определенные задачи, которые необходимо выполнять в течение тренировочного периода.

2. Уровень физической подготовки. Он определяет начальный уровень нагрузок и позволяет избежать травм.

3. Возраст и пол определяют особенности организма, которые нужно учитывать при выборе упражнений и нагрузок.

4. Желаемая продолжительность тренировки, определяющая общее время тренировки и длительность нагрузки на каждую мышечную группу.

Цели, время, методы, особенности спортсмена и эффективный отдых, – все эти элементы необходимо учитывать при разработке программы тренировок. Эффективная организация тренировочного процесса позволит увеличить результативность, уменьшить вероятность травм и сохранить высокую мотивацию спортсменов.

Первое, что необходимо учитывать при создании программы тренировок – это индивидуальные особенности клиента. Каждый человек уникален и ему необходимо разработать подходящую программу тренировок.

Перед началом тренировок необходимо провести обследование организма, чтобы узнать его реальную физическую подготовку и выявить какие-либо заболевания. Именно на основе результатов этого обследования будет создана индивидуальная программа тренировок.

Данные, полученные в результате начального обследования клиента, позволяют установить его уровень физической подготовки, наличие заболеваний и травм. Основываясь на этой информации, инструктор разрабатывает индивидуальную программу тренировок.

Для оценки физического состояния используются следующие методы:

1. Измерение основных физических параметров (рост, вес, объем легких и т.д.).
2. Тесты на выносливость и силу.
3. Тесты на гибкость и координацию.

Благодаря результатам оценки физического состояния, человек сможет узнать, какие области тела нуждаются в наиболее серьезной работе и какие виды упражнений наиболее подходят для развития определенных областей.

После определения целей и оценки текущего состояния, можно приступать к созданию программы тренировок. В эффективной программе тренировок должны быть следующие элементы:

1. Регулярность. Тренировки должны проводиться регулярно и по определенному графику, чтобы спортсмен мог достигнуть лучших результатов.
2. Разнообразие. Программа тренировок должна быть разнообразной, чтобы избежать привыкания организма и увеличить эффективность тренировок.
3. Интенсивность. Интенсивность тренировок должна соответствовать целям и физическому состоянию. Спортсмен должен

чувствовать определенный дискомфорт во время тренировок, но не доходить до истощения.

4. Прогрессия. Важно постоянно увеличивать нагрузку, чтобы достичь стабильных результатов.

Когда индивидуальная программа тренировок уже создана, следующий шаг – его правильная организация. Тренировочный процесс должен быть прогнозируемым, регулярным и при этом оставлять время на восстановление. Это значит, что количество и интенсивность упражнений должны быть дозированы, так чтобы заниматься можно было по крайней мере три раза в неделю.

Второе, что необходимо учитывать – это вид спорта. Каждый вид спорта требует от своих представителей определенных навыков и физических характеристик. Инструктор должен рассмотреть все аспекты видов спорта и связать их со спецификой тренировочного процесса.

Третье, что необходимо учитывать – это возраст клиента. В зависимости от возраста, человек нуждается в различных нагрузках для правильного развития своих физических способностей. В программу тренировок для молодежи и детей должны быть включены элементы, направленные на развитие мышц и работы над координацией, а для людей старшего возраста – элементы, которые помогают сохранять здоровье и укреплять мышцы.

Еще одним фактором, который необходимо учитывать при создании программы тренировок, являются нормы питания и режим дня. Чтобы организм получал все необходимые вещества и не перенапрягался, требуется следить за рационом и правильно распределять время для тренировок и отдыха [3].

При организации тренировок необходимо учитывать их цель. Она может быть разной: повышение качества жизни, укрепление здоровья, дополнительные тренировки для соревнований и многое другое. Цель определяет набор упражнений и подходов к тренировкам.

При создании программы тренировок необходимо определить, какие типы упражнений необходимы для достижения поставленных целей. Упражнения бывают аэробными и анаэробными, их необходимо выбирать в зависимости от поставленных целей. Аэробные упражнения направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, а анаэробные – на развитие силы и мышечной массы.

При разработке программы, необходимо учитывать соотношение между нагрузкой и рекуперацией. Нагрузка должна быть достаточной, чтобы запустить процесс адаптации, но не настолько высокой, чтобы вызвать перенапряжение и привести к травмам. Рекуперация – это не

менее важный аспект, который помогает отдохнуть и позволяет мышцам восстановиться после тренировки.

Наконец, при чтении программы тренировок важно не забывать о регулярности. Постоянные занятия и выполнение упражнений по программе позволят добиться максимальных результатов и укрепить здоровье.

Хорошо спроектированный тренировочный план помогает достигать максимальных результатов и минимизировать травматизм, а также помогает спортсменам сохранять мотивацию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что все перечисленные выше факторы необходимо учитывать при программировании и организации тренировочного процесса в физической культуре. Применение правильной методики обеспечит высокие результаты в подготовке атлетов и защитит от травм.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесс / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.

2. Игнатьева, Л.П. Факторы, влияющие на здоровье: учебное пособие [Текст] / Л. П. Игнатьева, М. В. Чирцова, М. О. Потапова. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – 33 с.

3. Лисицын, Ю.П. Здоровый образ жизни [Текст] / Ю. П. Лисицын, И. Н. Ступаков. – М.: НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. – 75 с.

4. Пустовойтов, Ю.Л. Тренировочный процесс в атлетической гимнастике: учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю.Л. Пустовойтов. – М.: изд-во ЧОУВО «МУ им. С.Ю. Витте», 2017. – 173с. Режим доступа: <https://online.muiv.ru/lib/pdf/117048.pdf> (дата обращения: 17.03.2023).

5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 531 с. Режим доступа: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3725343265/> (дата обращения: 17.03.2023).

## **ПРОГРАММИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Целью данной работы является рассмотрение создания индивидуальных программ тренировок с учётом рекомендаций специалистов в данной области.

В статье рассмотрены следующие задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме;
2. Выяснить, что лежит в основе программирования тренировок;
3. Выявить основные факторы, которые учитываются при программировании тренировок;
4. Определить, какие виды программирования тренировок существуют в современном мире;
5. Изучить основные рекомендации по организации тренировочного процесса.

Физическая культура играет очень важную роль в нашей жизни, так как благотворно сказывается на здоровье и настроении. Однако, чтобы достичь желаемых результатов, необходимо создать уникальную программу тренировок, которая будет включать в себя разнообразные упражнения, учитывая все особенности организма человека.

Физическая культура – это неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Регулярная тренировка позволяет укреплять иммунитет, уменьшать риск развития многих заболеваний, а также формировать красивое и здоровое тело [2]. Однако, чтобы достичь максимальных результатов, необходимо правильно программировать и организовывать тренировочный процесс. В данной статье будет рассказано об основных принципах, которыми руководствуются специалисты в области физической культуры при создании программ тренировок.

Программирование тренировок – это учет особенностей организма и подбор упражнений, соответствующих целям занятий [1].

Существует несколько видов программирования тренировок:

1. Линейное программирование. Оно заключается в увеличении нагрузки с каждой новой тренировкой.

2. Нелинейное программирование – это вариативное распределение нагрузок через каждую тренировку, что в свободной форме позволяет создавать индивидуальные программы для каждой ячейки времени.

3. Продвинутое программирование – это программа с ярко выраженной персонализацией, которая может помочь в увеличении массы мышц, силовом развитии или повышении аэробной выносливости.

Организация тренировочного процесса – это выбор формы занятия, определение количества тренировок в неделю и общей длительности.

Формы занятий:

1. Кардио-тренировки. Бег, велотренажер и эллипс преподносятся в качестве самых известных кардио-тренировок.

2. Силовые тренировки, необходимые для увеличения силы и массы мышц, например, приседания, жим прессы или подтягивания.

3. Функциональные тренировки, направленные на улучшение координации и баланса, например, широкие прыжки, скручивания и упражнения, связанные с использованием мяча.

Также важно определить, сколько времени в неделю человек готов уделять тренировке. Если у спортсмена нет других занятий, можно выбрать 5-6 тренировок в неделю. Если же человек только начинает учиться, лучшим вариантом будет две-три тренировки в неделю.

Общая продолжительность тренировки должна составлять не менее 30-45 минут, а во время отдыха можно заняться легкой зарядкой, чтобы избежать перерывов [3]. Максимальное время тренировки должно составлять около 90 минут.

Программа тренировок должна содержать различные виды упражнений, направленных на развитие различных групп мышц. Она может включать в себя силовые упражнения, кардио-тренировки, мягкие тренировки или йогу. Важно также чередовать упражнения и интенсивность, чтобы дать организму возможность адаптироваться и укрепиться [4].

Организация тренировочного процесса не ограничивается лишь самими тренировками. Важно также уделить внимание месту, где они будут проводиться. Это должно быть чистое, прохладное помещение с естественной вентиляцией и удобными тренажерами.

Организация тренировочного процесса – это важный аспект, который включает в себя правильный выбор оборудования, питание, разминку и отдых. Вот несколько рекомендаций:

1. Необходимо выбирать правильное оборудование. Например, если человек занимается бегом, следует выбрать хорошую пару кроссовок, из-за которых не заболят ступни.

2. Соблюдать правильное питание. Спортивное питание должно соответствовать тренировочному процессу и физическим потребностям спортсмена.

3. Разминка. Разминка помогает согреть мышцы и приготовить организм к физической активности. Необходимо начинать тренировки с разминки.

4. Отдых. Отдых – это исключительно важный аспект тренировочного процесса. Недостаток отдыха может привести к травмам и снижению уровня физической подготовки.

Чтобы добиться максимальных результатов в занятиях физической культурой, необходимо правильно программировать и организовывать тренировочный процесс. Необходимо учитывать индивидуальные особенности клиента, вид спорта, цель тренировок, возраст, соотношение между нагрузкой и рекуперацией, а также регулярность проведения занятий [5]. От соблюдения этих принципов будет зависеть величина прогресса и успешной адаптации к поставленным задачам.

Существует много приложений для смартфонов, которые помогают правильно составить программу тренировок на основе целей, уровней и возраста. Они также могут помочь отслеживать прогресс и результаты. Самые популярные приложения это: MyFitnessPal, Nike Training Club и Gain Fitness.

Хорошо спроектированный тренировочный план помогает достигать максимальных результатов и минимизировать травматизм, а также помогает спортсменам сохранять мотивацию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что программирование и организация тренировочного процесса – это основа здорового образа жизни. Выбор правильной программы тренировок позволяет не только достичь поставленных целей, но и снизить риск возникновения травм. Программа тренировок должна быть индивидуальной и учитывать такие аспекты, как возраст, пол, вес, профессию, заболевания и физическую подготовку.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесс / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176с.



2. Игнатьева, Л.П. Факторы, влияющие на здоровье: учебное пособие [Текст] / Л. П. Игнатьева, М. В. Чирцова, М. О. Потапова. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – 33 с.

3. Лисицын, Ю.П. Здоровый образ жизни [Текст] / Ю. П. Лисицын, И. Н. Ступаков. – М. : НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. – 75 с.

4. Пустовойтов, Ю.Л. Тренировочный процесс в атлетической гимнастике: учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю.Л. Пустовойтов. – М. : изд-во ЧОУВО «МУ им. С.Ю. Витте», 2017. – 173с. Режим доступа: <https://online.muiv.ru/lib/pdf/117048.pdf> (дата обращения: 17.03.2023).

5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 531 с. Режим доступа: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3725343265/> (дата обращения: 17.03.2023).

*УДК 796*

*Матюшкова В.С.*

*Научный руководитель: Савельева О.В., ст. преп.*

*Самарский государственный экономический университет,  
г. Самара, Россия*

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

В наши дни спорт является весомым политическим, а также социальным фактором современного мира. Конкуренция между различными государствами значительно повысилась на интернациональной спортивной арене, что стало достаточно заметным на различных спортивных соревнованиях, когда для высоких спортивных достижений государства задействуют весь свой экономический и политический потенциал. Разнообразные интернациональные, а также национальные спортивные соревнования всеми силами стараются привлечь сотни и тысячи участников из различных государств, выступают в качестве показателя того, какой уровень жизни в государстве, организующем данные спортивные соревнования.

Активное развитие спорта среди студентов поистине является важнейшим направлением нацпроекта по развитию физической культуры и спорта.

Современное состояние студенческого в наше время можно охарактеризовать следующим:

- нормативно-правовая стабилизация;
- деятельность по работе режима госконтроля спорта;
- бюджетирование мероприятий в области спорта;
- регламентация разнообразных комплексов мероприятий на различных уровнях;
- современная материально-техническая база;
- «оживлённое» интернациональная работа.

В РФ студенческий спорт основывается на Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно данному федеральному закону, студенческий спорт рассматривается как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях [1].

Следующим не менее важным нормативно-правовым актом является распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», согласно которому до 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России. [2].

Законодательная власть в равной мере идентифицирует систему студенческого спорта, в которую входят совокупность государственных и общественных форм организации физкультурно-спортивной деятельности [3, С. 61-65]. Исполнительная ветвь власти, определяющая правительственную политику определённого государства в спортивной сфере – Министерство по делам спорта РФ.

К управленческой структуре спорта среди студентов относится Всероссийская общественное объединение «Российский студенческий спортивный союз», а также его подразделения; студенческие отряды, общества, партии, связанные с разнообразными видами спорта; а также другие различные организации, связанные с тематикой физкультуры и спорта.

РССС осуществляет общее координирование работы различных спортивных сообществ учреждений среднего, средне специального и высшего образования РФ. Основной целью такого координирования является привлечение большого количества студентов к спортивной

деятельности. По заключённым договорённостям реализуется совместная деятельность с различными спортивными сообществами [4].

На самом деле, основной проблемой в ходе привлечения молодого поколения к спортивной деятельности является мотивация. Лишь настоящая внутренняя охота для занятий спортивной деятельностью позволяет студентам повышать своё личностное и духовное развитие.

Мотивацией молодого поколения к занятию спортивной деятельностью вполне может быть техническая, а также денежная поддержка, к примеру, различные выплаты, покупка соответствующей спортивной одежды, спортивных приспособлений, постройка разнообразных спортивных зданий. Специально в целях осуществления данных целей в бюджете Российской Федерации заложена конкретная статья по расходам [5, С. 74-81.].

Функционирование разнообразных спортивных сообществ среди студентов по большей части относится к учреждениям ВО, так как в отличие от колледжей и техникумов вузы получают средства из государственного бюджета, у таких учреждений имеются наилучшие технические оборудования. [6].

Нельзя не отметить, что различные учреждения среднего образования со спортивным уклоном и учреждения высшего образования – это, так называемый, «гарант» подготовки молодёжи в области спорта на достаточно хорошем уровне. В наши дни данные учреждения прикладывают усилия к тому, чтобы повысить заинтересованность молодёжи в спорте. Процесс обучения построен так, что студенты имеют возможность заниматься тренировками в свободное от учёбы время в специализированных спортивных секциях, где тренеры принимают участие в подготовке спортсмена к разнообразным спортивным состязаниям [7].

К примеру, в достаточно многих учреждениях высшего образования созданы различные спортивные секции: теннис, атлетика, аэробика, футбол, плавание и так далее. В некоторых из таких учреждений даже существуют секции по игре в шашки и шахматы [8].

Стоит отметить недостаточно высокую активность по построению правовых, организационных, а также экономических основ деятельности разнообразных правительственных и коллегиальных структур, затрудняющих прогресс в развитии спорта среди студентов в учреждениях высшего образования. Между требованиями к студентам высших учебных заведений по поводу подготовки и стандартами в области образования отсутствует соответствие.

Универсиады представляют собой комплексные интернациональные и внутригосударственные соревнования в области

спорта среди студентов, проводящиеся Международной федерацией университетского спорта через каждые последующие 2 года в зимнее, а также в летнее время года.

По уровню значимости в спортивной сфере Универсиады занимают второе место. Первыми являются Олимпийские игры. Универсиады предоставляют городу, где они проходят, такую возможность, как развитие всей его инфраструктуры. Первым делом это, конечно же, различные спортивные объекты, которыми могут воспользоваться жители данного города, а также его гости.

В 2022 году состоялась VIII Всероссийская летняя Универсиада. Соревнования по 18 дисциплинам в 14 видах спорта прошли на территории шести субъектов Российской Федерации с 18 июня по 22 июля. Всего было разыграно 167 комплектов медалей. В соревнованиях Универсиады приняли участие практически три тысячи человек, которые представили 163 вуза из 63 субъектов РФ и три вуза из Белоруссии. За награды Универсиады боролись 2511 спортсменов (1506 мужчин, 1005 женщины), им помогали и сопровождали на соревнованиях 441 тренер и иной специалист.

Абсолютными победителями VIII Всероссийской летней Универсиады стали студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) из Краснодарского края, набравшие 821 очко. В общекомандном зачете среди вузов второе место заняла сборная Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ), представляющая столицу Татарстана (598 очков). На третьем месте – команда петербургского Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья (НГУФКСИЗ) имени П.Ф. Лесгафта (511 очков).

В общекомандном зачете среди субъектов федерации кубанские студенты с тем же 821 очком также были недостижимы для конкурентов, а вот на двух других призовых местах произошла рокировка: Санкт-Петербург благодаря более весомому вкладу других вузов города набрал 666 очков и опередил Республику Татарстан (639 очков), оттеснив ее на третье место [9].

Таким образом, студенческий спорт в России на современном этапе демонстрирует успехи на очень высоком уровне. В качестве перспектив видится постройка новейших спортивных объектов, содействие различным спортивным сообществам и обеспечение проведения интернациональных спортивных турниров среди студентов. [10].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета, № 276, 08.12.2007.
2. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // СЗ РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110.
3. Иванова Л.А., Казакова О.А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2014. - № 10. - С. 61-65.
4. Буров А.Г. Конструирование модели управления студенческим спортивным клубом (на примере РЭУ им. Г.В. Плеханова) // Экономика и предпринимательство. – 2014. - № 12-4 (53-4). – С. 712-716.
5. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт – резерв спорта высоких достижений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 4. - С. 74-81.
6. Галимова Э.В., Зиятдинов А.А. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2015. - С. 57.
7. Журова И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskiy-studencheskiy-sport-na-sovremennom-etape-i-ego-reformy> (дата обращения: 25.10.2019).
8. Савельева О.В., Савельев И.В., Данилова А.М., Воронин А.Д. Мотивация как основной компонент занятий физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 444-449.)
9. Интернет-ресурс: <https://fcpsr.ru/news/3369/viii-vserossiyskaya-letnyaya-universiada-2022-itogi-v-troyke-prizerov-studencheskikh-igr>
10. Матюшкова В.С., Савельева О.В. Основы здорового образа жизни студента // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Самара, 2022. С. 308-310.

*Медведева А.С., Васильева Е.А.*

*Научный руководитель: Пескова Е.В., ст. преп.*

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ВОДНЫМ БИОРЕСУРСАМ И АКВАКУЛЬТУРЕ**

Физическое воспитание является одной из сфер социальной активности и неотъемлемой частью культуры общества, целью которой является укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. В физической культуре используются различные меры для улучшения структуры тела, развития физиологических функций и поддержания работоспособности организма [1].

Ихтиолог – это ученый, которые занимается исследованием строения, эволюционного развития, форм жизнедеятельности и особенностей размножения рыб. Основываясь на полученных данных, он разрабатывает разумные методы работы в сферах рыболовства, рыбоводства и рыбоохраны, способные обеспечить наилучший результат при минимальном воздействии на природные ресурсы.

Профессия ихтиолог подходит не всем, так как она связана с тяжелыми физическими нагрузками и не всегда благоприятными условиями. Обычно специализация «Ихтиология» предпочитается мужчинам. Однако для того, чтобы стать успешным ихтиологом, главное требование — это любовь или интерес к водным обитателям [2].

Правильные физические упражнения помогают улучшить координацию движений, снизить риск получения травм и развить мышечную силу. Хорошо подготовленные специалисты могут повысить свою работоспособность и быстрее достигать поставленных цели [3].

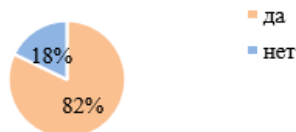
Кроме того, контроль веса и поддержание хорошей физической формы помогает сотрудникам чувствовать себя уверенно, что также является важным аспектом в работе рыбоводов. Быть в хорошей физической форме позволяет сотрудникам чувствовать себя более уверенно и энергично, что, в свою очередь, влияет на качество их работы [4].

Систематические физические упражнения значительно улучшают физическую подготовку персонала, особенно в работе рыбовода. Это сказалось на повышении уровня развития силы, быстроты, выносливости и мастерства, в формировании и совершенствовании у

специалистов разнообразных двигательных, прикладных навыков [5]. В работу ихтиолога-рыбовода часто входит работа непосредственно на водоёме, где нужно обладать такими навыками как: плавание, гребля на вёслах и работа с тяжелым оборудованием.

В рамках исследования был проведён опрос среди студентов, учащихся по направлению подготовки «Водные биоресурсы и аквакультура» Казанского государственного энергетического университета. В анкетировании приняло участие 56 человек, среди которых были учащиеся 1 и 2 курса, а также магистры и аспиранты профиля «Аквакультура». В опросе были вопросы о посещении занятий по физической культуре, дополнительных видах спорта и мнение студентов о значимости физподготовки в работе по своей специальности. Результаты анкетирования представлены на (Рис. 1).

### Важна ли физическая подготовка в Вашей специальности?



### Посещаете ли Вы занятия физической культуры в Вашем ВУЗе?

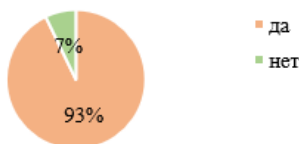


Рис. 1 Результаты опроса «О важности физической культуры в специальности ихтиолог - рыбовод»

Из 56 опрошенных 46 человек осознают важность физической подготовки в специальности рыбовода, остальные 10 не согласны с этим, причем все 10 являлись студентами 1 курса. Также, среди студентов 52 человека посещают занятия физической культуры в своем ВУЗе, 4 человека – нет. На вопрос «Занимаетесь ли Вы внеучебной физической активностью (секции/тренировки)?» 42 человека дали положительные ответ.

По итогу выполненной работы, можно сделать вывод, что работник в сфере по водным биоресурсам и аквакультуре должен иметь хорошую физическую подготовку. А для этого студентам, помимо посещения физической культуры в учебном заведении нужно включить в повседневную жизнь занятия плаванием, тяжелой и легкой атлетикой, греблей и другими видами спорта. Стоит отметить, что немаловажную роль играет закаливание организма, ведь работа ихтиолога непосредственно связана с водой.

В целом, физическая культура является неотъемлемой частью в работе по водным биоресурсам и аквакультуре, которая может обезопасить, а также значительно повысить эффективность и продуктивность работы специалистов. Учащиеся уже со студенчества понимают значимость физической подготовки в своей специальности и занимаются дополнительными нагрузками: бег, тяжелая атлетика, футбол, бокс, волейбол и баскетбол. Но лидирующим видом спорта стало плавание, ведь именно оно является одним из основных требований в работе ихтиолога.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян, Н.А. Двигательная активность и здоровье / Н.А.Агаджанян, В.Г. Двоеносов, Н.В. Ермакова и [др.]. – Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2005. – 216 с.
2. Сорока Б.В. Прикладная силовая тренировка в системе подготовки будущих специалистов рыбопромыслового флота: дис. канд. пед. наук. – Калининград, 2016. – 176 с.
3. Добротворская С.Г. Ориентация студентов на здоровый образ жизни: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2002.
4. Проблемы социального и биологического в физической культуре личности. [Электронный ресурс] // URL: <http://kursak.net/problemu-socialnogo-ibiologicheskogo-v-fizicheskoy-kulture-lichnosti/> (дата обращения: 05.04.2023).
5. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов. / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420.



*Мезенцева М.А.*

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СОТРУДНИКА УДАЛЕННОГО ФОРМАТА РАБОТЫ**

В реалиях быстро развивающегося современного общества за последние годы произошло множество изменений, затронувших каждую сферу жизни индивидуума. Одна из них – карьера. 1 января 2021 года заработали новые правила ТК РФ о дистанционной работе. Все больше сотрудников переходят в “домашние офисы”, и это непременно отражается на их физическом и психическом здоровье. Именно поэтому вопрос о физической культуре сотрудника, выбирающего удаленный формат работы заслуживает особого внимания.

Под "культурой здоровья" мы понимаем социально-психологическую индивидуальную деятельность, направленную на пропаганду, закрепление и усвоение правил, принципов и традиций здорового образа жизни, превращая его во внутренние потребности. Однако понимание этого культурного феномена сомнительно и имеет различную интерпретацию. Быть здоровым в наше время становится современно и престижно. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный образ жизни. Основная идея этого явления - забота о человеке, о физическом, психическом здоровье и нравственном здоровье. Здоровый образ жизни – это средство жизни, поддерживающее деятельность, направленное на сохранение и совершенствование здоровья [3].

Когда человек длительное время проводит за компьютером, некоторые части его тела “отключаются”. Мышечные и клеточные системы погружаются в сон, что повышает вероятность развития разных заболеваний. Появляются прочие негативные последствия:

- Поджелудочная железа выделяет большое количество инсулина, что увеличивает риск развития диабета на 90% (если в положении сидя проведено более 8 часов в день)
- Замедляется скорость переваривания пищи
- Мозг получает меньше кислорода, что замедляет когнитивную деятельность
- Проблемы с напряжением шеи и плеч

- Проблемы со спиной из-за дополнительного давления на позвоночник

- Ослабевают кости и мышцы
- Ухудшается зрение

Систематическое выполнение упражнений для глаз при работе за компьютером позволит избежать таких профессиональных болезней удаленных сотрудников как близорукость и значительное ослабление зрения. Тренировку глаз необходимо делать регулярно — в перерывах важно не забывать о зарядке для глаз, но и здесь важно соблюсти умеренность. Достаточно будет короткой серии из 5 упражнений:

1. Необходимо сильно зажмурить глаза приблизительно на 3 секунды, затем открыть и не моргать в течение 3-х секунд. Упражнение следует обязательно повторить 5 раз.

2. Быстрое моргание в течение 1 минуты.

3. Необходимо закрыть глаза и произвести своеобразный массаж век — в течение 30 секунд необходимо массировать веки круговыми движениями по часовой стрелке указательными пальцами.

4. Последовательно чередовать взгляд на близких — дальних предметах.

5. В заключении обязательно повторить массаж век указательными пальцами.

Если времени на упражнения нет, поможет совсем короткая разминка. Необходимо закрыть глаза и сделать вращательное движение глазами несколько раз в одну и другую сторону. Отеки почечного происхождения, в отличие от сердечных, могут образовываться где угодно: на лице, на туловище, руках или ногах.

Разминка для шеи является обязательной — важно в короткие перерывы устраивать стандартные упражнения. Движения можно выполнять стоя возле рабочего стола, а также сидя — но спину при этом важно держать идеально прямой. Необходимо выполнять медленные круговые движения головой по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. Далее следует выполнять наклоны вправо-влево. Голову необходимо наклонять медленно — по 10 раз в каждую сторону. Наклоны вперед-назад также помогут хорошо разгрузить шею — данное упражнение необходимо выполнять плавно и осторожно. Спина при выполнении упражнений должна быть обязательно равной — плечи на месте.

По возможности в некоторые перерывы можно делать самомассаж шеи – это поможет снять напряжение и улучшить кровообращение. Для этого необходимо разогреть ладони, потерев их друг о друга. Затем аккуратно подхватить заднюю часть шеи с захватом трапеций и

задержаться на пять секунд. Совершите поглаживающие движения от головы к плечам (выполнять 5-7 раз). После этого повторите те же движения, но в более быстром темпе и сильным нажатием (5-7 раз). Зафиксируйте большие пальцы на трапециях, остальные свободно разместите на шее. Выполните круговые движения большим пальцем по обеим сторонам от позвоночника снизу вверх и обратно (4-5 раз). Также выполните массаж трапеций: для этого необходимо слегка надавить мышцы пальцами и потянуть поочередно вперед и назад (4-5 раз). [1]

Разминка для рук — следующий этап выполнения упражнений. Необходимо выполнять медленные круговые движения кистью — при этом руки необходимо вытянуть вперед. Разминка запястья проводится при помощи сжимания кулаков и вращения ими в разные стороны. Далее необходимо вытянуть руки и быстро с силой сжимать-разжимать пальцы. Это позволит хорошо размять руки и предотвратить усталость.

Разминка для плеч проводится при помощи круговых движений. Все они проводятся стоя — спина при этом должна быть обязательно прямой. Необходимо медленно и плавно описывать круги плечами — вперед, потом назад. Упражнение можно повторить несколько раз. Полезным упражнением для снятия напряжения в плечах является их плавное поднятие-опускание — нужно как бы пожимать плечами, поднимая их вверх и медленно опуская. [2]

Рекомендуется часто проветривать рабочее помещение, а так же как минимум раз в неделю проводить тренировки на свежем воздухе — спортивная ходьба, бег или разминки. Нахождение на свежем воздухе насыщает кровь кислородом и снижает психоэмоциональное напряжение. Выполняйте упражнения на ходу — размахивайте руками, делайте наклоны и повороты головы и так далее; делайте короткие пробежки, при этом ориентируясь на физические возможности собаки; перемещайтесь с подпрыгиваниями (вспомните, как это делают футболисты); какое-то расстояние (скажем, между соседними деревьями) попрыгайте на одной ноге, а в обратном направлении — на другой[3].

В ходе исследования было выяснено, что физическая культура улучшает состояние здоровья работников специальности, подразумевающей длительное нахождение за компьютером. У участников эксперимента значительно улучшилось качество сна и психоэмоциональное состояние за счет прогулок и разминок на свежем воздухе; улучшилась работоспособность за счет периодических перерывов на гимнастику для глаз, шеи и спины.

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод об эффективности применения физических упражнений сотрудниками

удаленного формата работы. Данная тема является актуальной в современном обществе и составляет интеллектуальные знания в области физической культуры. Таким образом, необходимо ее дополнительное распространение и разъяснение в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, знаний о здоровом образе жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Самоссаж шеи: [сайт], 2023. – URL: [https://skin.ru/article/samomassazh-shei/#1382\\_uNFFW](https://skin.ru/article/samomassazh-shei/#1382_uNFFW) (дата обращения: 24.04.2023).

2. С. И. Крамской. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учеб. пособие для студентов всех специальностей / С. И. Крамской, Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова; БГТУ им. В. Г. Шухова. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. - 175 с.

3. С. И. Крамской. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учебное пособие для студентов всех специальностей / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: В. П. Зайцева, С. И. Крамской ; БГТУ им. В. Г. Шухова. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012. - 191 с.

УДК 796

*Мезенцева М.А.*

*Научный руководитель: Бухало Б.Ю., ст. преп.*

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

## ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер, формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическое совершенствование.

Особого внимания в плане сохранения потенциала жизненных ресурсов требуют студенты с ослабленным здоровьем. Значительные психические и статические нагрузки, которые ежедневно испытывают студенты, нередко приводят к обострению и проявлению раннее, скрытых заболеваний. Ускорение ритма жизни и усложнение

современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышает значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность. Все это в большей мере характеризуется комплексом показателей здорового человека. Поэтому очень важно научить студентов не только техническим тонкостям профессионального мастерства, но и умению использовать свои личностные качества для оптимального решения жизненных проблем, рационального использования индивидуальных ресурсов организма, уверенности в своих силах [1].

Здоровьесберегающие технологии учитывают все физиологические и психоэмоциональные характеристики студента, соблюдение гигиены и техники безопасности на занятиях [4].

Заболеваемость и распространение хронической болезни почек растет во всем мире. В качестве факторов риска развития хронической болезни почек (ХБП) мы можем рассматривать те переменные, для которых в литературе имеются эмпирические доказательства их связи с заболеванием. Эти факторы включают, среди прочего, пожилой возраст, семейный анамнез ХБП, артериальную гипертензию и диабет. Исследования с участием пациентов этого типа показывают большую вероятность того, что эти люди будут страдать сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также прогрессирующее ухудшение их физической работоспособности. Было продемонстрировано, что физические упражнения оказывают положительное влияние как на общее состояние здоровья, в частности на сердечно-сосудистую систему и аэробную способность, так и на качество жизни у этих пациентов с ХБП.

Физические упражнения не только помогают предотвратить проблемы со здоровьем, но и используются для лечения многих заболеваний, в том числе и заболеваний почек. Исследования показывают, что соответствующие физические упражнения полезны для пациентов с болезнями почек, но многие из них не имеют возможности или считают, что не могут заниматься спортом.

Однако большинство из них могут заниматься спортом, и физические упражнения могут принести пользу взрослым людям любого возраста. Это помогает чувствовать себя лучше, сильнее и лучше контролировать свое здоровье.

В основу комплекса лечебных упражнений при заболеваниях почек и мочевыводящих путей положены физические упражнения для укрепления всей мускулатуры тела, но особое внимание следует обратить на укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового дна.

Они выполняются спокойно, без мышечного напряжения, в медленном темпе. Применяется также тренировка диафрагмального дыхания. При правильном выполнении и соответствующей дозировке эти упражнения приносят большую пользу, так как усиливают кровообращение в брюшной полости, укрепляют мышцы живота и диафрагмы, улучшают работу почек и мочевыводящих путей [2].

Болевой синдром при заболеваниях почек обусловлен растяжением почечной капсулы или лоханки вследствие воспалительного процесса и застойного набухания почечной ткани. Нередко болевой синдром возникает при наличии в почках мочевых камней.

Мочевой синдром – наиболее важный признак поражения мочевыделительной системы. Сущность мочевого синдрома – явное и статистически достоверное (доказанное лабораторно) отклонение состава мочи от нормы.

Отеки, или отечный синдром, – частый признак заболеваний почек, обусловленный в первую очередь нарушением их выделительной функции. В результате этого жидкость постепенно накапливается в организме. Отеки почечного происхождения, в отличие от сердечных, могут образовываться где угодно: на лице, на туловище, руках или ногах.

Физические упражнения, вызывающие смещение органов брюшной полости вниз (все виды прыжков, упражнения с отягощениями, упражнения с натуживанием, резкие наклоны туловища), необходимо исключить. Переход из положения лежа в положение сидя, стоя должен осуществляться медленно, плавно, с помощью рук. Большую роль играют специально подобранные физические упражнения для ног. Их правильное выполнение способствует устранению отеков и застойных явлений в почках и брюшной полости.

Каждый комплекс лечебных физических упражнений при заболеваниях почек целесообразно начинать с ходьбы. Ходьба является одним из наиболее полезных упражнений. Она усиливает кровообращение и дыхание и постепенно включает организм в работу [3].

Для получения максимально положительного результата при занятиях ЛФК необходимо соблюдать три основных правила:

1. постепенное наращивание физической нагрузки;
2. регулярность занятий;
3. длительное применение физических упражнений.

Восстановление нарушенных функций организма возможно лишь

при условии регулярных и продолжительных (в течение нескольких месяцев) занятий ЛФК. Правильное и систематическое применение ЛФК в лечении больного значительно ускоряет процесс выздоровления и предупреждает повторные рецидивы заболевания. Общая продолжительность занятий составляет 20–25 минут. Число повторений упражнений постепенно увеличивается до 15-18.

Заниматься лечебной гимнастикой следует регулярно, с постепенным усилением физической нагрузки. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, без рывков. Нельзя допускать задержек дыхания. Необходимо также следить за равномерным распределением нагрузки на все части тела, то есть контролировать смену движений рук, ног и туловища.

Комплекс упражнений при заболеваниях почек:

Упражнение 1. Ходьба на месте со свободными движениями рук и ног (от 20 до 40 шагов), мышцы живота и ягодиц расслаблены. Затем глубоко подышать, высоко поднимая руки и потягиваясь 2–4 раза.

Упражнение 2. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны-вверх, левую ногу отставить назад на носок – вдох. Вернуться в ИП – выдох. То же – правой ногой. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 3. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки за голову, прогнуться – вдох. Вернуться в ИП – удлинненный выдох, со втягиванием живота. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. ИП – стоя, ноги врозь, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Повороты туловища направо и налево со свободно висящими руками. Повторить 6–8 раз, амплитуду поворотов постепенно увеличивать.

Упражнение 5. ИП – стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться влево, скользя левой рукой по бедру, а правую руку подтягивая к плечу. Темп средний. То же – вправо. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. ИП – стоя, руки на поясе. Делать круговые движения тазом сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 7. ИП – стоя. Прогнуться в пояснице, одновременно растирая ее круговыми движениями тыльными сторонами рук. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 8. ИП – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. На счет 1–2 – наклон к правой ноге, левой рукой касаясь носка правой ноги, на счет 3–4 вернуться в ИП. То же – к левой ноге. Темп средний. Повторить 4–6 раз к каждой ноге.

Упражнение 9. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Диафрагмальное

дыхание. Выпятить живот – вдох, втянуть – выдох. Повторить 8–10 раз. Темп медленный.

Упражнение 10. ИП – лежа на спине, руки за головой. Согнуть правую ногу и подтянуть к животу – выдох. Вернуться в ИП – вдох. То же – другой ногой. Дыхание не задерживать. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Группа студентов с заболеваниями почек приняла участие в эксперименте: в течение недели выполнялся данный комплекс упражнений. Таким образом,

1. 85% участников заметили улучшение общего самочувствия, улучшился сон;

2. 10% студентов отметили, что уменьшился отечный синдром;

3. 5% не заметили явных изменений.

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод об эффективности лечебной физкультуры при хронических заболеваниях почек. Данная тема является актуальной в современном обществе и составляет интеллектуальные знания в области физической культуры. Таким образом, необходимо ее дополнительное распространение и разъяснение в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, знаний о здоровом образе жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. 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. - 191с.

2. Спортивная медицина: учебник / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - Москва: Владос, 2005. - 528 с. - (Учебники для вузов).

3. 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.

4. Значение здоровьесберегающих технологий в формировании жизненного стиля и профессионального становления личности / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, И. С. Крамской // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов VI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова (Белгород, 20 декабря



2014). - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. - Ч. 1. - С. 324-329.

УДК 796

*Мезенцева М.А.*

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

## ДОПИНГ

Под "допингом" понимается использование запрещенных веществ в соревновательном спорте. Препараты, улучшающие спортивные результаты (PEDs) — это термин, используемый для обозначения препаратов, применяемых спортсменами для улучшения своих спортивных результатов. Несмотря на то, что допинг не является новым явлением в спорте, повышение спортивных результатов с помощью искусственных средств было запрещено только с 1960-х годов. Допинг был признан потенциальной опасностью в спорте в 50-х годах и официально подтвердил данный статус спустя десять лет созданием списка запрещенных веществ. После мучительного периода борьбы за любительский статус спортсменов, с 1972 года допинг, повышающий спортивные результаты, стал основной причиной напряженности и беспокойства в олимпийском движении. Исследователи согласны с тем, что допинг нежелателен в спорте. Однако мнения разделились: допинг - серьезное отклонение, с которым необходимо бороться, и допинг - нежелательное, но неизбежное следствие институционализации спорта. Примечательно, что причиной запрета допинга изначально было растущее беспокойство о здоровье спортсменов. Только после этого допинг стал считаться неэтичным.

Некоторые препараты запрещены как на соревнованиях, так и вне них из-за их свойств, улучшающих спортивные результаты, в то время как другие запрещены только во время соревнований. Еще одной причиной запрета препаратов является их способность маскировать присутствие другого запрещенного препарата во время тестирования.

У каждой организации есть свой список запрещенных веществ. В целом, запрещены следующие классы наркотиков: наркотики, стимуляторы, анаболические стероиды, пептидные гормоны (например, гормон роста человека), алкоголь и бета-блокаторы, диуретики, антиэстрогены, кровяной допинг и генные манипуляции [1].

Для спортсменов, которым запрещенный препарат необходим по

уважительным медицинским причинам, антидопинговые программы предлагают возможность запросить разрешение на терапевтическое использование (TUE), чтобы спортсмен мог использовать свой препарат. [3] Спортсмен должен попросить врача заполнить форму TUE, в которой указывается то, что он нуждается в препарате для лечения своего заболевания, альтернативный незапрещенный препарат для лечения которого недоступен или недостаточно эффективен. TUE рассматривается медицинской комиссией, которая либо разрешает спортсмену принимать препарат, либо отклоняет его запрос.

Важно отметить, что даже некоторые безрецептурные препараты и добавки либо запрещены, либо содержат запрещенные добавки или примеси. Например, Национальная Ассоциация Студенческого Спорта (НАСС) запрещает чрезмерное употребление кофеина, которое определяется путем анализов, указывающих на уровень кофеина в моче выше 15 мкг/мл [4].

ВАДА запретило псевдоэфедрин (например, Sudafed), если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл [3], хотя этот препарат разрешен НАСС. Существует множество других примеров широко используемых препаратов, которые могут быть разрешены одной группой и запрещены другой. В любом случае, спортсмен должен тесно сотрудничать с курирующей медицинской группой, чтобы определить, какие препараты безопасны и разрешены к применению.

Допинг стал ключевой сложной проблемой в мире спорта, которая заслуживает серьезного рассмотрения, поскольку специалисты все еще пытаются понять, как и почему это происходит, и как это предотвратить. "Сенсационные" разоблачения в прессе отражают серьезность тревожной ситуации, вызывающей резонанс в большинстве спортивных дисциплин [1].

Случаи применения допинга подрывают доверие к спортивным результатам, медийные победы некоторых "героев арены" становятся сомнительными и спорными. В настоящее время некоторые спортивные дисциплины, кажется, сумели превзойти человеческие, а иногда и юридические пределы. Финансовые интересы, давление, направленное на достижение лучших результатов, освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации и, наконец, человеческая природа могут объяснить этот феномен.

Очевидно, что в некоторых видах спорта, таких как легкая атлетика или велоспорт, человеческие показатели не могут улучшаться бесконечно. Сегодня спорт перестал быть просто спортом, он стал индустрией, бизнесом, поводом для политической или национальной гордости, и эти факты могут привести к нарушению любых правил ради

победы. Иногда сознательно, маскируясь, имея за спиной сеть специалистов, или в одиночку, некоторые спортсмены думают: "Может, меня не поймают"; потому что сегодня спорт - это спонсоры, рекламные контракты и деньги, и ради этого некоторые считают, что стоит идти на любой риск. Даже риск для собственного здоровья (часто с огромными и необратимыми последствиями) уже не имеет значения.

Явление допинга в спорте растет и диверсифицируется, как и препараты, используемые для допинга. Идет постоянная гонка между теми, кто изобретает новые методы применения допинга, и организациями по спортивной этике, которые ищут более эффективные методы их обнаружения. К сожалению, чаще всего те, кто относится к первой категории, всегда оказываются на шаг впереди.

Совершенствование научных процедур, используемых для обнаружения запрещенных веществ, - это, конечно, необходимость и одновременно вызов. Для предотвращения распространения, сбыта и использования таких веществ требуется более строгое законодательство с участием властей. Необходимы решительные действия для восстановления честной игры во всей спортивной индустрии и, наконец, что не менее важно, этическое и честное воспитание молодых спортсменов.

Со временем появилось несколько определений допинга. Спортивный словарь Бекмана описывает допинг как использование веществ, повышающих спортивные результаты, которые ставят спортсмена в более высокое положение, чем то, которое он обычно занимает.

В велоспорте, как и в бейсболе и других видах спорта, участники соревнуются в соответствии с определенными правилами. Правила велоспорта четко запрещают использование препаратов, улучшающих спортивные результаты. Но поскольку препараты настолько эффективны, а многие из них так трудно (если не невозможно) обнаружить, и поскольку вознаграждение за успех так велико, стимул для использования запрещенных веществ очень велик. Как только несколько элитных гонщиков "отстают" от правил (мошенничают), принимая допинг для получения преимущества, их законопослушные конкуренты также должны отступить, что приводит к каскаду отступлений в рядах спортсменов. Однако из-за наказаний за нарушение правил кодекс молчания препятствует открытому общению о том, как переломить тенденцию и вернуться к соблюдению правил.

Так было не всегда. Многие гонщики принимали стимуляторы и болеутоляющие средства с 1940-х по 1980-е годы. Но допинговых правил практически не существовало до тех пор, пока Том Симпсон,

британский гонщик, не умер во время употребления амфетаминов на подъеме на Мон-Ванту во время Тур де Франс 1967 года. Даже после смерти Симпсона допинг-контроль в 1970-х и 1980-х годах был в лучшем случае выборочным. Не имея четкого представления о том, что считается соблюдением правил, мало кто воспринимал допинг как мошенничество.

Спортсмены, участвующие в спортивных соревнованиях, подписавших кодекс ВАДА, подлежат выборочному тестированию во время и вне соревнований. Тестирование может проводиться на образцах мочи и/или крови в зависимости от тестируемых веществ. Частота и тип тестирования в разных видах спорта различаются в зависимости от множества факторов, включая историю применения допинга в данном виде спорта, вид спорта (например, выносливость, сила/мощность), принимаемые вещества и продолжительность сезона.

Наказания за нарушение антидопинговых правил в разных видах спорта сильно различаются. В тех видах спорта, которые следуют кодексу ВАДА, одно нарушение может привести к запрету на участие в спортивных соревнованиях на срок до 2 лет, в то время как второе нарушение может привести к пожизненному запрету. Наказание за первое нарушение антидопинговых правил в НФЛ составляет четыре игры, в НБА - пять игр, а в НХЛ - 20 игр.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что в нашей стране многие даже практически здоровые люди являются метеозависимыми, плохо защищены от социально-психологических стрессов, подвержены аллергическим реакциям, переутомлениям и не восстанавливаются за время ночного отдыха. К приведенным причинам можно отнести курение, алкоголь, наркотические средства, лекарственные препараты. Отмечается, что 10-20% работающего населения постоянно находятся в пред – или после болезненном состоянии. Все это снижает работоспособность работников и повышает риск производственных ошибок, что приводит к различным травмам [2]. Таким образом, постоянное использование веществ спортсменами пагубно влияет на их физическое и психическое здоровье.

Среди студентов третьего курса был проведен информационный опрос на тему допинга в спорте:

- 75% студентов считают проблему использования запрещенных веществ во время проведения соревнований и Олимпийских Игр актуальной;
- 16% опрошенных считают, что в большинстве случаев за применение допинга в спорте отвечают тренеры;

- 10% возлагают вину на чиновников;
- 1% студентов оправдывают использование допинга во время соревнований.

На основании изученного материала системы допинга в спорте и проведенного опроса студентов третьего курса можно сделать выводы о том, что информация интересна молодому поколению и проблема является актуальной. Вместе с тем, данная тема, несмотря на свою специфичность, составляет интеллектуальные знания в области физической культуры и мирового спорта. Таким образом, необходимо ее дополнительное распространение и разъяснение в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, знаний о здоровом образе жизни. Возможны и демонстрационные, просветительские выступления на тематических студенческих мероприятиях.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Анализ проблемы допинга в спорте (обзор прессы) / М. В. Иванов, Д. В. Карпенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XII Международной научной конференции (Белгород, 19-20 апреля 2016 года). - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2016. - С. 112-116. - Библиогр.: 5 назв.

2. 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. - 191с.

3. Спортивная медицина: учебник / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - Москва: Владос, 2005. - 528 с. - (Учебники для вузов).

**УДК 796.062.4**

**Микаилов Д.Э.**

*Научный руководитель: Амельченко И. А. канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни, который направлен на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Сюда входят все сферы образа жизни – от питания до эмоционального состояния. Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на

улучшение и оптимизацию старых привычек в отношении питания, физической активности и отдыха [1].

Здоровый образ жизни особенно важен и имеет большое значение в студенческой жизни. В тоже время именно молодежь находится в зоне риска, она восприимчива влиянию негативных факторов на здоровье. Примером таких факторов являются вредные привычки (сигареты, алкоголь), неправильное питание (фаст-фуд), неправильный режим дня, которые широко распространены у молодежи. Также студентам зачастую не хватает средств, времени, мотивации для ведения здорового образа жизни.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в их образе жизни [4].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о его неупорядоченности и хаотичной организации.

Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др.

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [3].

Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни учащегося. Личность студента имеет реальную возможность выбора важных для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, любой обучающийся сформировывает свой образ действий и мышления. Личность может оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится [2].

Курение, спиртные напитки, нездоровая пищевая зависимость (соленая еда, чипсы, сладкое, газированные напитки) – все это приводит к разрушению здоровья. Здоровая и сознательная жизнь подразумевает полное избегание перечисленных выше «удовольствий» в пользу более

здоровых вариантов. Отказ от вредных привычек – ключевой момент для всех кардинальных перемен в здоровом образе жизни.

В перечень факторов, способствующих укреплению здоровья, обязательно входят процедуры по укреплению организма и иммунной системы. Улучшение иммунного статуса – сложный процесс, требующий поэтапных и терпеливых шагов.

Основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни:

- правильное отношение к работе;
- эффективное использование досуга;
- уметь правильно питаться;
- проблема увеличения знаний;
- физические упражнения, спорт;
- способность избегать нежелательного поведения;
- гигиена, соблюдение режима и др.

«Здоровое тело — здоровый дух». Когда человек здоров, он дружелюбен к людям, умен, вдумчив, очень эмоционален, сдержан, осознает свое место в обществе, ответственен, быстро вступает в разговор с людьми, любит природу, осведомлен об окружающей среде, знает, что такое счастье.

Укрепить организм можно с помощью растительных добавок, повышающих защитные силы организма (например, настойка женьшеня), домашних фитопрепаратов, а также с помощью контрастных процедур. Не обязательно купание в ледяной воде и обливание холодной водой. Для начала отлично подойдет обычный контрастный душ: при этом перепад температур на начальном этапе может быть минимальным [7].

Индивидуальный образ жизни обусловлен средой и обществом. В связи с этим формирование здорового образа жизни становится, прежде всего, воспитательной задачей, направленной на воспитание здоровой личности, развитие социальных условий и решение экологических проблем. Однако эта задача имеет управленческое измерение, так как здоровьесберегающая среда образовательной организации будет способствовать формированию ценностей и отношения студентов к своему здоровью и, следовательно, приобщать их к здоровому образу жизни.

Различные идеи здорового образа жизни и укрепления здоровья привлекают внимание в образовательных учреждениях, особенно медицинских и фармацевтических. Например, программа пропаганды здорового образа жизни, предложенная Р.А. Касимовым, опирается на здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе, и критерии, уходящие корнями в медицину и науку о

здоровье. Автор акцентирует внимание на психологической готовности личности к различным видам деятельности, раскрывая процесс, содержание и условия формирования здорового образа жизни. Считается, что эти аспекты позволяют оценить эффективность формирования здорового образа жизни за счет использования здоровьесберегающих технологий.

Практически во всех вузах России к настоящему времени разработаны комплексные целевые программы пропаганды здорового образа жизни. Обычно они охватывают одну или несколько сфер жизни студента (таких как здоровье, питание, рациональная организация учебного процесса, труда, быта и отдыха, профилактические мероприятия, спорт и отдых) [8].

Особое внимание в настоящее время следует уделить формированию здорового образа жизни студентов. Необходимо побуждать обучающихся к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста. Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. Нужно в образовательном процессе уделять особую роль воспитанию у студентов отношения к здоровью как главной человеческой ценности [2].

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который становится все более актуальным в современном мире. Вместе с тем многие студенты сталкиваются с проблемами, связанными с отсутствием физической активности, недостаточным питанием и неправильным образом жизни. Эти проблемы могут негативно сказаться на их здоровье и успеваемости в учебе [5].

Физическая культура играет важную роль в общем здоровье и благополучии студентов, и ее влияние на модель поведения студентов может быть значительным. Доступность информации, мотивация, интересы и возможности для занятий спортом — все это факторы, которые могут влиять на поведение студентов в отношении физической культуры. Однако, практики и программы, которые могут быть предоставлены университетом, могут помочь студентам оставаться физически активными и поддерживать здоровый образ жизни. Наконец, мотивация и поддержка со стороны университета могут быть ключевыми факторами в повышении физической активности студентов



и помочь им поддерживать здоровый образ жизни на протяжении всей их жизни [6].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антоненко М.Н. Формирование здорового образа жизни у студентов / М.Н. Антоненко, Р.О. Соловьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация-2019.- 35 с
2. Дугнист П.Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П.Я. Дугнист, В.А. Мильхин, С.М. Головин и др. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017.- 23 с.
3. Жилина Н.М. Студенты и здоровый образ жизни / Н.М. Жилина, А.О. Серая // Педагогика профессионального медицинского образования. – 2018.-116 с.
4. Журавлева Л.А. Здоровый образ жизни в оценках молодежи / Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин и др. // Образование и право. – 2020. -53 -55 с.
5. Крамского С.И., 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. Крамского С.И., 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.
7. Меерманова И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова., С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – 193 -197 с.
8. Мелешкова Н.А. Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза / Н.А. Мелешкова, Г.К. Урусов // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2017.- 161-165 с.

*Митина Д.А., Истратий И.И., Курулева У.Е.  
Научный руководитель: Восковский С.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА**

В нашем столетие значительную часть потенциала российского общества составляют студенты, на их долю выпадает задача решать сложные социально-экономические, политические, экологические и другие проблемы, которые волнуют общественность нашей страны.

К сожалению, у студентов наблюдается систематическое ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности. Причиной сложившейся ситуации является снижение общего уровня жизни, нарушение экологии среды обитания и несовершенство системы медицинского обслуживания [1].

При этом, на сегодняшний день ведущим направлением во всех программах обучения и воспитания в образовательных учреждениях является принцип о важности мероприятий, связанных с охраной здоровья молодежи, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности [2].

Подавляющее большинство студентов являются специфическими социальными группами, которые больше всего подвержены недосыпу и нервному перенапряжению. В результате длительного и значительного ограничения физической активности человека происходят неблагоприятные последствия, включая ухудшение умственной работоспособности, снижение функций внимания, мышления и памяти. Для студентов, которые не могут полноценно выполнять свои физические упражнения в течение дня и недостаточно двигаются, физическое воспитание должно обеспечить развитие двигательных качеств, а также высокий уровень работоспособности.

Огромное воздействие оказывают на организм стрессы, которые имеют разрушительное действие. Однако, при помощи положительных эмоций нормализуются некоторые функции организма. Кроме того, физические упражнения помогают сохранить бодрость и жизнерадостность, потому что нагрузка, которая выполняется в физическом режиме, имеет антистрессовое действие, происходит это вследствие того, что в процессе физической активности в крови снижается уровень кортизола и наступает мышечное расслабление.

Вредные вещества (шлаки) способны накапливаться в организме человека из-за неправильного образа жизни или же с течением времени. Но организм человека во время интенсивной физической нагрузки, благодаря выработыванию кислой среды, способен окислять шлаки до безвредных соединений, после чего они с легкостью выводятся.

Приоритетными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, повышение работоспособности и формирование высоких нравственных качеств, а также способствование развитию бодрости духа и силы воли. Спорт и физическая культура помогают сформировать здоровый образ жизни, который включает в себя соблюдение правил личной гигиены, режим дня, активный отдых, а также организацию рационального питания. Усилить компенсаторные возможности организма можно с помощью средств физической культуры.

Регулярное занятие физической культурой и спортом способствует повышению естественной сопротивляемости организма к негативным факторам внешней среды и инфекциям. На основании ряда исследований было выявлено, что студенты с отсутствием двигательной активности становятся вялыми и менее активными, появляется быстрая утомляемость, а также начинает падать и успеваемость, так как происходит снижение умственной работоспособности. Поэтому можно сказать, что для студента одним из первостепенных вопросов являются занятия физической деятельностью, так как это способствует общему укреплению организма, а также предотвращению гиподинамии.

Важное значение, оказывающее непосредственное влияние на здоровье, имеет не только организованные формы занятий физической культурой, но и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Зачастую, студенты испытывают большие нагрузки в учебный период, особенно во время сессии, поэтому им не всегда хватает свободного времени для посещения организованных тренировок. Тогда утренний зарядка и выполнение физических упражнений в свободное время помогут снять эмоциональное перенапряжение, стимулировать работу мышц, а также помогут развить физические качества. Важно соблюдать самодисциплину и использовать индивидуальные физические нагрузки для эффективной организации самостоятельных занятий. Таким образом, физические нагрузки должны состоять из множества разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, при этом организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Безусловно, что само по себе внедрение самостоятельных занятий среди обучающихся не является достаточно эффективным. К

сожалению, причиной этого является недостаток мотивации и отсутствие интереса у молодежи в сфере физической культуры и спорта.

На хорошем уровне развитые стимулы побуждают человека заниматься спортом и дают ему цель, которую можно достичь с помощью занятий [5].

Надо отметить, что физическая культура играет значительную роль и в развитии личности студента. Проявление физической культуры личности происходит в трех направлениях. На первом месте, непосредственно способность к саморазвитию, то есть показывает направленность личности «на себя», обеспечивает ее стремление к творческому продвижению и самосовершенствованию. Второе направление отражает то, что физическая культура — это основа творческого инициативного самовыражения будущего специалиста. В-третьих, это творческий потенциал личности, направленный на отношения между людьми в процессе физкультурно-спортивной деятельности, т. е. «на других». По мере увеличения круга связей в этой деятельности тем больше увеличивается пространство его индивидуальных проявлений [3...4].

Именно здоровый образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, является одним из наиболее мощных немедикаментозных факторов оздоровления населения. Процесс мышечного движения подчинил себе всю деятельность других органов и систем организма, поэтому чутко реагирует и на уменьшение двигательной активности, и на сложные физические нагрузки.

Поэтому занятия физической культурой и непосредственное ведение здорового образа жизни имеют первостепенное значение в жизнедеятельности студентов. По нашему мнению, каждый обучающийся для занятий активной деятельностью должен иметь мотивацию, которую он может сформировать из собственных желаний и целей, которые необходимо установить и уверенно к ним стремиться, ведь от этого зависит здоровье каждого отдельного члена общества и будущее всей нации.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Зароднюк Г.В Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, Н. Ларионова. СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. -26 с.

2. Сидорова К.А. Сидорова Т.А. Драгич О.А. Горшкова Л.Т. Влияние двигательной активности на здоровье студентов // Успехи современного естествознания. 2008. № 8. С. 132–133.

3. Гатауллина А.Р. Влияние физической культуры на здоровье студентов // ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ, Казань.

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

5. Покровская Т. Ю., Ларионов И. С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №2(9). С. 75–83.

6. Мищенко, В.А. Роль самостоятельных занятий физической культурой в формировании личности студента[текст] / В.А. Мищенко, С.П. Довгаль// Вестник Югорского Государственного университета. 2006. No 5. -С.98-101.

7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: БГТУ, 2022. - 236с.

**УДК 796.701.268**

**Молчанова Е.С.**

**Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.**

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

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ И СКЕЛЕТ**

Хорошо известно, что физическая активность и здоровое питание являются жизненно важными факторами образа жизни, которые влияют на здоровье на протяжении всей жизни, улучшая состав тела, здоровье опорно-двигательного аппарата, физическую и когнитивную работоспособность. Оптимальная физическая активность и правильное питание также важны для предотвращения метаболических заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Занятия физическими упражнениями нужны в любом возрасте. Они прибавляют энергию и рожают чувство радости, знакомое каждому, кто систематически занимается каким-либо видом спорта. Особенное значение при мышечных тренировках и наращивании массы мускулатуры имеет витамин Д, который принимает участие в

фосфорно-кальциевом обмене, нервно-мышечной передаче импульса, координирует работу головного мозга и всей нервной системы [1].

Современные исследования подтвердили мысль о том, что регулярная физическая активность вносит огромный вклад в здоровье. Согласно исследованию, проведенному в 2006 году Университетом Британской Колумбии, существует прямая линейная зависимость между физической активностью и состоянием здоровья человека. Кроме того, в ходе исследования установили, что уровень физической активности человека находится в прямой зависимости от уровня состояния здоровья. Кроме того, физическая активность также обеспечивает улучшение качества жизни и долголетие.

В дополнение к этим преимуществам для здоровья, регулярные физические упражнения также могут привести к улучшению компонентов физической подготовки: потеря жира, увеличение сухой мышечной массы, улучшение кардиореспираторной (аэробной) выносливости, улучшение функциональной выносливости (мышечная сила, равновесие и координация).

Без поддерживающей нас опорно-двигательной системы мы бы рухнули, как «колода карт». Кроме того, именно эта система имеет для нас первостепенное значение, чтобы мы могли принимать вертикальное положение и ходить.

Кости, мышцы, нервы, суставы и поддерживающие суставные структуры, такие как связки и хрящи, вместе составляют костно-мышечную систему. Кости и суставы образуют сеть сложных рычагов, которые приводятся в движение мышцами, что позволяет выполнять функциональные задачи [2].

Мышечная ткань – это сокращающийся тип ткани, который может подвергаться растяжению путем сокращения (концентрические сокращения), удлинения (эксцентрические сокращения) или сохранения той же длины (изометрические сокращения).

Спортивная практика больших нагрузок, зачастую граничащих с предельными возможностями организма человека, демонстрирует, что при интенсивной нагрузке происходит увеличение объема мышц, их уплотнение, а также объективное повышение работоспособности. Однако все эти характеристики повышаются только до определенного этапа, если превышен физиологический порог приспособляемости мышечной ткани. Уже после превышения этого барьера, несмотря на увеличение нагрузок, сила, а также мышечная работоспособность начинают снижаться, поэтому спортсмен уже не в состоянии воспроизвести собственный лучший результат. В спортивной практике это явление называется перетренированностью [3].

Благодаря воздействию тренировок на организм человека происходят значительные изменения. Существуют различные факторы, оказывающие большое влияние на скелет в целом. Эффект осевой нагрузки оказывает давление на наш позвоночник. Если нагрузки рассчитаны правильно, в этом случае воздействие на организм будет благоприятным, однако в другом случае возможно появление болезненных ощущений. За счет значительной мышечной работы непроизвольно расширяются сосуды, улучшается питание органов. Мышцы начинают работать более правильно, а, следовательно, кости, сухожилия, суставы.

К функциям опорно-двигательного аппарата относятся: придание формы человеческому телу; поддержание вертикального положения; выполнение функциональных задач, включая передвижение; защита внутренних органов; хранение минералов, таких как кальций и фосфаты (в костях); хранение жира, который служит резервной энергией (в желтом костном мозге); производство эритроцитов (в красном костном мозге) [4].

То, что упражнения увеличивают сухую мышечную массу, известно с незапамятных времен. Увеличение сухой мышечной массы приводит к многочисленным преимуществам для человека: улучшение энергетического обмена, улучшение сосудистой системы, улучшение осанки и улучшение поддержки скелета. Кроме того, было показано, что упражнения укрепляют мышцы и улучшают баланс и координацию. Эти эффекты резко снижают риск падений и переломов.

Было доказано, что упражнения с весовой нагрузкой (тренировки с отягощениями) полезны для здоровья костей. Упражнения не только стимулируют рост костей и накопление минералов, но и предотвращают остеопороз в более позднем возрасте. А. Борер в своем исследовании нейрогормонального влияния на рост, вызванный физическими упражнениями, заметил, что тренировка с высоким сопротивлением экспрессирует «ген роста» в тканях, подвергаемых тренировке [5].

Суставы являются стратегическими точками, где две или более костей встречаются с целью создания движения (с помощью окружающих мышц). Чтобы придать структурную целостность, а также стабильность во время движений, суставы поддерживаются рядом структур, а именно окружающими мышцами, сухожилиями, связками и суставными капсулами.

По сравнению с другими тканями человеческого организма кости, суставы и поддерживающие суставные структуры относительно бессосудистые (лишены кровеносных сосудов). Однако суставы, являющиеся местами передачи интенсивных усилий, должны

постоянно хорошо смазываться и питаться. Это достигается с помощью естественной смазки суставов, называемой синовиальной жидкостью. Упражнения действуют как первичный стимул для производства синовиальной жидкости; таким образом, регулярная физическая активность обеспечивает здоровье суставов. Повышенная выработка синовиальной жидкости сохраняет суставы хорошо смазанными, устойчивыми к трению и делает их эластичными. Это, в сочетании с улучшением эластичности связок, вызванным физическими упражнениями, способствует улучшению диапазона движений в суставах.

Даже в состоянии покоя мышцы являются наиболее метаболически активной тканью человеческого тела. Таким образом, для тех, кто хочет сбросить жир, имеет смысл заниматься силовыми тренировками, поскольку они не только гарантируют прирост мышечной массы тела, но и увеличивают скорость метаболизма в состоянии покоя (таким образом, сжигая больше калорий). По сравнению с «медленной, длительной аэробикой», интенсивные тренировки с отягощениями имеют тенденцию сжигать калории не только во время тренировки, но и в течение длительного времени после прекращения тренировки [6].

Подводя итоги, можно отметить, что влияние физических упражнений на мышцы и скелет тесно связано с занятием спортом. Благодаря спорту мышцы и кости становятся сильнее и прочнее. Витамин D поддерживает метаболизм костной ткани, работу сердечно-сосудистой системы и иммунитет в борьбе с инфекциями и вирусами, улучшает состояние кожи и когнитивную функцию мозга. Не зря говорил Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

## 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. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. – 152 с.
3. Вахитов И. Х., Гиззатуллин А. Р., Зефирова Т. Л. Физиология физических упражнений: Учебное пособие / Вахитов И.Х., Гиззатуллин А.Р., Зефирова Т. Л. Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2015. – 248 с.
4. 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.

5. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. - М.: Спорт, 2020. – 720 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 7.092**

**Морозов Ф.Г.**

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ**

Спортивный маркетинг — это то, что вы делаете, когда создаете и используете контент, связанный со спортом, для продвижения своего продукта или бренда. Это популярная форма маркетинга, которая использует огромную аудиторию спорта для увеличения продаж.

В то время как реклама и поддержка спортсменов являются хорошо известными примерами спортивного маркетинга в действии, спортивный маркетинг также включает маркетинг, который строит бренд вокруг здорового или спортивного образа жизни. Использование стратегий спортивного маркетинга может привлечь многих потребителей.

Ниже вы найдете четыре основных стратегий для спортивного маркетинга, в том числе:

- Ориентация на определенную аудиторию
- Создание привлекательного контента
- Идеальное время для вашего контента
- Использование социальных сетей

Изучая эти советы, помните: в спортивном маркетинге жизненно важно не отставать от новых тенденций в сложной спортивной индустрии, таких как спад телезрителей и увеличение числа женщин-фанатов. Эти элементы могут существенно повлиять на ваш стратегический выбор и то, как вы его реализуете.

Как и в любой форме маркетинга, важно сначала определить и понять свою целевую аудиторию. Учитывайте характеристики вашей нишевой аудитории, такие как:

Местоположение: помните о местных спортивных командах и спортивных героях, которые могут быть у ваших клиентов. Вы ориентируетесь на региональную или местную аудиторию? Общайтесь напрямую с определенной аудиторией с помощью таких инструментов, как сегментация электронной почты.

Интересы. Ваша аудитория увлекается баскетболом, парусным спортом, гольфом или пешим туризмом? Чем конкретнее вы будете в своей маркетинговой стратегии, тем более тесную связь вы установите с клиентами.

Образ жизни: Знайте образ жизни и цели ваших клиентов. Пытаются ли они привести себя в форму, стать серьезным спортсменом или получить удовольствие от спорта в качестве зрителей?

Доход: на то, как ваша целевая аудитория тратит свое время и деньги, может влиять ее доход.

Возраст: ваша маркетинговая тактика может нуждаться в корректировке в зависимости от возраста вашей целевой аудитории. Попробуйте сузить конкретную скобку.

Уровень атлетизма: Имейте представление об уровне атлетизма ваших клиентов или стремитесь достичь его. Случайный бегун может не интересоваться теми же услугами или продуктами, что и марафонец.

Эти факторы могут повлиять на детали ваших маркетинговых кампаний.

Например, кампания, предназначенная для молодых людей на Западном побережье, которые ценят спортивный образ жизни на открытом воздухе, будет сильно отличаться от кампании, предназначенной для пожилых людей, которые могут быть более равнодушны к ностальгическим спортивным ссылкам и базовым принципам здорового образа жизни. Точно так же кампания, предназначенная для молодежи и их родителей, потребует своих нюансов.

Хотя спортивный маркетинг ориентирован на спортсменов, он не всегда нацелен на них. При рассмотрении спортивного уровня вашей целевой аудитории продумайте способы, которыми вы можете привлечь их уникальными способами.

Если есть что-то, что постоянно интересует любителей спорта и ваших клиентов, так это привлечение контента с их любимыми спортивными фигурами. Если вы сможете максимизировать ранее существовавшие сети энтузиастов спортивных фанатов, вы откроете для своей аудитории новые возможности.

Nike продолжает оставаться брендом, который воплощает в жизнь одни из самых знаковых примеров спортивного маркетинга. Они часто

объединяются с новыми спортсменами и знаменитостями для создания увлекательного контента.

Чтобы полностью задействовать этот богатый ресурс потенциальных клиентов, рассмотрите возможность использования контент-маркетинга в форме:

- Создание видео на YouTube
- Создание блога
- Разработка пресс-релизов
- Начало работы в Твиттере

Предположим, вы можете предоставить потенциальным клиентам привлекательный видео, фото и письменный контент на нескольких платформах. В этом случае вы можете использовать страсть к знаменитостям и страсть к спорту, которые разделяют многие фанаты. Контент, который показывает или взаимодействует с их любимыми спортивными игроками, может быть чрезвычайно интересным.

Загрузка видео на YouTube кажется сложной задачей? Ознакомьтесь с ресурсами Constant Contact, которые помогут вам в этом процессе.

Поскольку спортивный маркетинг тесно связан с сезонными видами спорта и событиями в прямом эфире, важно учитывать наиболее эффективное время для публикации вашего контента. Например:

- Оседлайте волну предигрового ажиотажа с помощью маркетинга, предшествующего событию.
- Воспользуйтесь возможностью поздравить команды чемпионов, когда все смотрят.
- Следите за знаменитыми спортсменами и следите за временем, когда они наиболее заметны в течение сезона или когда болельщики скучают по ним в межсезонье.

Время имеет важное значение при планировании контента на всех платформах. Подумайте, когда электронная почта будет более эффективной, чем социальные сети. После того как вы создали идеальный ритм для публикации контента и разработали эффективную кампанию по электронной почте, рассмотрите возможность использования автоматизации, чтобы поддерживать постоянный доступ к контенту для ваших клиентов и потенциальных клиентов.

Некоторые из наиболее интересных элементов спортивного маркетинга связаны с популярными видами спорта и спортсменами. При разработке стратегии спортивного маркетинга учитывайте:

Использование рекламных конкурсов: конкурсы могут привлечь интерес к вашей компании и привлечь новых подписчиков для взаимодействия с вашими платформами социальных сетей. Рекламные

акции могут создать шумиху и расширить охват и взаимодействие с клиентами.

Развитие партнерских отношений с брендами. Партнерские отношения с брендами являются основополагающей частью спортивного маркетинга, будь то посредством продвижения или нет. Спортивные команды и спортивные бренды часто объединяются, чтобы сформировать прочное партнерство. Воспользуйтесь уникальными возможностями для привлечения потенциальных клиентов.

Обеспечение спонсорства. Спонсорство — отличный способ повысить узнаваемость бренда. Вспомните случаи, когда вы замечали логотип бренда на майках, на стадионах, на корте, на шлемах. Связь со спонсорами может означать получение огромного количества информации.

## 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. 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.

*Морозов Ф.Г.*

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РИСКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА**

Многие люди хотят получить преимущества, принимая допинг. В данной статье будет описано, как действуют препараты и как они могут повлиять на здоровье.

Большинство серьезных спортсменов чувствуют сильное стремление к победе. Некоторые из них хотят выступать за профессиональные спортивные команды. Другие хотят выиграть медали для своих стран. Стремление к победе заставляет некоторых спортсменов принимать препараты, которые могут дать им преимущество. Использование этих препаратов известно как допинг.

Но допинг сопряжен с риском. Узнайте больше о влиянии допинга на здоровье.

Анаболические стероиды — это препараты, которые спортсмены принимают для увеличения силы и увеличения мышечной массы. Эти препараты также называются анаболо-андрогенными стероидами. Они созданы для того, чтобы работать как гормон тестостерон, который вырабатывает организм.

Тестостерон оказывает два основных воздействия на организм:

- Помогает нарастить мышечную массу.
- Вызывает такие особенности, как растительность на лице и более низкий голос.

Анаболические стероиды, используемые спортсменами, часто представляют собой формы тестостерона, полученные в лаборатории.

Некоторые люди используют анаболические стероиды по медицинским показаниям. Но допинг в спорте не является одним из разрешенных к применению препаратов.

Что заставляет некоторых спортсменов использовать анаболические стероиды? Эти препараты могут уменьшить повреждение мышц во время тяжелой тренировки. Это может помочь спортсменам быстрее восстановиться после тренировки. Они могли бы тренироваться больше и чаще. Некоторым людям также может нравиться, как выглядят их мышцы, когда они принимают эти препараты.

Более опасные типы анаболических стероидов называются дизайнерскими стероидами. Некоторые тесты на наркотики могут не обнаружить их в организме человека. Анаболические стероиды не имеют медицинского применения, одобренного правительством.

Многие спортсмены принимают анаболические стероиды в слишком высоких дозах. Эти дозы намного выше, чем те, которые медицинские работники используют по медицинским показаниям. Анаболические стероиды также имеют серьезные побочные эффекты.

Для обоих полов возможны такие симптомы как:

- Угри.
- Высокий риск опухания или разрыва связок в организме, которые прикрепляют мышцы к костям.
- Опухоль печени или другие изменения печени.
- Более высокий уровень «плохого» холестерина, называемого холестерином липопротеинов низкой плотности (ЛПНП).
- Снижение уровня «хорошего» холестерина, называемого холестерином липопротеинов высокой плотности (ЛПВП).
- Повышенное артериальное давление.
- Проблемы с сердцем и кровообращением.
- Проблемы с гневом или насилием.
- Психические состояния, такие как депрессия.
- Неконтролируемая потребность в анаболических стероидах.
- Заболевания, такие как ВИЧ или гепатит, при использовании игл для инъекций наркотиков.

Подростки, принимающие анаболические стероиды, тоже могут расти меньше, чем обычно. Они также могут повысить риск проблем со здоровьем в более позднем возрасте.

Допинг с анаболическими стероидами запрещен большинством спортивных лиг и групп.

Андростендион, также называемый андро, является гормоном, который вырабатывает каждый организм. Организм превращает андро в гормон тестостерон и форму гормона эстрогена.

Андро можно сделать в лаборатории. Некоторые производители лекарств и журналы о тренировках утверждают, что продукты Andro помогают спортсменам тренироваться усерднее и быстрее восстанавливаться. Но некоторые исследования показывают, что андро не повышает уровень тестостерона. Они также показывают, что мышцы не становятся сильнее.

Андро разрешено использовать только в том случае, если его прописал поставщик медицинских услуг. Использование в качестве допинга в США запрещено законом.

Побочные эффекты андро у мужчин включают:

- Акне.
- Рост женской груди.

Побочные эффекты у женщин включают:

- Акне.
- Более глубокий голос.
- Потеря волос на голове.

Андро может повредить сердце и сосуды у любого, кто его примет. Это повышает риск серьезной проблемы, которая может возникнуть, когда сердце не получает достаточно крови, называемой сердечным приступом. Это также повышает риск состояния, при котором мозг не получает достаточного количества кислорода, называемого инсультом. Сердечный приступ и инсульт могут быть смертельными.

Спортсмены принимают гормон роста, также называемый гонадотропином, для наращивания мышечной массы и достижения лучших результатов в спорте. Но исследования не доказывают однозначно, что гормон роста человека повышает силу или помогает людям тренироваться дольше.

Медицинский работник может назначить гормон роста человека по некоторым причинам, связанным со здоровьем. Это дается как выстрел.

Побочные эффекты, связанные с гормоном роста человека, могут включать:

- Боль в суставах, где сходятся две или более костей.
- Мышцы, которые чувствуют себя слабыми.
- Скопление лишней жидкости в организме.
- Состояние, которое влияет на то, как организм использует сахар для получения энергии. Это называется диабет.
- Проблемы со зрением.
- Проблема, из-за которой кисть и рука становятся слабыми, покалывает или теряет чувствительность. Это называется синдромом запястного канала.
- Проблемы с контролем уровня сахара в крови.
- Сердце, которое становится больше, чем обычно, называется кардиомегалией.
- Повышенное артериальное давление.

Может показаться, что некоторые спортсмены получают преимущество от допинга. Но допинг может иметь плохие последствия для здоровья.

В целом, долгосрочные эффекты допинга изучены недостаточно. И любое краткосрочное использование сопряжено с риском.

Использование допинга без рецепта от медицинского работника слишком рискованное занятие.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко И.А. Комплексный подход к проблеме формирования здоровья студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко // 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.

2. 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.

3. 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.

*УДК 159.9.07+159.91*

*Назарова З.А.*

*Научный руководитель: Денисова Г.С., ст. преп.*

*Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия*

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Современное общество сталкивается с все возрастающим числом психологических проблем, среди которых стресс, депрессия, тревожность и др. Одним из подходов к снижению этих негативных эффектов является физическая культура, которая обладает широким спектром психотерапевтических возможностей [2].



В данной статье рассмотрим, как физическая активность может помочь справиться с психическими проблемами и улучшить качество жизни.

Влияние физической культуры на снижение стресса.

Регулярное занятие физической культурой способствует уменьшению уровня стресса, так как организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья. Данное явление носит название «эйфория бегуна», оно активно исследовалось с 1970-х годов. При занятиях спортом активизируются механизмы адаптации, которые помогают организму лучше справляться со стрессом [1]. Кроме того, физическая активность улучшает сон и кровообращение, что положительно сказывается на общем самочувствии. Данный вопрос активно изучали и описали в разное время в своих работах зарубежные исследователи такие как: Ч. Рэнсфорд (1977), М.С. Барке (2007), В.П. Морган (2011), С.Е. Голдсон (2015) и др.

Борьба с депрессией.

Физическая культура также может быть использована как средство борьбы с депрессией. Ученые обнаружили, что регулярные занятия спортом помогают стабилизировать уровень серотонина регулирующего сон и бодрствование, и норадреналина, что положительно сказывается на настроении. Спорт также может быть использован в качестве средства социализации, что является важным фактором в процессе восстановления от депрессии. Ди Натале Г (1978)., В.Ф. Гаттаз (1978), Р.А.Морено (1990), Р. Мачадо-Виейра (1990) в результате проведения исследований при лечении депрессии с помощью медикаментозной терапии в сочетании с физическими нагрузками получили устойчивые положительные результаты. Работы отечественных ученых В.В. Гульяевой (2016, 2019), М.И. Зинченко (2015), Д.Ю. Урюмцева (2019), С.Г. Кривошекова (2020), Л.И. Афтанас (2020), посвящены антидепрессивному эффекту физической нагрузки и физической активности в целом.

Улучшение самооценки и повышение самооффективности.

Занятия физической культурой могут повысить самооценку и улучшить самоощущение. Это происходит за счет улучшения физической формы, укрепления мышц и снижения лишнего веса. Кроме того, достижение спортивных целей и преодоление трудностей позволяет человеку развивать уверенность в своих силах и способностях. Наиболее раскрыто данное направление в работах Г.В. Лозовой (2001), С.В. Жилина (2003), Т.В. Бондарчук (2020), Е.А. Захаровой (2012).

Укрепление эмоционального благополучия и развитие резистентности.

Регулярные физические нагрузки помогают укрепить эмоциональное благополучие. В процессе занятий физической культурой человек учится справляться с негативными эмоциями и перенаправлять свою энергию в полезное русло. Таким образом, повышается уровень резистентности, способности человека адаптироваться к стрессовым ситуациям и справляться с трудностями. Полученные результаты изложены в трудах отечественных ученых Л.В. Ринейской (1998), Н. П. Бабакова (1996), Н.Л. Ильиной (2004).

Развитие социальных навыков и коммуникативных способностей.

Занятия физической культурой часто проводятся в группах, что способствует развитию социальных навыков и коммуникативных способностей. Взаимодействие с другими людьми, обмен опытом и достижение общих целей улучшают коммуникативные навыки и способствуют формированию положительных межличностных отношений. Данные исследования подтвердились в работах С.П. Евсеева (2000), Н.Г. Ершовой (2002), Ю.М. Николаева(20016), Ж.В. Перепелкиной (2001), М.В. Прохоровой (2020), Е.В. Утишевой (2018), Ю.Ю. Каревой (2022), Е.А. Мезенцевой (2017), В.А. Щеголевым 2003).

Для выявления общей осведомленности о возможностях физической культуры и способах, используемых студентами для снятия напряжения, было проведено исследование. Базой исследования выступил Алтайский государственный университет (г. Барнаул). Выборка состояла из студентов 1 курса, различных факультетов и институтов. Общее количество выборки составило 128 человек. В исследовании применялась авторская анкета с возможностью выбора предложенных вариантов, в большинстве вопросов предусматривался свой вариант ответа. После обработки анкет, мы получили результаты описанные далее.

1. На вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом?», более половины респондентов (51%) отметили, что занимаются спортом помимо обязательных занятий по физической культуре, а также в данное число входят (11%) респондентов, которые занимаются регулярно и участвуют в соревнованиях.

2. На вопрос со множественным выбором о зависимости стрессоустойчивости от различных факторов, большинство опрошиваемых отметили зависимость от уровня здоровья, гармоничной жизни и полноценного сна.

3. При возникновении сильного нервного напряжения, подавляющее большинство респондентов выбрали позитивные способы

преодоления этого состояния (прогулка, активные игры, сон, занятие делами – 35%); слушать музыку и/или танцевать выбрали 27%; тренировку дома или в спортзале выбрали 19%. Способ сорваться на окружающих отметило всего 2%. Можно сделать вывод том, что большинство первокурсников уже имеют свои предпочитаемые стратегии совладания с данным состоянием и большинство из них являются положительными.

4. Для получения позитивных эмоций подавляющее большинство выбирает встречу с друзьями (37%); занятие спортом (25%); прогулку (16%). Меньшее количество респондентов выбирает получение положительных эмоций через еду (8%). Среди своих вариантов встречались: компьютерные игры, серфинг в социальных сетях, просмотр видеороликов (14%).

5. Главной целью (66%) респондентов отметили вариант поддержание здоровья, а затем уже повышение выносливости (18%) и возможность улучшить внешний вид (16%).

6. Постоянные занятия физической культурой, в первую очередь, способствуют поддержанию здоровья, а затем целеустремленности. Полученный результат подтверждает данные предыдущего вопроса и говорит о том, что большинство респондентов осознают положительное влияние физической культуры.

7. После занятий физической культурой или спортом настроение улучшается практически всегда и часто (79%), иногда и редко (21%).

Таким образом, можно сделать вывод, что наибольшее количество респондентов осознает, что физическая культура является мощным психотерапевтическим инструментом, способным улучшить психическое состояние и качество жизни. Регулярные занятия спортом помогают студентам снизить уровень стресса, справиться с депрессией, улучшить самооценку и самоэффективность, укрепить эмоциональное благополучие, развивать социальные навыки и коммуникативные способности. Важно помнить, что для достижения максимальных результатов физические нагрузки должны быть регулярными и адекватными возрасту, физическим возможностям и интересам человека.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ишмухаметова Н. Ф., Влияние спорта на психологическое состояние человека / Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по

материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г.: Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127.

2. Карева Ю.Ю., Психотерапевтические возможности физической культуры и спорта в ситуации переживания проблемного одиночества/ Карева Ю.Ю., Мезенцева Е.А. // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 9-12.

*УДК 378.14*

*Найденкова А.А.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ ДЛЯ ГЕНОФОНДА**

Сохранение здоровья молодежи играет важную роль для *генофонда* – совокупности генетических материалов, передаваемых от одного поколения к другому. Здоровье молодых людей напрямую влияет на состояние нации в целом. Факторы, влияющие на здоровье молодежи, включают генетические факторы, факторы окружающей среды, образ жизни и питание. Профилактика заболеваний среди молодежи является важным аспектом сохранения здоровья генофонда. В данной статье будет рассмотрено значение сохранения здоровья молодежи для генофонда, факторы, влияющие на здоровье молодежи, а также способы профилактики заболеваний среди молодежи.

Генофонд определяет наследственные особенности, такие как цвет кожи, глаз, волос, физические и психологические характеристики, а также предрасположенность к различным заболеваниям. Данные особенности могут появляться, изменяться или исчезать в зависимости от различных факторов [1].

Молодежь является основной носительницей наследственного материала для следующего поколения. Здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность и профилактические меры играют важную роль в сохранении разнообразия генетического материала, так как молодые люди являются главными носителями генетического материала и могут вносить значительный вклад в сохранение генетической разнообразности.

*Генетическая разнообразность* является важным фактором для выживания и приспособления к изменяющимся условиям окружающей

среды. Она позволяет популяции адаптироваться в условиях естественного отбора и приспосабливаться к изменениям в окружающей среде. Здоровье молодежи может существенно влиять на генетическую разнообразность. Молодые люди, имеющие хорошее здоровье и отсутствие наследственных заболеваний, могут вносить вклад в сохранение разнообразия генетического материала популяции.

С другой стороны, молодежь, страдающая от наследственных заболеваний, может уменьшать генетическую разнообразность. Если большое количество молодых людей страдает от наследственных заболеваний, это может привести к увеличению частоты наследственных мутаций и снижению генетической разнообразности [2].

*Генетические факторы* – это наследственные характеристики, которые передаются от родителей к потомству через генетический материал, ДНК. Они могут включать в себя как положительные, так и отрицательные свойства, которые могут влиять на здоровье молодежи и генетическую информацию в целом [3].

Например, положительные генетические факторы могут включать в себя присутствие гена, который улучшает метаболизм и уменьшает риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний. С другой стороны, отрицательные генетические факторы могут включать в себя наследственные заболевания. Наличие таких генетических факторов у молодежи может увеличивать риск развития заболеваний и снижать жизнеспособность генофонда.

Генетические факторы могут взаимодействовать с другими факторами, такими как окружающая среда и образ жизни, для определения здоровья молодежи и генетической информации. Так, например, молодежь, имеющая риск развития наследственного рака, может уменьшить этот риск, следуя здоровому образу жизни, включая здоровое питание и физическую активность.

*Факторы окружающей среды* – это внешние факторы, которые могут влиять на здоровье молодежи и генетическую информацию. Они могут быть как физическими, так и химическими или биологическими, и могут включать в себя:

- загрязнение окружающей среды,
- климатические изменения,
- неправильный образ жизни,
- социальные и экономические факторы [4].

*Образ жизни и питание* – это одни из самых важных факторов, влияющих на здоровье молодежи. Неправильный образ жизни и

неправильное питание могут приводить к различным заболеваниям, таким как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

Для организации здорового образа жизни молодежи могут использоваться различные подходы. Ниже приведены некоторые из них:

1. Образовательные программы. Образовательные программы могут быть организованы в школах, колледжах и университетах, чтобы помочь молодежи понять важность здорового образа жизни и какие шаги необходимо предпринять для его поддержания.

2. Спортивные мероприятия. Организация спортивных мероприятий, таких как соревнования, турниры и фестивали, может стимулировать молодежь к физической активности.

3. Программы по борьбе с наркотиками и алкоголизмом. Данные программы могут помочь молодежи избежать вредных привычек и сохранить свое здоровье и генетический пул.

4. Программы питания. Программы питания могут помочь молодежи понять, как правильно питаться и какие продукты предпочитать, чтобы поддерживать здоровый образ жизни.

5. Поддержка со стороны семьи и окружения, содействующая сохранению мотивацию и воздержанию от вредных привычек среди молодежи.

Важно, чтобы эти подходы были интегрированы и организованы с учетом специфики молодежной аудитории, чтобы максимально эффективно оказывать влияние на сохранение здоровья молодежи и генетический материал [5].

*Медицинское обслуживание* играет важную роль в сохранении здоровья молодежи и генофонда. Оно должно включать в себя не только диагностику и лечение заболеваний, но и профилактику, в том числе проведение вакцинации и консультации.

Кроме того, медицинское обслуживание должно быть доступным и качественным для всех молодых людей, независимо от их социального статуса и финансового положения. Для этого могут использоваться различные подходы, такие как государственные программы медицинского страхования и субсидии, бесплатные медицинские обследования и консультации.

Наконец, важно, чтобы молодежь имела доступ к специализированным медицинским учреждениям, таким как центры генетической консультации, где можно получить консультацию по генетическим рисковым факторам и планированию семьи. Это поможет молодежи принимать осознанные решения о своем здоровье и будущем своей семьи [6].

*Программы профилактики заболеваний* играют важную роль в сохранении здоровья молодежи и генофонда. Они помогают предотвращать возникновение заболеваний или их осложнений, а также способствуют раннему выявлению и лечению заболеваний.

Программы профилактики могут быть различными и включать в себя следующие мероприятия:

1) **Вакцинация.** Вакцинация позволяет защитить молодежь от различных инфекционных заболеваний, таких как краснуха, корь, гепатит В, полиомиелит и др. Регулярное проведение вакцинации может существенно снизить распространение инфекций в обществе и уменьшить риск развития опасных заболеваний.

2) **Программы по борьбе со вредными привычками.** Молодежь должна получать информацию о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков. В рамках таких программ проводятся лекции, тренинги и консультации по преодолению зависимостей.

3) **Программы по поддержанию психического здоровья.** Для молодежи важно поддерживать психическое здоровье, особенно в периоды стресса, нервозности и депрессии. Программы по поддержанию психического здоровья могут включать в себя психотерапевтические группы, консультации психологов и тренинги по управлению эмоциями.

4) **Программы по ведению здорового образа жизни.** Важно, чтобы молодежь получала информацию о здоровом образе жизни и занималась физическими упражнениями. Для этого проводятся спортивные мероприятия, тренировки, занятия йогой и танцами [7].

Все эти программы помогают сохранять здоровье молодежи и генофонда, снижать риск развития заболеваний и повышать качество жизни.

Здоровье молодежи играет огромную роль в сохранении генофонда. Оно определяет качество генетического материала, который будет передаваться будущим поколениям. Поэтому, сохранение здоровья молодежи является одной из важнейших задач общества.

Сохранение здоровья молодежи зависит от многих факторов, включая генетические, окружающую среду, образ жизни и питание. Важно организовать здоровый образ жизни, проводить программы профилактики заболеваний, обеспечивать доступ к медицинскому обслуживанию и развивать систему здравоохранения.

Успешное сохранение здоровья молодежи обеспечит будущее генофонда, позволит сохранить его разнообразие и благополучие, а также обеспечит будущие поколения здоровым генетическим материалом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аветисян Л.Р., Авагян К.К., Мкртчян С.Г., Хачикян Н.З. Влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи // Вопросы медицины: теория и практика: матер. межд. заочн. научно-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2012. – С. 111-116.
2. Зайцев В.П. Проблемы гендерных взаимоотношений студентов / С.В. Манучарян, В.П. Зайцев, С.Ю. Кононенко, Абдель Сатер Аббас // Проблемы реализации интеллектуального потенциала в творческой деятельности поколений региона: Сб. докладов Междунар. науч.-практ. конф. «Развитие интеллектуального и инновационного потенциалов поколений регионов в трансформирующемся обществе». – Губкин: ООО «Айкью», 2010. – С. 222-227.
3. Жученко, А.А., Гужов, Ю.Л., Пухальский, В.А. и др. Генетика. Под ред. А.А. Жученко/ А.А. Жученко, Ю.Л. Гужов, В.А. Пухальский и др. – М.: «КолосС», 2003. – 480 с.
4. Ибрагимов, А.Т. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом / А. Т. Ибрагимов // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 31-35.
5. Евстропов, В.М. Факторы, влияющие на здоровье человека / В.М. Евстропов, С.В. Старченко, А.С. Климов // Молодой исследователь Дона. – 2019. – № 3 (18). – С. 23-27.
6. Михальченко, Д. В. Социологический портрет медицинской услуги / Д. В. Михальченко, И. В. Фирсова, Н. Н. Седова. – Волгоград: Издательство «ВолгГМУ», 2011. – 232 с.
7. Стародубов В.И. Проблемы нормативного обеспечения медицинской профилактики / В.И. Стародубов, Л.А.Сковердяк, Н.П. Соболева // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2005. – № 5.– С. 4-7.

**УДК 796.011**

***Недогарский Д.Ю.***

***Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Университетское образование, которое включает в себя академическую, научную, социальную, 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 рядом социально и профессионально значимых личностных качеств, и способностей, которые определяют профессионализм выпускника. К ним относятся способность справляться с новыми социальными ролями, быстро принимать решения и нести за них ответственность, эффективно взаимодействовать с коллегами. Дорога к самообразованию на протяжении всей жизни, должна включать в себя здоровый образ жизни. Одним из наиболее эффективных факторов, способствующих социальной адаптации студентов к условиям обучения в вузе, и развивая способность будущего специалиста быстро адаптироваться в обществе, является физические и спортивные мероприятия, проводимые в вузе во время занятий по физическому воспитанию и после них. Они создают благоприятные условия для эффективной интеграции первокурсника в новый студенческий коллектив, в новую учебную жизнь, значительно отличающуюся от прежней, школьной жизни (по стилю, требованиям, содержанию и методам преподавания).

Сегодня занятия спортом становятся частью повседневной жизни населения, получают массовое признание и развитие, становятся популярными среди молодежи. Физические упражнения эффективно используются в труде и отдыхе людей, становятся реальной и эффективной основой для улучшения здоровья, качества жизни и самосовершенствования человека. Физическое воспитание в целом имеет достаточно широкие разнообразные педагогические и социальные эффекты. Значительное количество научных работ подробно описывают средства физической культуры, спорта и туризма с рекреационной, развивающей и образовательной стороны. Они представлены также с точки зрения потребности человека в адаптации к новым экологическим условиям жизни, всесторонней подготовке к производственной деятельности и выполнению биологических функций.

Не следует забывать, что физические упражнения - это сфера деятельности, где происходит активное приспособление индивида к социальным условиям среды, то есть социальная адаптация (для студентов - адаптация к новой студенческой среде). В процессе спортивной деятельности студенты вовлекаются в общественную жизнь, развивают свой опыт социальных отношений и лидерские качества, оттачивают организаторские способности. Здесь они

расширяют круг своих контактов и развивают ряд положительных моральных и волевых качеств личности, таких как целеустремленность, решительность, ответственность и т.д. Таким образом, активизация умственных и творческих компонентов личности студента должна происходить параллельно со стимуляцией его двигательной системы.

Для подтверждения факта полезности физической активности во время учебного процесса было произведено исследование в институте ИЭИТУС БГТУ им В. Г. Шухова. Были определены две группы учащихся 2-3 курса по 50 человек в каждой. В одной группе находились учащиеся, которые занимались в дополнительных секциях, связанных с физической активностью, но посещающих так же занятия физической культуры в институте. Вторая группа состояла лишь из учащихся, посещающих только занятия физической культуры. Двум этим группам был дан тест на логику и внимательность М. Войнаровского. По данным тестирования было определено, что первая группа учащихся, занимающихся в дополнительных секциях и кружках, была на порядок успешнее в прохождении данного теста. Это позволяет сделать вывод о том, что учащиеся, уделяющие больше времени физической активности, имеют определенные навыки, которые помогают им в обычной жизни.

И.В. Евсеев считает, что эффективность адаптации студентов к условиям образовательной деятельности в вузе и их социальная адаптивность зависят от многих объективных и субъективных факторов. К субъективным факторам относятся те, которые связаны с личностными психологическими и физиологическими особенностями студентов, а именно, их врожденными способностями и личными устремлениями, степенью развития социальных навыков и работоспособность, уровень здоровья и физической подготовки и т.д. Следует отметить, что физическая подготовленность, а также высокий уровень здоровья и работоспособности, оказывающие положительное влияние на социальную адаптацию студентов, достигаются в процессе физической культуры. К объективным факторам социальной адаптации следует относить условия педагогической, психологической и социальной среды, в которой осуществляется процесс развития личности. К таким относятся уважительное отношение преподавателей к личности студента, доброжелательное восприятие его/ее социальным окружением, атмосфера доверия в студенческом коллективе и т.д. Все это может быть реализовано и в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, физическая культура является не только желательной, но и ключевой частью становления личности как

студентов, так и всех людей. Именно поэтому физическая культура должна быть включена во все образовательные процессы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. В.П. Ивашенко, Л.И. Халилова, А.В. Шигабутдинов, Книга - Стратегические направления реформирования системы высшего образования по физической культуре, (2017). - 182 с.

2. 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.

3. 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».

4. 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.

**УДК 796.01**

**Нефедов Д.Ю.**

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Сегодня спорт высших достижений и подготовка квалифицированных спортсменов характеризуются высоким уровнем физических и психологических нагрузок, которые могут достигать пределов физиологических возможностей человеческого организма.

Достижение высокого спортивного результата обеспечивается дифференцированным подходом к спортсмену с учетом индивидуальных особенностей и адаптационного потенциала.

Необходимость выбора разных подходов к питанию спортсменов связана со следующими аспектами: уровнем общей и специальной подготовки, особенностями тренировочной и соревновательной деятельности, скоростью восстановления и индивидуальной реакцией организма на превышение усилий. Совершенствование методов тренировок в разных видах спорта приводит к параллельному увеличению энергозатрат, что, в свою очередь, требует увеличения калорийности рациона и потребления макронутриентов. Подбор спортивного питания в основном направлен на повышение работоспособности, развитие силы и выносливости, гипертрофию мышц, нормализацию обмена веществ и спортивное долголетие.

Современная подготовка спортсменов высокой квалификации невозможна без правильно подобранной стратегии питания. Основными задачами спортивного питания являются: оптимальное обеспечение спортсмена макро- и микроэлементами в строго сбалансированных пропорциях, адекватный режим воды и питья, оптимизация веса и состава тела, физиологический и психологический комфорт, быстрое восстановление энергии.

Пищевые добавки для спортсменов характеризуются как продукты, которые можно использовать для решения физиологических или пищевых проблем, возникающих в тренировочном процессе. Они предназначены для предотвращения и/или устранения дефицита питательных веществ, который может возникнуть в напряженной рабочей среде спортсменов. Сочетание питания с различными видами физической активности способствует быстрому достижению цели и улучшению спортивных результатов.

Уже несколько лет L-карнитин активно используется в спорте даже высококвалифицированными спортсменами. L-карнитин способен снижать уровень гипоксии, ускорять физическое и психическое восстановление, стимулировать работоспособность и оказывать кардио-, гепато-, нейропротекторное действие.

Неотъемлемой частью спорта высших достижений является подготовка и участие в соревнованиях. Исследования показали эффективность включения этой комбинации в программу фармакологической поддержки спортсменов за месяц до начала предсоревновательного сбора. Применение препарата Цитофлавин способствует повышению уровня физической подготовленности за счет улучшения энергообеспечения, психоэмоционального состояния и

достижения «спортивной формы», что свидетельствует об удобстве его применения при подготовке спортсменов в период до соревнований.

К неотложным защитным мерам, которые можно применять непосредственно перед или во время тренировки, относятся пищевые добавки, повышающие рН крови и, следовательно, буферную способность тканей: бикарбонат и цитрат натрия.

Уже несколько лет активно изучается роль креатина как дополнительного источника энергии в различных видах спорта. Доказано, что моногидрат креатина эффективен при кратковременных физических нагрузках. При приеме креатина в течение 4 дней по 25 г наблюдалось статистически значимое улучшение в спринтерских дистанциях 50 и 100 м по сравнению с приемом плацебо. Прием креатина хорошо переносится организмом человека, однако иногда наблюдается усиление задержки жидкости в организме, особенно на ранних этапах приема препарата.

Лекарства, полученные из природного сырья, или адаптогены, значительно повышают физическую и умственную работоспособность, толерантность к физическим нагрузкам, устойчивость к различным неблагоприятным факторам (погодные условия, смена часовых поясов, многочисленные авиаперелеты) и снижают условия адаптации к ним. Женьшень, лимонник китайский, элеутерококк, пантокрин и др. они могут служить источниками растительных адаптогенов, а продукты пчеловодства и др. могут служить источниками животных адаптогенов.

Особенности построения как подготовительного сезона, так и соревнований по велоспорту заключаются в большом объеме тренировок и выездов, что предъявляет жесткие требования к физическим характеристикам и энергообеспечению спортсменов. Исследования свидетельствуют об эффективности применения β-гидрокси-β-метилбутирата (ГМБ) у спортсменов циклических (велоспорт, легкая атлетика) и соревновательных (футбол, регби) видов спорта. НМВ является промежуточным продуктом распада лейцина, действие которого сводит к минимуму повреждение мышечных волокон и улучшает активность митохондрий. Прием НМВ снижает катаболизм тканей, что позволяет использовать его в периоды интенсивных тренировок и высокой плотности соревновательного графика.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в силовых видах спорта невозможна без увеличения массы тела и гипертрофии мышц. Особенно в период наращивания мышечной массы в силовых видах спорта оправдан прием незаменимых аминокислот с разветвленной углеродной цепью (лейцин, изолейцин, валин).

Комбинация незаменимых аминокислот, креатина, кофеина и витаминов группы В в составе предтренировочного комплекса, рекомендованного к приему за 30 минут до начала тренировки, улучшает переносимость физических нагрузок, концентрацию внимания и динамику изменения показателей состава тела.

Игровые виды спорта характеризуются большим объемом движений с различной, часто меняющейся скоростью движения и периодическими силовыми действиями (удары по мячу, броски). В частности, у мужской сборной по регби уровень дигидротестостерона и тестостерона оценивали через 3 недели приема моногидрата креатина в суточной дозе 25 г в течение 7 дней, а затем еще в течение 14 дней в суточной дозе 5 г. Через 3 недели приема креатина уровень тестостерона в крови не изменился, а уровень дигидротестостерона повысился на 56% после 7 дней приема и оставался повышенным на 40% после окончания курса. Соотношение дигидротестостерон/тестостерон также увеличилось на 36% после 7 дней приема креатина и осталось повышенным на 22% после поддерживающей дозы препарата.

Таким образом, совершенствование методов тренировки в разных видах спорта привело к существенному увеличению затрат энергии, требующему соответственного увеличения калорийности питания спортсменов. Однако потребность в высококалорийной пище часто вызывает значительные практические трудности. Развитие спортивной нутрициологии позволяет обеспечивать высокие потребности спортсменов в питательных и энергетических компонентах пищи. Однако постоянный рост спортивных результатов на российских и международных аренах служит поводом для поиска новых недопинговых фармакологических препаратов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лавриненко С.В., Выборная К.В., Кобелькова И.В., Клочкова С.В., Никитюк Д.Б. Использование специализированных продуктов для питания спортсменов в подготовительном периоде спортивного цикла.
2. Заборова В.А., Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Семенов В.А., Полиевский С.А., Гуревич К.Г. Энергообеспечение и питание в спорте. М.: Физическая культура; 2011.
3. Хорошилов И.Е., Андриянов А.И. Оптимальное питание и нутриционно-метаболическая поддержка спортсменов высокой квалификации.

4. Раджабадиев Р.М., Коростелева М.М., Евстратова В.С., Никитюк Д.Б., Ханферьян Р.А. L-карнитин: свойства и перспективы применения в спортивной практике.

5. Егорычева, Е.В. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, М.К. Татарников // Современные исследования социальных проблем. – 2010. – № 4. – С. 57-62.

6. Иконникова, Л.Н. Потребность будущего инженера в профессиональной физической культуре / Л.Н. Иконникова, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 183.

7. Головкин, Н.Г. Подготовка спортсменов к соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.Г. Головкин, Т.Н. Божук. - Белгород: Изд-во Бел ГСХА им. В.Я. Горина, 2014.– 62 с.

8. Головкин, Н.Г. Модель тренировки спортсмена: учебно-методическое пособие / Н.Г. Головкин, И.Ю. Воронин. - Белгород: Изд-во Бел ГСХА им. В.Я. Горина, 2014. – 56 с.

*УДК 796*

*Никифорова Е.П.*

*Научный руководитель: Жедик Е.М., доц.*

*Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ: КАК УЛУЧШИТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С МЕНТАЛЬНЫМИ АСПЕКТАМИ**

Спортивная подготовка включает в себя не только физические нагрузки и тренировки, но также работу с психологическими аспектами. Независимо от уровня спортивной подготовки, ментальное состояние играет важную роль в достижении высоких результатов. В данной статье мы рассмотрим, какие ментальные аспекты нужно учитывать при спортивной подготовке и как работа с ними может помочь улучшить результаты.

Первый ментальный аспект, который следует учитывать при спортивной подготовке, это мотивация. Мотивация является ключевым фактором, который побуждает спортсменов ставить перед собой высокие цели и усердно работать над их достижением. Чтобы сохранить мотивацию, необходимо периодически обновлять свои цели и

постоянно искать новые способы их достижения, чтобы избежать рутины и скуки.

Второй ментальный аспект, который важен для спортсменов, это концентрация. Для достижения высоких результатов спортсменам необходима хорошая концентрация на цели, технике выполнения движений и внешних условиях. Техники медитации, визуализации и дыхательные упражнения могут помочь улучшить концентрацию спортсменов и помочь им сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

Третий ментальный аспект, который важен при спортивной подготовке, это управление эмоциями. Спорт может вызывать различные эмоции, от радости до гнева и разочарования, и умение контролировать свои эмоции является важным навыком для достижения успеха. Техники релаксации, медитации и визуализации могут помочь спортсменам сохранять баланс и не терять контроль над ситуацией, даже в трудных моментах.

Четвертый ментальный аспект, который необходимо учитывать, это уверенность. Уверенность позволяет спортсменам добиваться поставленных целей, несмотря на трудности и препятствия. Уверенность можно развивать, усиливая свои сильные стороны и улучшая слабые. Важно также научиться рассматривать неудачи как возможность учиться и развиваться, а не как неудачу.

Пятый ментальный аспект - коммуникация. В командных видах спорта коммуникация играет важную роль в достижении целей. Хорошая коммуникация позволяет лучше понимать своих партнеров и эффективно обмениваться информацией. Умение эффективно общаться с тренерами и судьями может помочь избежать недоразумений и конфликтов.

Шестой ментальный аспект — это настрой на результат. Настрой на результат означает не просто желание победить, но и способность представить себе желаемый результат и настроиться на его достижение. Для этого можно использовать техники визуализации, а также работать над уверенностью в своих силах и усиливать мотивацию.

Седьмой ментальный аспект — это умение принимать решения в условиях неопределенности и быстро адаптироваться к изменениям. В спорте часто возникают неожиданные ситуации, и способность быстро приспосабливаться и находить решения может стать определяющим фактором в достижении целей. Для развития этого навыка можно проводить тренировки, направленные на развитие интуиции и принятия быстрых решений.



Восьмой ментальный аспект - это умение держать фокус внимания на сильных сторонах и возможностях, а не на слабостях и недостатках. Сосредоточивание внимания на своих сильных сторонах и том, что уже умеешь хорошо делать, позволяет лучше использовать свой потенциал и достигать больших результатов. Важно уметь распознавать и улучшать свои сильные стороны и работать над развитием своих навыков.

Девятый ментальный аспект - это развитие лидерских качеств. Лидерские качества могут быть полезны не только для капитанов команд, но и для всех спортсменов. Умение принимать инициативу, убеждать, мотивировать других и управлять командой - все это может помочь достичь больших результатов. Чтобы развивать лидерские качества, можно посещать специальные тренинги, читать книги по лидерству и наблюдать за опытными лидерами.

Десятый ментальный аспект - это работа с психологическим давлением. В спорте может возникать высокое давление, особенно во время важных соревнований. Умение сохранять спокойствие и держать себя в руках в таких условиях может стать ключевым фактором в достижении успеха.

В заключение работа с ментальными аспектами может значительно повысить коммуникацию результаты спортсменов. Независимо от уровня спортивной подготовки, необходимо учитывать мотивацию, концентрацию, управление эмоциями, уверенность, и устойчивость к стрессу. Работа с этими аспектами может включать в себя использование техник медитации, визуализации, дыхательных упражнений и релаксации. Однако, чтобы достичь наилучших результатов, важно индивидуально подойти к каждому спортсмену и определить, какие ментальные аспекты требуют большего внимания в его случае.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Жеребкина, Е. В. Психологическая подготовка спортсменов: проблемы и перспективы развития / Е. В. Жеребкина // Мир науки, культуры, образования. - 2017. - Т. 7, № 2. - С. 111–113.
2. Котова, А. А. Роль психологического тренинга в формировании уверенности в спортивной деятельности / А. А. Котова // Молодой ученый. - 2018. - № 5 (185). - С. 90–93.
3. Чернова, О. Н. Управление эмоциями в спортивной деятельности: психологический анализ проблем и возможностей

решения / О. Н. Чернова, А. С. Кожевников // Физическое воспитание в школе. - 2019. - № 2. - С. 16–21.

4. Кузнецов, А. А. Практические аспекты применения дыхательных упражнений в спорте / А. А. Кузнецов, А. А. Шевцов // Физкультура и спорт на всех этапах жизни: сб. материалов X Междунар. науч.-практ. конф. - М.: МГУФК, 2020. - С. 100–102.

5. Пашков, А. А. Использование визуализации в психологической подготовке спортсменов / А. А. Пашков, Е. Н. Линник // Вестник МГСУ. - 2021. - Т. 16, № 5. - С. 752–760.

6. Новоселова, А. В. Технология медитации в психологической подготовке спортсменов / А. В. Новоселова, М. А. Колодий // Спортивная медицина: наука и практика. - 2022. - Т. 12, № 1. - С. 66–71.

**УДК 666.94:621.926**

**Новоселов А.А.**

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ**

Большинство людей знают о тренировках, которым подвергаются спортсмены. Но особенно в нынешнее время, когда все больше и больше используются домашние консоли и ПК, достаточная физическая подготовка для геймеров особенно важна для оптимальной производительности. ISPO.com более подробно рассказывает о профессии киберспорта и фитнеса и показывает упражнения и методы, которые помогают специалистам по киберспортивным тренировкам не только оставаться здоровыми, но и улучшать свои игровые показатели.

Это не секрет. Все больше людей начинают понимать, что фитнес также является важным фактором успеха для геймеров и киберспортсменов, поэтому термин "киберспортивный фитнес" стал важным показателем успеха в соревновательных играх. Это способствует концентрации и скорости реакции, которые являются важными факторами успеха как в соревновательном, так и в любительском киберспорте.

Как и почти в любом виде спорта, где используются длительные повторяющиеся нагрузки, в киберспорте также есть некоторые характерные физические жалобы. По словам доктора Торе-Бьорна Хаага, руководителя спортивной терапии в ортопедическом центре Терезии, киберспортсмены должны поэтому интегрировать физические

тренировки в свою повседневную жизнь. Это включает в себя целенаправленные силовые тренировки, а также тренировки на координацию, умственные способности или выносливость.

Для поддержания хорошего здоровья полезны процедуры, включающие разминку, а также такие привычки, как регулярные перерывы, достаточный сон и, прежде всего, своевременные действия в случае жалоб [3].

Специалист по тренировкам видит основную причину травм киберспортсменов в перенапряжении сухожилий, связок и мышц в областях рук, локтей, плеч и спины [4].

**Что касается упражнений, есть некоторые упражнения, которые помогут геймерам развить те или иные качества, которые крайне важны в различных играх. Например, упражнение “Ряд пальцев”** повышают концентрацию в условиях стресса, улучшение координации пальцев и общей выносливости. **Подходит для игр с высокими требованиями к концентрации, а также для шутеров или симуляторов. Упражнение выполняется следующим образом:** при выполнении ряда пальцев большим пальцем последовательно постукивают по указательному пальцу, затем по среднему пальцу, безымянному пальцу, мизинцу. В начале следует обращать внимание только на то, чтобы избежать ошибок. После того, как дренаж установлен, вы можете увеличить скорость или тренироваться на обеих руках одновременно. Чтобы добиться эффекта концентрации, упражнение следует выполнять в течение более длительного периода времени, например, 3 минуты.

**Упражнение “Периферийная таблица”** улучшает восприятие, которое очень необходимо в шутерах с запутанными картами, симуляторах, и других быстрых играх. Во время выполнения упражнения глаза фокусируются на точке в середине рисуемых кругов. После этого человек пытается прочесть символы по часовой стрелке изнутри наружу как можно быстрее, не отвлекаясь от центра.

Общая программа для зарядки глаз, которая улучшает кровообращение, укрепляет глазные мышцы и снижает нагрузку, предусматривает выполнение таких действий:

- быстро моргайте на протяжении двух минут;
- жмурьтесь и открывайте глаза, каждое движение по три–пять секунд;
- легко придавливайте на пару секунд веки пальцами рук;
- раз десять меняйте объект фокусировки зрения – с близкого на дальний, при этом задерживайте зрение на одной точке на протяжении пяти секунд [1].

Во время небольшой передышки в игре, можно выполнить довольно простые упражнения для гимнастики кистей:

1. Вытягивая руки вперед, делаем круговые движения кистями вправо и влево, потом сгибаем и разгибаем кисти вверх-вниз.

2. Поднимаем руки вверх и с силой сжимаем кисти в кулак, затем разжимаем и трясем.

3. Переплетаем пальцы и делаем сжимающие движения.

4. Ложим кисти рук на стол, а потом поднимаем пальцы по одному, при этом не поднимая остальные пальцы.

5. Разводим пальцы, и начиная с мизинца, по одному сгибаем их в кулак. Повторяем упражнение, начиная с большого пальца.

6. Соединяем кисти и отводим их основания в сторону, при этом не разжимая пальцы.

Упражнения для шеи рекомендуется выполнять, предварительно сняв гарнитуру. Для растяжки нужно сесть прямо, выпрямить спину, поставить ноги на пол, а руки — на стол или на бедра. Держи шею прямо, затылок немного приподними вверх, подбородок слегка опусти вниз, не прижимая к груди. Расслабь плечи и опусти их вниз. Почувствуй растяжение в области шеи и повтори несколько раз.

Если у вас есть базовые знания о физической форме, вы знаете, что тренировки и посещение тренажерного зала — это только часть процесса достижения хорошего общего состояния здоровья [2].

Другая часть уравнения — это здоровое и сбалансированное питание. Будучи каждодневно действующим фактором, нерациональное питание, обуславливает накопление повреждений соответствующих звеньев обмена веществ [5].

Персонал Red Bull следит за тем, чтобы их спортсмены ели правильные виды пищи, и чтобы размер порций соответствовал. Они знают, что правильное питание может существенно повлиять на общее состояние членов команды.

Употребляя более здоровую пищу, вы помогаете своему организму следующими способами:

- обладать более высокой выносливостью;
- улучшить свои умственные способности;

Одна киберспортивная команда Counter Logic Gaming (CLG) решила нанять шеф-повара, чтобы помочь своим игрокам правильно питаться для улучшения здоровья и производительности. Эндрю Тай, шеф-повар изысканной кухни с обширным кулинарным опытом, был нанят в 2016 году, чтобы помочь спортсменам поддерживать энергию во время их 12-часовых тренировок. "Постоянная энергия" – под ней Тай подразумевает игрокам диету с высоким содержанием белка и

низким содержанием углеводов. "Мы не избегаем углеводов полностью, поскольку это один из предпочтительных источников энергии для нашего организма, но прием пищи с высоким содержанием углеводов может вызвать сонливость, чего мы хотим избежать". По этой причине обычный день может выглядеть примерно так: яйца или овсянка с фруктами на завтрак, обертывание из цельной пшеницы с курицей на обед и декадентский ужин для игроков с "чем-нибудь ярким".

Таким образом можно сделать вывод, что упражнения, которые выполняют киберспортсмены, такие же, которые выполняют и обычные люди. Но для геймеров наиболее важно укреплять определенные группы мышц, которые задействованы во время игры. Также не стоит забывать про правильное питание, ведь кем бы человек не был, ему все равно необходимо употреблять правильную и здоровую пищу.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Базз, Т. Вот как тренируются киберспортивные игроки: тренировки, здоровое питание и спорт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://esportsintegrity.com/the-importance-of-exercise-training-for-esports-athletes/> (дата обращения: 29.03.2023).

2. Дига, М. Здоровый киберспорт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.cybersport.ru/blog/other/301757> (дата обращения: 29.03.2023).

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. Ньюбай, Э. Важность тренировок с физическими упражнениями для киберспортивных спортсменов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://esportsintegrity.com/the-importance-of-exercise-training-for-esports-athletes/> (дата обращения: 29.03.2023).

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.

*Нтавинига Р.Б., Йесса Л.*

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА**

Отсутствие физических упражнений может быть напрямую связано с типом работы человека. Это связано с тем, что, если работник перенапрягает тело и разум в течение рабочего дня, желание заниматься спортом снижается.

Ежедневная рутина значительной части населения включает в себя долгие часы повторяющихся и изнурительных задач. Поскольку производительность все больше стимулируется, сидячий образ жизни на работе усиливается, а забота о физическом и психическом здоровье отходит на второй план по сравнению с профессиональными целями и результатами.[6]

Сегодня малоподвижный образ жизни становится проблемой общественного здравоохранения и связан со многими хроническими заболеваниями. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), гиподинамия является четвертой ведущей причиной смерти во всем мире, связанной с более чем 3,2 миллионами смертей в год по всему миру.

Можно подумать, что чем дольше мы работаем, тем счастливее и удовлетворённые становимся, достигая высокого уровня производительности. Однако мы лишь подвергаем себя риску целого ряда серьезных заболеваний, включая ожирение, диабет и болезни сердца. Физическая бездеятельность также может привести к повышенному риску тревоги или депрессии и увеличить риск некоторых видов рака.[4]

Исследования показывают, что мозг потребляет 20% энергии организма и глюкозы, но это не приводит к потере веса. Глюкоза используется главным образом для того, чтобы мозг быстрее реагировал на потребности.

Наш организм использует АТФ (аденозинтрифосфат) в качестве энергетической валюты, и обычно легче получить эту энергетическую валюту из глюкозы через углеводы.

Учитывая вышесказанное, мы понимаем важность физической активности, а если говорить конкретно, то профессиональный работник

с пониженным качеством жизни представляет собой убыток для компании, в которой он работает, потому что в зависимости от качества работы, которую этот субъект приносит компании, его отсутствие принесет, в малом или большом количестве, определенный застой в развитии и прогрессе этой компании.

Учитывая вышесказанное, мы понимаем важность физической активности, а если говорить конкретно, то профессиональный работник с пониженным качеством жизни представляет собой убыток для компании, в которой он работает, потому что в зависимости от качества работы, которую этот субъект приносит компании, его отсутствие принесет, в малом или большом количестве, определенный застой в развитии и прогрессе этой компании.[7]

И наоборот, физически активные работники, как правило, более уверены в себе и энергичны, благодаря эндорфинам, выделяемым во время физических упражнений. Эти эндорфины также приводят к позитивному отношению к работе, создавая менее стрессовую рабочую силу. Их иммунная система, как правило, сильнее, что означает, что они могут лучше сопротивляться болезням.

Хотя польза от предоставления регулярного доступа к физической активности неоспорима, применение этой концепции не всегда понятно для организаций. В настоящее время работодатели чаще всего предоставляют онлайн-информацию о здоровом образе жизни или образовательные инструменты как способ поощрения здорового поведения. Однако в последнее время некоторые компании пытаются найти варианты, позволяющие предоставить сотрудникам более прямой доступ к оздоровительным мероприятиям. По общему мнению, сотрудники хотят быть здоровее и ценят преимущества работодателя, которые соответствуют этой цели.

Некоторые крупные организации имеют фантастическую возможность построить собственные спортивные залы с душевыми, что позволяет легко выделить 30 минут на физические упражнения в течение дня. У небольших компаний может не быть места или бюджета для спортзала, но они могут предложить скидки на абонементы в спортзал.[1]

Поскольку строительство тренажерного зала в профессиональном учреждении может быть дорогостоящим, возникает несколько альтернатив, например, использование неизбежных повседневных занятий, таких как бег, ходьба, подъем по лестнице и т. д.

Это базовые упражнения, которые может выполнять любой человек в компании.

Работнику не обязательно часто посещать спортзал, чтобы быть физически активным; при определенном количестве постоянного движения тела каждую неделю, здоровое питание может сделать работника более здоровым и активным.

Чтобы стимулировать физическую активность на рабочем месте, работодатели могут

- Установить политику, позволяющую сотрудникам иметь более гибкий график работы. Более поздний рабочий день, более ранний рабочий день, более длительный обеденный перерыв могут сделать разницу между тем, будут ли их сотрудники физически активны или нет, поэтому к этому не следует относиться легкомысленно.

- Стоячие или ходячие совещания - поощряйте своих менеджеров и сотрудников проводить больше совещаний в формате "ходи и говори" лично или по телефону.

- Призывы к офисным/командным мероприятиям и клубы ходьбы или бега во время обеда - фантастические инициативы, которые легко реализовать, используя преимущества некоторых технологий и шаговых трекеров и предоставляя сотрудникам возможность собраться вместе.

- Использование стоячих столов - способствует улучшению осанки, более частым перерывам и растяжке.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что чрезвычайно важно включать физическую активность в нашу повседневную жизнь, независимо от того, где мы находимся, потому что физическая активность не только способствует хорошему физическому здоровью, но и имеет преимущества с психологической стороны, улучшая самооценку, само концепцию, образ тела, когнитивные функции и социализацию, снижая стресс и тревогу, а также уменьшая использование лекарств. Guedes & Guedes (1995) в свою очередь, утверждает, что "...практика привычной физической активности, помимо улучшения здоровья, влияет на реабилитацию определенных патологий, связанных с повышенной заболеваемостью и смертностью...", "практика физической активности влияет и находится под влиянием показателей физической подготовки, которые определяются и определяются состоянием здоровья".[5]

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков. -М.: КНОРУС, 2012. - 368 с.



2. Барабаш, Н.А. Оцените свое здоровье сами / Н.А. Барабаш, В.И Шапошникова. - СПб: Изд-во Питер, 2003. - 253 с.

3. С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие /.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 236 с

4. Горелов, А.А. Теоретические основы физической культуры: курс лекций / Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л.; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Белгородский гос. ун-т». – Белгород: ЛитКараВан, 2009. – 124 с.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник. М.: Гардарики. - М., 2005. - 366 с.

6. 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. Нучный журнал по проблемам физического спорта, реабилитации и рекреации, 2016, N .1 - С. 40-42.

7. Сайт Биоспейс - Творческие способы интеграции физической активности в рабочий день: <https://www.biospace.com>

8. Сайт Gypass - Повышение активности сотрудников: <https://gypass.com>

**УДК 796**

**Орехов А.О.**

**Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.**

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

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Здоровье студентов является одной из важных проблем современного общества. Одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье студентов, является физическая активность. В настоящее время все больше и больше студентов жалуется на различные заболевания, такие как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Однако, физические упражнения могут иметь положительное влияние на здоровье студентов. В данной работе мы исследуем, как физические нагрузки влияют на здоровье студентов,

уменьшают риск развития различных заболеваний и улучшают общее состояние здоровья.[3]

Влияние физических нагрузок на здоровье студентов: Физические упражнения являются важной частью здорового образа жизни. Они помогают укрепить мышцы и кости, улучшить кровообращение и уменьшить стресс. Физическая активность также может помочь снизить уровень холестерина, что в свою очередь уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, физические упражнения помогают уменьшить риск развития ожирения, что также является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье студентов.

Несколько исследований подтверждают положительное влияние физических нагрузок на здоровье студентов. Одно исследование показало, что участники, занимающиеся физическими упражнениями, имеют более высокий уровень физической подготовки, чем те, кто не занимается спортом. Кроме того, эти студенты имеют более низкий уровень стресса и уровень холестерина в крови.

Другое исследование показало, что физические нагрузки могут помочь снизить риск развития депрессии. Это объясняется тем, что физические упражнения способствуют выделению эндорфинов, гормонов счастья. Кроме того, физическая активность может помочь студентам справиться с тревогой и улучшить их психическое состояние в целом.

Физические упражнения также помогают улучшить качество сна студентов. Недостаток сна может негативно сказаться на здоровье, поэтому улучшение качества сна является важным фактором в поддержании здорового образа жизни. Физические упражнения улучшают качество сна, так как способствуют расслаблению и снижению стресса.

Физические упражнения играют важную роль в поддержании общего состояния здоровья студентов. Вот несколько способов, которыми физические нагрузки влияют на здоровье студентов:

1. Улучшение физической формы: Регулярные физические упражнения помогают улучшить физическую форму и физическую выносливость. Это может улучшить общее самочувствие и уменьшить усталость и напряжение.

2. Укрепление мышц и костей: Физические упражнения способствуют укреплению мышц и костей, что может помочь в предотвращении травм и ослабления связанных с возрастом эффектов, таких как остеопороз.

3. Улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы: Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, и уменьшить уровень холестерина в крови.

4. Поддержание здорового веса: Физические упражнения помогают сжигать калории и уменьшают накопление жира в организме. Это может помочь в поддержании здорового веса, что является важным фактором для уменьшения риска развития различных заболеваний, таких как ожирение и диабет.

5. Улучшение психического здоровья: Физические упражнения могут помочь справиться с тревогой и депрессией, улучшить настроение и повысить чувство удовлетворения и счастья. [1]

В целом, физические упражнения могут помочь студентам поддерживать здоровый образ жизни и уменьшить риск развития различных заболеваний. Поэтому важно поощрять студентов к занятию физической активностью, чтобы поддерживать их здоровье и благополучие.

Физические упражнения могут помочь уменьшить риск развития различных заболеваний по нескольким причинам:

1. Уменьшение избыточного веса: Регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить избыточный вес или предотвратить его появление. Избыточный вес может быть связан с различными заболеваниями, такими как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артрит и некоторые виды рака.

2. Улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы: Регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, инфаркт миокарда и инсульт. Физические упражнения улучшают кровообращение и снижают уровень холестерина в крови, что может привести к снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Повышение иммунитета: Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить иммунитет и защитить организм от различных инфекций и болезней.

4. Предотвращение некоторых видов рака: Физические упражнения могут помочь уменьшить риск развития некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, рак толстой кишки, рак легких и рак предстательной железы.

5. Улучшение психического здоровья: Регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить риск развития депрессии, тревожности и стресса, которые могут повлиять на общее здоровье.

Существует множество физических упражнений, которые могут помочь улучшить общее состояние здоровья студентов. Некоторые из них включают в себя:

1. Кардиотренировки: Тренировки на кардио-оборудовании, таком как беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры и другие упражнения на выносливость могут помочь улучшить здоровье сердца и легких, снизить уровень холестерина в крови и уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Силовые тренировки: Упражнения со свободными весами, такие как жимы, приседания, подтягивания и другие, помогают развивать силу мышц, укреплять кости и предотвращать различные заболевания, связанные с остеопорозом.

3. Гибкость и растяжка: Гибкость и растяжка помогают улучшить подвижность суставов и гибкость мышц, а также предотвращают повреждения мышц и суставов. Эти упражнения включают в себя йогу, пилатес, стретчинг и другие.

4. Функциональные тренировки: Функциональные тренировки помогают улучшить координацию движений и равновесие, что может предотвратить повреждения и уменьшить риск падений. Эти упражнения включают в себя тренировки на тренажерах баланса, упражнения с медицинскими мячами, скакалки и другие.

5. Тренировки на открытом воздухе: Тренировки на открытом воздухе, такие как бег, ходьба, езда на велосипеде и другие, помогают улучшить общее физическое состояние и укрепить иммунную систему.

Важно помнить, что выбор определенных упражнений зависит от индивидуальных особенностей и целей студента. Поэтому, для достижения максимальной пользы, необходимо консультироваться с профессиональным тренером и подобрать программу тренировок, подходящую для каждого отдельного случая. [4]

Общие рекомендации для студентов, которые хотят улучшить свое здоровье и снизить риск развития различных заболеваний, включают в себя:

1. Увеличить количество физической активности: Рекомендуется выполнять не менее 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности физической активности в неделю. Это может быть достигнуто через кардиотренировки, силовые тренировки, гибкость и растяжка и другие упражнения.

2. Регулярно проверять свое здоровье: Регулярные обследования помогают отслеживать состояние здоровья и своевременно выявлять возможные проблемы. Рекомендуется проходить обследования холестерина, давления, уровня глюкозы в крови и других показателей, связанных с риском развития заболеваний.

3. Следить за питанием: Рекомендуется следить за качеством и количеством потребляемых продуктов. Рекомендуется употреблять больше фруктов, овощей, белковых продуктов и здоровых жиров, а также ограничивать потребление продуктов, содержащих большое количество сахара, жиров и соли.

4. Избегать вредных привычек: Курение и употребление алкоголя негативно влияют на здоровье, поэтому рекомендуется избегать этих вредных привычек.

5. Получать достаточный сон: Недостаток сна может повлиять на здоровье и физическую активность, поэтому рекомендуется получать достаточный сон, который может помочь улучшить здоровье и общее состояние.

6. Ставить реалистичные цели: Реалистичные цели помогают удерживать мотивацию и добиваться успехов. Рекомендуется ставить маленькие цели и постепенно увеличивать интенсивность и длительность упражнений.

7. Найти подходящий тип физической активности: Рекомендуется выбрать тип физической активности, который подходит индивидуальным потребностям и интересам. Это поможет сохранять мотивацию и наслаждаться упражнениями, что в свою очередь может помочь сохранить регулярность занятий.

8. Не забывать об отдыхе: Отдых так же важен, как и упражнения. Рекомендуется устраивать перерывы между занятиями и давать своему телу время на восстановление.

9. Не злоупотреблять физическими нагрузками: Важно не злоупотреблять физическими нагрузками, особенно если вы только начинаете заниматься спортом. Это может привести к травмам и другим проблемам со здоровьем.

10. Не откладывать начало: Начать заниматься физическими упражнениями лучше сегодня, чем завтра. Чем раньше вы начнете заботиться о своем здоровье, тем лучше будут результаты в будущем.

Конечно, все люди уникальны и могут иметь индивидуальные особенности, поэтому перед началом физических упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером, чтобы определить наилучший план тренировок, соответствующий вашим потребностям и возможностям.

Кроме прямого воздействия на здоровье студентов, физические упражнения также могут иметь положительный эффект на их психологическое состояние. Упражнения могут помочь улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревоги, а также повысить уверенность в себе. Поэтому, занятия физическими упражнениями могут иметь преимущества не только для физического здоровья студентов, но и для их психологического благополучия. [5]

Кроме того, физические упражнения могут способствовать социальной интеграции студентов. Занятия спортом и другими физическими упражнениями могут быть отличным способом для студентов заводить новых друзей, находить единомышленников и проводить время в компании, что в свою очередь может помочь снизить уровень одиночества и изоляции. [2]

Наконец, физические упражнения могут быть эффективным средством профилактики наркомании и алкоголизма среди студентов. Ряд исследований показывают, что занятия физическими упражнениями могут способствовать снижению желания злоупотреблять наркотиками и алкоголем.

В данном диалоге обсуждалась тема влияния физических упражнений на здоровье студентов. Были рассмотрены общие рекомендации по занятиям спортом для студентов, а также конкретные упражнения, которые помогают снизить риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Также были представлены пять источников литературы, которые могут быть полезными при изучении данной темы.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Американский колледж спортивной медицины. Руководство по проведению тестов на физическую подготовленность и назначению физических упражнений. 5-е изд. М.: Практика, 2018. 456 с.

2. Крамской С.И., Амельченко И.А., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Ковалева М.В. и др. Формирование здоровья студентов: монография. Под ред. С.И. Крамского. Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. 128 с.

3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Кутергин Н.Б. и др. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие. Под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

4. Макардл У.Д., Кэтч Ф.И., Кэтч В.Л. Физиология упражнений: питание, энергетика и человеческая производительность. 8-е изд. М.: Логосфера, 2014. 661 с.

5. Платонов В.Н. Физиология спорта и двигательной активности. 2-е изд. М.: Олимпийская литература, 2016. 736 с.

УДК 796

*Охоботов Д.А.*

*Научный руководитель: Марина И.В., ст. преп.  
Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИстую СИСТЕМУ**

Человеческий организм – сложнейший механизм, состоящий из множества органов и тканей. Для снабжения всех клеток тела питанием и кислородом, избавления от продуктов метаболизма, осуществления иммунной защиты, организм нуждается в единой транспортной сети. Такой сетью является сердечно-сосудистая система.

Сердце является одним из самых совершенных органов человеческого тела. Оно обладает набором качеств: мощностью, неутомимостью и способностью приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям. Благодаря работе сердца кислород и питательные вещества поступают во все ткани и органы. Именно оно обеспечивает непрерывный кровоток по всему организму.

Одна из главных причин учащения и утяжеления сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний – это условия жизни современного цивилизованного общества и, в первую очередь, гиподинамия, обусловленная механизацией труда, уменьшением количества физически работающих, развитием транспорта. Профилактика и лечение «болезней техносферы» требуют разработки эффективных мер борьбы с гиподинамией. Они выдвигают необходимость внедрения в практику современных тестов для углубленной оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического состояния человека в целом, а также применения профилактических и реабилитационных программ физических тренировок.

Идеальная модель сердечно-сосудистой системы включает эластичные, достаточно широкие стенки сосудов, которые легко оптимизируются в зависимости от степени нагрузки; кровь, насыщенную кислородом; и, наконец, сердце, которое бьется не слишком часто, но и не слишком медленно, что может привести к понижению давления, слабости и даже потере сознания. К тому же, сердце само должно получать достаточно кислорода и питания.

При таком варианте все органы будут иметь хорошее кровоснабжение, а сердце не будет изнашиваться слишком быстро, что позволит человеку в течение долгих лет сохранять дееспособность. И если эластичность стенок сосудов и насыщенность гемоглобином, а, соответственно, и кислородом, мы можем отрегулировать питанием, отказом от вредных привычек и прогулками на свежем воздухе, то организовать правильную работу самого насоса помогут физические нагрузки.

Дело в том, что главное в сердце – мышечная часть, а большинство мышц, не считая гладкую мускулатуру, поддаются тренировке. Правильно подобранные тренировки улучшают сократительную способность миокарда, усиливают кровообращение, уменьшают частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, и при любых нагрузках, повышают ударный объем крови. Ударный объем (УО) — это тот объем крови, который сердце выталкивает в сосуды за одно свое сокращение и характеризует силу и эффективность сердечных сокращений. Он связан с понятием минутного объема – количеством крови, выбрасываемым левым желудочком в аорту за одну минуту. Он не отличается в период покоя, но при нагрузке тренированное сердце способно обеспечивать организм большим притоком крови.

По этим параметрам можно судить о том, как сердечно-сосудистая система конкретного человека справляется со своими функциями. Данные будут разительно отличаться у активных людей и людей, подверженных гиподинамии, что показано в таблице 1:

Таблица 1

Физическая активность человека	Частота пульса в покое, уд/мин.	Ударный объем крови, мл.	Минутный объем крови в покое, л/мин	Минутный объем крови при нагрузках, л/мин
Активный	60 и менее	100-120	4-5	30–40
Не активный	70-90	50-70	4-5	18– 20

Как можно увидеть, влияние регулярных физических нагрузок на работу сердца не переоценено: сердце тренированного человека в самом деле способно перекачивать большие объёмы крови при меньшем количестве сокращений. Работа сердца – самый надёжный показатель интенсивности физической нагрузки, а организация тренировочного



процесса на основе информации о частоте сердечных сокращений (ЧСС) – это лучший метод достижения максимальных результатов. Данный параметр тесно связан со всеми остальными проявлениями физических нагрузок.

Для расчета индивидуальной нагрузки используется показатель «целевой зоны пульса» (ЦЗП) - это тот индивидуальный диапазон, при котором занятия любым видом физической активности становится эффективным, достигается тренирующий эффект. Разные уровни нагрузки в перспективе по-разному влияют на конечный результат тренировок. Каждая тренировка (или её часть) имеет цель войти и оставаться установленное время в определённой пульсовой зоне в зависимости от поставленных задач. Целевая зона пульса рассчитывается исходя из возраста, цели занятий и физической подготовленности. ЦЗП в период физической нагрузки должна оставаться в пределах 140–160 уд./мин. Значения пульса для разных зон нагрузки представлены в таблице 2:

Таблица 2

Уровень нагрузки	Результат нагрузки	Целевая зона пульса, уд./мин.
Зона легкой активности 50–60 %	Оздоровительный эффект	100–120
Жиросжигающая зона 60–70 %	Рост общей выносливости	120–140
Аэробная зона 70–80 %	Развитие аэробных способностей, рост УОС	140–160
Аэробно-анаэробная зона 80–90 %	Тренирующий эффект	160–180
Анаэробная (максимальная нагрузка) 90–100 %	Максимальное развитие функциональных возможностей	180–200

Было установлено, что крайне важную роль в борьбе с болезнями системы кровообращения играет характер упражнений. Длительное выполнение силовых упражнений, энергообеспечение которых

осуществляется за счет анаэробных (безкислородных) механизмов приводят к нарушению кровоснабжения отдельных органов (в том числе и сердечной мышцы) и повышению холестерина в крови. Поэтому оздоровительный эффект в последнее время связывают не с любой физической активностью, а только с направленной на увеличение общей выносливости и работоспособности. Подобную нагрузку называют аэробной – это непрерывные (не менее 30 мин.), технически несложные с большим количеством повторов физические упражнения, которые насыщают легкие кислородом и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений в зоне безопасного пульса.

Наиболее распространенными в массовой практике средствами воспитания общей выносливости являются продолжительный бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание, оздоровительная аэробика и другие циклические виды нагрузки умеренной и переменной интенсивности.

Тема оздоровительной физической культуры является весьма актуальной и для студенческой молодёжи, так как процент заболеваний ССС среди учащихся достаточно высок. Анализ сердечно-сосудистых заболеваний студентов (по многочисленной вузовской статистике) свидетельствует о том, что наиболее часто встречающимися являются следующие заболевания: ПМК 1–2 степени,

МАРС, ВСД, НЦД, ДХЛЖ, гораздо реже ВПС. Обычно они проявляются в умеренных нарушениях системы кровообращения. Для такой группы студентов весьма важен оздоровительный эффект физических упражнений, который экономизирует работу сердца в покое и повышает резервные возможности системы кровообращения при мышечных нагрузках. Не менее важен и профилактический эффект, связанный с не прямым влиянием на работу ССС. Он состоит в снижении содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

Можно сказать, что физические нагрузки показаны всем, вне зависимости от уровня физической подготовки и общего состояния организма. Для здоровых людей они будут служить способом профилактики многих заболеваний сердечно – сосудистой и дыхательной систем, избавлением от гиподинамии и общей слабости организма. Люди, подверженные заболеваниям сердца, могут подобрать комплекс упражнений, снижающий негативные проявления заболевания.

Правильная организация физических нагрузок предусматривает разнообразие средств, методов, способных оказывать всестороннее

благоприятное воздействие на организм, при условии соблюдения основных принципов (систематичности, постепенности повышения нагрузки, индивидуализации и др.) и учета физиологических особенностей возраста, а также физической подготовленности. Таким образом, каждому уровню физического здоровья характерен свой определённый резерв приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы, который совершенствуется в процессе занятий физическими упражнениями.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровья, 1989. 230 с
2. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 298 с
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 43 с
4. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 112 с.
5. Николаев А. А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ, 2005. 93 с

**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*

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни любого человека. Они помогают поддерживать здоровье, укреплять иммунную систему, снимать стресс и повышать настроение. Но какое влияние они оказывают на студентов? Ведь у них много обязанностей в учебе, проектах и экзаменах.

Студенческая жизнь может быть очень напряженной и перегруженной. Учебные задания, лабораторные работы, экзамены, все это требует много времени и энергии. Но не следует забывать о физических упражнениях, которые также необходимы для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры на студентов и постараемся выделить основные причины, по которым её следует интегрировать в свой распорядок дня.

Значение физической культуры для студентов

Физическая культура играет важную роль в жизни студента. На сегодняшний день, многие студенты проводят большую часть своего времени за учебой, и за компьютером. Из-за этого физические нагрузки уменьшаются, что может привести к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. [1]

Физические упражнения позволяют сохранять здоровье и повышать работоспособность организма. Они также способствуют улучшению настроения и общей эмоциональной составляющей студента.

Важно отметить, что физическая культура не только полезна для здоровья, но также является хорошим способом для развития лидерских качеств и командного духа. Участие в спортивных командах или групповых тренировках помогает студентам выработать навыки работы в коллективе, активно проявлять себя на площадке, а также формировать целеустремленность и настойчивость. [1]

Кроме того, физическая культура может быть отличным средством для решения различных социальных проблем. Она помогает студентам бороться с стрессом, улучшать настроение и восстанавливаться после трудного дня.

Поэтому, физическая культура является необходимой частью жизни каждого студента. Занятия спортом, фитнесом или другими видами физической активности должны быть постоянной практикой в жизни студента. Это поможет им сохранить здоровье и повысить работоспособность организма, а также развить командный дух и лидерские качества.

Влияние физических упражнений на здоровье студентов

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека, особенно для студентов. Необходимо понимать, что занятия спортом и физическими упражнениями не только помогают поддерживать физическую форму, но и сильно влияют на здоровье студентов.

Регулярные тренировки помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, обеспечивая более эффективное кровообращение и предотвращая различные заболевания, такие как артериальная гипертензия или инфаркт миокарда. Кроме того, физические упражнения способствуют укреплению мышц и костей, что делает организм более прочным и выносливым. [2]

Занятия спортом также положительно влияют на психологическое состояние студентов. Физические нагрузки помогают снять стресс после долгих занятий или экзаменов. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости, которые повышают настроение и улучшают общее психологическое состояние организма. [2]

Кроме того, занятия спортом могут существенно повлиять на социальную жизнь студентов. Коллективные тренировки помогают развить коммуникативные навыки и укрепить дружеские отношения с однокурсниками. Вместе с тем, спортивные мероприятия и соревнования предоставляют возможность познакомиться с новыми людьми и расширить круг общения.

Наконец, физическая культура является неотъемлемой частью воспитания личности студента. Занятия спортом помогают формировать такие качества как дисциплина, целеустремленность, самоконтроль и ответственность за свои поступки. Эти качества не только полезны для успешного учебного процесса, но и будут востребованы в будущей профессиональной деятельности. [3]

Таким образом, физическая культура играет огромную роль в жизни студентов. Регулярные занятия спортом помогают сохранить здоровье, повысить психологическое состояние и развивать социальные навыки. Кроме того, физическая культура способствует формированию личности студента и подготавливает его к будущим профессиональным задачам.

Физическая культура и академическая успеваемость студентов

Физическая культура имеет большое влияние на академическую успеваемость студентов. Несмотря на то, что многие считают занятия спортом несовместимыми с учебой, на самом деле они могут помочь улучшить результаты обучения.

Во-первых, регулярные занятия физической культурой способствуют повышению уровня энергии и концентрации студента. Физические нагрузки способны выработать гормоны радости - эндорфины, которые улучшают настроение и повышают работоспособность. Кроме того, они помогают уменьшить стресс и

тревожность, что может приводить к лучшей концентрации во время занятий. [3]

Во-вторых, физическая культура также может повлиять на память и интеллектуальные способности студента. Исследования показывают, что аэробные тренировки улучшают функционирование головного мозга благодаря более эффективной циркуляции крови в мозге. Это может привести к лучшей памяти и более быстрому усвоению информации. [3]

В-третьих, занятия физической культурой помогают студентам развивать дисциплину и настойчивость. Тренировки требуют постоянного усилия и самоконтроля, что способствует развитию этих качеств. Эта дисциплина и настойчивость могут переноситься на учебу, что может привести к повышению академических результатов. [3]

Итак, физическая культура имеет положительное влияние на академическую успеваемость студентов. Регулярные занятия спортом способны повысить уровень энергии и концентрации, улучшить память и интеллектуальные способности, а также помочь развить дисциплину и настойчивость. Поэтому студентам следует рассматривать физическую культуру не только как средство для поддержания здоровья, но также как важный элемент своей общей успешной учебы.

Социальные и психологические выгоды занятий физической культурой для студентов

Занятия физической культурой имеют огромное влияние на студентов не только физически, но и социально-психологически. Они помогают не только улучшить здоровье, но и повысить самооценку, уверенность в себе и общительность.

В целом, занятия спортом выступают как отличный инструмент для формирования личности студента. Ведь при выполнении любых видов упражнений требуется много силы воли и терпения, а также стремление к достижению поставленных целей.

Среди психологических выгод можно выделить:

1. Уменьшение уровня стресса. Физическая активность позволяет студентам расслабиться и избавиться от напряжения.

2. Увеличение концентрации внимания. Регулярная зарядка или другие виды спорта помогают студентам лучше сосредоточиваться на учебном процессе. [4]

3. Привитие лидерских качеств. Студенты, которые занимаются физкультурой, часто являются примером для других своей командной работой и привычкой к достижению поставленных целей. [4]

4. Улучшение настроения. Физические нагрузки способствуют выработке гормонов счастья, что положительно влияет на эмоциональное состояние студентов.

5. Развитие коммуникативных навыков. Занятия спортом часто проводятся в коллективе, что помогает студентам наладить новые связи и узнать много нового о людях из своего окружения.

Также необходимо отметить социальные выгоды занятий физической культурой:

1. Формирование здорового образа жизни. Спорт помогает студентам правильно распределить время и избегать плохих привычек. [4]

2. Создание дополнительных возможностей для развития личности и получения новых знаний, например, при изучении новых видов спорта.

3. Возможность участия в соревнованиях. Для многих студентов это является одним из главных мотиваторов продолжать тренироваться и развиваться в выбранном виде спорта.

В целом, можно сказать, что занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни студентов. Это помогает им не только улучшить физическую форму, но и получить целый ряд социальных и психологических преимуществ, которые важны для успешной адаптации в обществе.

Организация занятий физической культурой для студентов: лучшие практики и рекомендации

Влияние физической культуры на студента является неоспоримым фактом. Регулярные занятия спортом помогают улучшить общее состояние здоровья, повысить работоспособность, снять стресс и поднять настроение. Организация занятий физической культурой для студентов имеет свои особенности, которые должны быть учтены при разработке программы.

Первое, что нужно учитывать - это гибкость расписания. Студенты имеют разный график занятий и экзаменов, поэтому необходимо предоставить им возможность выбирать время и день недели для занятий. Это позволит избежать конфликта интересов и мотивировать студентов на регулярные посещения. [5]

Вторая важная составляющая - это разнообразие видов спорта. Студенты могут иметь различные предпочтения в выборе спортивных активностей, поэтому программа должна быть максимально широкой и предлагать возможность заниматься как индивидуальными видами спорта (бегом, плаванием), так и командными (футбол, баскетбол).

Также необходимо учитывать возможности спортивного инвентаря и площадок, которые доступны на территории учебного заведения. [5]

Третье - это наличие квалифицированных тренеров. Они должны иметь соответствующую подготовку и опыт работы с молодежью. Только так можно обеспечить студентам правильный подход к занятиям, а также предоставить им полезные советы по вопросам питания и режима дня. [5]

Четвертое - это организация спортивных соревнований и турниров. Это поможет студентам проявлять свои лучшие качества, развивать командный дух и повышать мотивацию для занятий физической культурой.

Пятая составляющая - это создание специальной атмосферы в группах. Студенты должны чувствовать себя комфортно в окружении единомышленников, чтобы получать максимальное удовольствие от занятий.

В заключение следует отметить, что организация занятий физической культурой для студентов является необходимой мерой для поддержания их здоровья и эмоционального состояния. Правильная организация программы может помочь студентам получить только положительные результаты от занятий, что повлияет на их академические показатели, а также на качество жизни в целом.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. 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.

2. 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.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015.

4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012.

5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Электронный ресурс: <https://megaobuchalka.ru/1/7444.html> (дата обращения 01.12.2022).



УДК 796.015

*Павлова А.В.*

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

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ**

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Она помогает не только держать тело в форме, но и повышает уровень энергии и улучшает психологическое состояние человека. Кроме того, многие научные исследования подтверждают, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на трудоспособность и производительность работников.

В современном мире все больше людей страдает от хронической усталости, стресса и болезней, связанных с неправильным образом жизни. Поэтому занятия спортом или другими видами физической активности стали необходимостью для сохранения здоровья. Большинство компаний уже осознали важность физической культуры для своих сотрудников и предлагают им различные программы по фитнесу или спорту. Однако не только работодатели должны подходить к этому вопросу ответственно – каждый из нас может выбрать для себя подходящий вид занятий и ощутить положительный эффект на своей трудоспособности.

### **Роль физической культуры в повышении работоспособности**

Физическая культура является одним из ключевых факторов, влияющих на работоспособность человека. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают поддерживать хорошую форму и улучшают общее состояние организма.

Преимущества регулярной физической активности для повышения работоспособности очевидны. Во-первых, тренировки улучшают сердечно-сосудистую систему, что приводит к более эффективному кровообращению и поставке питательных веществ в органы и ткани. Это позволяет быстрее восстанавливаться после физических нагрузок и снижает риск различных заболеваний. [1]

Во-вторых, занятия спортом помогают повысить выносливость, что особенно важно для людей, связанных с тяжелой физической работой или профессиями, требующими длительного стояния или

сидения. Чем лучше выносливость, тем меньше вероятность преждевременной усталости и болезненных ощущений.[1]

В-третьих, физическая активность способствует укреплению мышц и суставов, что повышает устойчивость к травмам. Кроме того, занятия спортом помогают улучшить гибкость и координацию движений, что особенно важно для людей, связанных с работами, требующими точности и скорости реакции.

Наконец, физическая культура оказывает положительное воздействие на психологическое состояние человека. Она помогает снять стресс и усталость после рабочего дня, повышает настроение и самооценку. Кроме того, занятия спортом могут стать отличным способом расширения социальных контактов и общения с другими людьми.[1]

В целом можно заключить, что регулярные занятия физической культурой имеют большое значение для поддержания высокой работоспособности человека. Они не только повышают выносливость и укрепляют организм в целом, но также положительно влияют на психологическое состояние человека, что важно для достижения успеха в любой сфере жизни. Поэтому важно не забывать про регулярные занятия спортом и физическими упражнениями, которые помогут оставаться энергичным и активным на протяжении всего рабочего дня.

### **Влияние физических упражнений на здоровье и эффективность работы**

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни и имеет прямое влияние на трудоспособность. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и улучшению концентрации внимания.

Один из главных эффектов физических нагрузок – повышение общей работоспособности организма. При выполнении тренировочных комплексов происходит активация работы сердца и легких, что позволяет усиленно поставлять кислород к клеткам, ускоряется метаболический процесс и быстрее выводятся токсины из организма. Также физическая активность помогает справиться со стрессом, благодаря выделению гормонов радости (эндорфинов) и снижает риск развития депрессии.

При регулярном занятии спортом значительно повышается качество жизни: снижается уровень холестерина в крови, подтягивается мышечный корсет, становится более выразительным тело и улучшается самочувствие. Также снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.[2]

Для людей, чья работа связана с высокой концентрацией внимания, физическая культура также имеет большое значение. Исследования показывают, что после выполнения физических упражнений люди лучше концентрируются на задачах, повышается продуктивность и эффективность работы.

Кроме того, различные виды спорта помогают развивать разные навыки: бег или плавание улучшает работу сердца и легких, а йога или пилатес – гибкость и координацию движений. Важно выбрать подходящий вид спорта для своего типажа телосложения и жизненного стиля.[2]

В заключение можно сказать, что физическая культура не только полезна для здоровья человека, но также имеет прямое влияние на его работоспособность. Регулярные тренировки помогут улучшить общее самочувствие, повысить физическую выносливость и улучшить концентрацию внимания. Поэтому, чтобы быть более эффективным на работе и жить здоровой жизнью, необходимо уделить время физической активности.

### **Физическая культура как профилактика профессиональных заболеваний**

Физическая культура становится все более популярной среди людей, ведущих активный образ жизни. Это связано не только с улучшением физической формы и здоровья, но и с профилактикой профессиональных заболеваний.

Один из основных факторов, влияющих на трудоспособность человека это его состояние здоровья. При регулярных занятиях спортом улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается иммунитет и уменьшается вероятность возникновения многих заболеваний.[2]

Например, у людей, которые ведут малоподвижный образ жизни или проводят большую часть времени за компьютером, может возникнуть так называемый "офисный синдром". Он характеризуется болями в шее и спине, головными болями, проблемами со зрением и нарушениями пищеварения. Регулярные физические упражнения помогают предотвратить развитие этого синдрома.

Кроме того, физическая культура может помочь предотвратить другие профессиональные заболевания, например, связанные с нагрузками на определенные группы мышц и суставов. Регулярное выполнение комплекса упражнений позволяет укрепить мышцы и связки, что в свою очередь повышает защиту от травм.

Одной из наиболее распространенных причин потери трудоспособности являются заболевания опорно-двигательного

аппарата. Боль в спине, шее, руках и ногах может значительно ограничивать движения человека и делать его малоэффективным на работе. Однако при правильном подходе к физической культуре можно не только предотвратить развитие таких заболеваний, но и улучшить состояние уже имеющихся.

Важно отметить, что физическая культура должна быть регулярной и систематической. Кратковременные занятия или однократная физическая активность не дадут желаемого результата. При этом необходимо выбирать упражнения, которые подходят по возрасту, физической подготовке и особенностям здоровья.[3]

Таким образом, физическая культура может стать эффективной профилактикой профессиональных заболеваний и помочь сохранить трудоспособность на долгие годы. Регулярные занятия спортом улучшают состояние здоровья, повышают иммунитет и защищают от травм

### **Физические упражнения для улучшения работы мозга и концентрации**

Физическая культура не только улучшает физическую форму, но и оказывает положительное влияние на мозговую деятельность. Физические упражнения могут помочь повысить работоспособность и концентрацию, что особенно важно для тех, кто занимается интеллектуальным трудом.

Исследования показали, что регулярные физические нагрузки способствуют увеличению объема гиппокампа - части мозга, отвечающей за память и обработку информации. Кроме того, физические упражнения способствуют выработке белка BDNF (brain-derived neurotrophic factor), который стимулирует рост новых нейронов и связей между ними.[3]

Для улучшения работы мозга и концентрации рекомендуется выполнять комплексные упражнения, направленные на развитие координации движений и баланса. Один из таких комплексов - йога. Сеансы йоги помогают снять напряжение из мышц и сосредоточиться на дыхании.

Также полезны упражнения, направленные на развитие гибкости и эластичности мышц. Они способствуют улучшению кровообращения в мозге и обеспечивают его необходимыми питательными веществами.[3]

При выполнении физических упражнений для улучшения работы мозга и концентрации следует учитывать свой уровень подготовки. Начинать нужно с простых комплексов и постепенно повышать нагрузку. Важно также правильно дышать - глубокое дыхание способствует насыщению мозга кислородом.

В целом, регулярные занятия физическими упражнениями помогают поддерживать трудоспособность организма в целом, а также повышают работоспособность мозга и концентрацию. Они особенно важны для людей, занимающихся интеллектуальным трудом или сталкивающимися с психологическими стрессами на работе.

### **Интеграция физической культуры в рабочий день: оптимальные стратегии и практики**

В настоящее время все больше компаний признают важность здорового образа жизни и физической активности для повышения производительности и трудоспособности своих сотрудников. Некоторые из них уже начали интегрировать физическую культуру в рабочий день, предлагая специальные тренажеры или организуя групповые занятия по йоге, пилатесу или другим видам спорта.

Однако, чтобы эти мероприятия были эффективными, необходимо учитывать определенные стратегии и практики. В первую очередь, следует принять во внимание индивидуальные потребности и возможности каждого сотрудника. Например, для людей со здоровыми позвоночниками подходят упражнения на растяжку и балансирование, а для тех, кто проводит много времени за компьютером - упражнения на расслабление мышц шеи и спины.[3]

Кроме того, основное внимание должно быть сосредоточено на таких параметрах как интенсивность тренировок, продолжительность занятий и частота проведения. Согласно исследованиям, оптимальной интенсивностью для повышения трудоспособности является умеренная - примерно 50-70% от максимального пульса. Оптимальная продолжительность занятий составляет от 30 до 60 минут, а частота проведения - не менее трех раз в неделю.

Для создания комфортных условий для занятий физической культурой на рабочем месте также необходимо обеспечить доступ к соответствующей экипировке и специальной одежде. Кроме того, нужно предоставить возможность сотрудникам принимать душ или переодеваться после тренировок.

Один из самых эффективных способов интеграции физической активности в рабочий день это поощрение сотрудников к занятиям спортом вне рабочего времени. Например, можно предоставлять им бесплатные абонементы в фитнес-центры или организовывать корпоративные команды для участия в спортивных соревнованиях.

В целом, интеграция физической культуры в рабочий день имеет множество преимуществ для компаний и их сотрудников. Правильно организованные занятия помогают повышать физическую форму, уменьшать стресс и улучшать настроение. Кроме того, такие

мероприятия способствуют развитию командного духа и содействуют созданию более благоприятной рабочей атмосферы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Электронный ресурс: <https://megaobuchalka.ru/1/7444.html> (дата обращения 01.12.2022).
4. 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 796.035

*Палиенко Н.И., Чесняк А.В.*

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.*

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

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК НА КАРДИОРЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ

Прогрессирующее ограничение подвижности сегодня противоречит биологическому происхождению человека, нарушая функционирование различных систем организма и тем самым провоцируя снижение работоспособности и ухудшение здоровья. На современном этапе развития российского общества спорт является основной составляющей социальной и национальной политики сохранения здоровья. Основное направление — это развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи. При таких условиях очевидно, что необходимо развивать физическое воспитание, особенно среди студентов. Целями клубов командных видов спорта являются всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности [1]. Наибольшей популярностью среди студентов пользуются командные виды спорта. Чтобы тренироваться и соревноваться в командных видах спорта, спортсмену необходимо выполнять множество скоростно-силовых упражнений и упражнений с отягощениями, а также обладать высоким уровнем общей и скоростной

выносливости. В массовом спорте режимы тренировок и отдыха определяются конкретными условиями обучения в университете, а не тренером, как в случае профессиональных спортсменов. Нагрузки в спортивных клубах применяются для того, чтобы спровоцировать изменения, соответствующие только фазе повышения неспецифической толерантности организма [2]. Для рассмотрения фундаментальной проблемы физиологии адаптации необходим системный подход. В дополнение к сердечно-сосудистой системе функциональная адаптивная система, обеспечивающая конечные спортивные результаты, включает дыхательную систему как адаптивно-ресурсный компонент организма, который необходим для гомеостаза [3]. В свете вышеизложенного представляет большой интерес изучение влияния тренировок по баскетболу на функционально-адаптационные возможности кардиореспираторной системы студентов, тренирующихся в баскетбольном клубе [4].

Упражнения, применявшиеся в баскетбольных спортивных клубах на протяжении всего периода обучения, были следующими: подготовительные (10-15% от общего количества часов), технические (25-30%), тактические и игровые (60-65%) тренировки. В предсезонке 75-80% времени было потрачено на подготовительные упражнения, в то время как на втором этапе предсезонки проводились только технические и тактические тренировки.

Наилучший баланс в состоянии покоя наблюдался у баскетболистов, когда в спектре регуляции сердечного ритма преобладали высокочастотные волны ( $36,2 \pm 6,2$  % против  $27,7 \pm 5,2$  % у тех, кто не занимается спортом,  $p \leq 0,05$ ), их мощность была маркером блуждающего воздействия на сердце. Показатель физиологического восстановления организма, характеризующий активность автономной регуляции, также свидетельствовал о повышении парасимпатического тонуса. [5] Соотношение быстрых (ВЧ) и медленных (НЧ и VLF) волн, присущее студентам, не занимающимся спортом, свидетельствовало о большом влиянии симпатической нервной системы на частоту сердечных сокращений, что свидетельствует о более низком регуляторном и адаптивном статусе организма студентов по сравнению с баскетболистами. Почти у всех студентов, не занимающихся спортом, наблюдалась повышенная централизация контроля частоты сердечных сокращений, что снижало лабильность регуляторных и адаптационных систем при физических и учебных нагрузках. Выявленная у баскетболистов экономия функций сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя была обусловлена высокой активностью парасимпатической нервной системы и снижением церебрального

эрготропного эффекта на фоне низкой частоты сердечных сокращений, что, по мнению Р.М. Баевского [6], является показателем значительного адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы. Основываясь на приведенных фактах, справедливо сказать, что оптимизация регуляции сердечного ритма у студентов у баскетболистов это результат регулярных упражнений, поскольку такой согласованности между центральным и автономным контурами регуляции не наблюдалось среди студентов, не занимающихся спортом. Это согласуется с представлениями об адаптационно-трофических эффектах блуждающей защиты сердца, которые обеспечивают оптимальное снабжение организма спортсмена кислородом в состоянии покоя и восстановления после нагрузок, экономизацию функций сердечно-сосудистой системы. Как правило, в тренировках по баскетболу преобладает парасимпатическая регуляция, что вызывает экономию физиологических функций и снижение физиологического "штрафа" за адаптивный результат по сравнению со студентами, не занимающимися спортом. ВК, характеризующий выносливость и уровень состояния дыхательных мышц, у студентов, занимающихся в баскетбольных спортивных клубах, был равен  $5,2 \pm 0,8$  л, ФЖЕЛ -  $4,2 \pm 1,1$  л. Показатели VC и FVC были ниже ( $p \leq 0,01$ ) у студентов, не занимающихся спортом, чем у студентов-игроков; однако они соответствовали нормативным значениям. Исходя из углубленного изучения ВК, одна из его составляющих - инспираторный резерв объем (IRV), определяющий дополнительное расширение легких и вентиляционную способность, у баскетболистов составил  $2,2 \pm 0,2$  л, в то время как у нетренированных студентов он составил  $1,7 \pm 0,3$  л. Другие показатели, ERV и IRV, также были выше у студентов, занимающихся спортом. МБК свидетельствует об увеличении резервных дыхательных возможностей, и у баскетболистов он составил  $96,7 \pm 33,1$  л против  $84,6 \pm 16,8$  л у не спортсменов ( $p \leq 0,01$ ). Выраженная эффективность вентиляции легких, увеличение резервных дыхательных возможностей за счет улучшения бронхиальной проходимости и силы вызванные сокращением дыхательных мышц повышенные функциональные возможности дыхательной системы характерны для представителей командных видов спорта. Не было выявлено достоверных различий между показателями бронхиальной проходимости ( $p \leq 0,05$ ) у студентов, посещающих баскетбольные спортивные секции, и у студентов контрольной группы. При оценке внешнего дыхания показатели статического и динамического объема и емкости легких были достоверно выше у студентов, занимающихся спортом, по сравнению с теми, кто спортом не занимался. Оно это имеет



смысл, поскольку состояние дыхательной системы, как известно, зависит от двигательной активности организма. Физическая нагрузка оказывает тренирующее воздействие на дыхательную систему. В целом объемные (статические) параметры и объемно-скоростные характеристики системы внешнего дыхания студентов-баскетболистов и студентов, не занимающихся спортом, либо находятся на уровне должных значений, либо превышают их, что свидетельствует о хорошем функциональном состоянии и больших адаптационных возможностях и резервах со стороны дыхательной системы. Важно обладать достаточно хорошими функциональными возможностями дыхательной системы для достижения высоких результатов в спорте и хороших выступлений ввиду строгих требований к состоянию дыхательной системы, обусловленных спецификой этого вида спорта (необходимость быстрой мобилизации функций внешнего дыхания, вызванная постоянной необходимостью в стреляйте вперед во время игры, на короткую или дальнюю дистанцию). Повышенное влияние высокочастотных волн на общий спектр вариабельности сердечного ритма в состоянии покоя у было обнаружено, что студенты играют в баскетбол в спортивных клубах, что доказывает усиление нормативного 4 и адаптационные возможности, уменьшение корковых и подкорковых влияний на сердечную функцию и активация процессов саморегуляции, энергосберегающее функционирование организма. Те, кто занимается в баскетбольных спортивных секциях, имеют более высокие статические и объемно-скоростные показатели системы внешнего дыхания по сравнению со студентами-не спортсменами. Резервные возможности и выносливость под влиянием регулярных занятий спортом нагрузки (в среднем в два раза по сравнению со студентами, не занимающимися спортом) можно увеличить за счет увеличения показателей VC, MBC, TV, IRV, ERV, FVC.

Показатели кардиореспираторной системы студентов, занимающихся баскетболом в спортивных клубах, очень высокие. Функциональная система, сформированная под влиянием регулярной мышечной активности, обеспечивает оптимальную адаптацию к физической нагрузке [7]. Для того чтобы более эффективно управлять процессом адаптации, предотвращать неблагоприятные функциональные изменения и беречь здоровье студентов, необходимо значительно приблизиться к решению проблемы индивидуальной адаптации к условиям массового спорта. Оба недостаточны, а чрезмерных мышечных нагрузок, выходящих за рамки регуляторных и адаптационных возможностей и опасных для здоровья студентов, можно избежать в практике физического воспитания только при знании

индивидуальных адаптационных особенностей и резервных возможностей организма на разных этапах тренировочных занятий по баскетболу.

Выделенные особенности адаптивных реакций студентов могут быть использованы при разработке обоснованных критериев оценки функциональных резервов организма, критериев контроля и оптимизации тренировочные занятия и могут послужить основой для дифференцированного подхода к стандартизации нагрузки и дать возможность приблизиться к разработке проблемы индивидуальной адаптации.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анохин, П.К. Central issues of the theory of functional Systems / Р.К. Анохин. - Москва: Наука, 1980. – С. 200.

2. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // 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. Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 215-219

3. Баевский, Р.М. Проблемы адаптации и доктрины здоровья / Р.М. Баевского. - Moscow: Publ. h-se of RUPF, 2006. – С. 284

4. Гречишкина, С.С. Интегральный анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов игра в футбол в спортивных клубах / С.С. Гречишкина, М.Н. Силантьев, Е.А. Иванцов // теория и практика физическая культура. – 2013. – № 8. – С. 56–61.

5. Петрова, Т.Г. Особенности нейрофизиологический статус и аэробная емкость атлетов с разницей purposes of the training process / Т.Г. Петрова, Т.В. Челышкова, Н.Н. Хасанова / / теория и практика физическая культура. – 2013. – № 8. – С. 17-22

6. Чоговадзе, А.В. Органы наружного дыхания / А.В. Чоговадзе // В: Спортивная Медицина. - Москва: Медицина, 1984. – С. 60–74.

7. Шаханова, А.В. The influence of Sports exercises on functional state and regulatory and Adaptive capacities of young football players aged 10-15 years in view of their somatotypes / А.В. Шаханова, А.А. Кузьмин / / теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 22–26.

*Паикова В.С.*

*Научный руководитель: Груздева Н.С., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

В современном мире человек подвергается тяжелым нагрузкам. Нагрузки могут быть не только физическими, но и интеллектуальными. Мир инноваций все больше влечет за собой проблем, и все меньше предлагает их решений. Современный человек в погоне за идеалом и новизной тратит несоизмеримое количество усилий и постоянно подвергается нервной напряженности. Все правила, нормы и устои отходят на задний план. Человек давно позабыл, что перед сном следует прекращать любой вид активности. Из этого следует большая нагрузка на мыслительный центр, что приводит к появлению усталости. Затем появляются внешние факторы, вызывающие неприязнь или проблемы, и все это перерастает в депрессивные состояния. Для того, чтобы не развивать нервозность до состояния депрессии есть простое решение – занятия спортом [2].

Физическая активность в жизни человека может быть умеренной, высокой или низкой. Но эта активность может являться вынужденной и не приносить никакого удовлетворения и отдыха [3]. Занятия спортом, напротив, могут способствовать улучшению физической формы, настроения, более крепкому и качественному сну и многому другому [1].

В зависимости от выбранного вида спорта могут развиваться и укрепляться разные зоны тела, а также расслабляться разные части мозга, отвечающие за нервную и мыслительную активность. Спорт может быть любым: бег, плавание, бокс. Спорт в жизни человека является некой кнопкой, которая помогает переключиться с насущных проблем на выполнение определенных упражнений [4].

Оказывая влияние на тело человек заставляет себя думать о своих ощущениях, о правильности выполнения упражнения, тем самым перестраивая свои мысли с проблем, окружающих его, на самого себя. Это и есть отдых интеллектуальный, моральный. Человек становится поглощен своим физическим состоянием, а не переживаниями, окружающими его.

Но спорт – это не только способ избежать стресса. Учеными доказано, что физическая активность способствует улучшению работы

мозга, укрепляет опорно-двигательный аппарат, помогает избежать различных заболеваний, а также является приятным дополнением к распорядку дня [5]. Спорт так же помогает человеку уменьшить возможность появления стресса, так как «вымышленных» проблем становится значительно меньше.

Стоит заметить, что физические нагрузки развивают множество положительных качеств в человеке: дисциплину, упорность, системность, стойкость, выносливость. Данные качества помогают человеку становиться более стрессоустойчивым и менее подвергающемуся раздражительности в разных ситуациях [2].

В настоящее время существует множество видов спорта, как индивидуальных, так и командных, множество видов физической нагрузки. Очень часто сложно выбрать направление, в котором хотелось бы развиваться. Для этого было решено предложить несколько основных направлений, наиболее подходящих для всех слоев населения, а также пояснить положительные и отрицательные моменты, возникающие при занятиях данными видами активности.

Одним из развивающихся на протяжении многих лет видом спорта является йога. Комплекс данных физических нагрузок способствует развитию эластичности мышц, укреплению кора и ног. А также, в силу своего особого комплекса упражнений, помогает укреплению психологического здоровья, профилактике разнообразных расстройств [2]. Каждое упражнение подобрано с целью расслабления мышц, перехода в состояние легкой эйфории. Их выполнение позволяет избавиться от разных негативных факторов: чувства тревоги, стресса, страха [2]. Но йога не безопасна, как и многие другие виды физических нагрузок. При неверном выполнении упражнений можно заработать растяжения, разрывы связок и другие травмы.

Следующее направление, которое может способствовать развитию психологической устойчивости, - командные виды спорта: гандбол, керлинг, регби. Данные виды спорта помогают развивать навыки работы в команде, взаимодействия с другими лицами, понимания. Указанные факторы способствуют большему взаимопониманию между людьми и меньшему возникновению конфликтных ситуаций, что влечет за собой более устойчивую нервную систему [4].

Одна из самых приятных видов физических нагрузок – бег. Он является одним из самых используемых видов активности. При занятиях бегом мозг насыщается кислородом, улучшает кровообращение, помогает отдыхать, формируя качественный сон. [5]. Здоровый сон – это основная составляющая в жизни человека, поэтому людям с нарушенным режимом сна очень часто рекомендуют начать им

заниматься, чтобы наладить процесс отдыха. Бег может быть разнообразным. Данное действие можно совершать на беговых дорожках, в парках, на улицах. То есть человек может выбирать среду более приятную для него. Это способствует отсутствию негативных факторов, вызывающих раздражение при занятии спортом, что, в свою очередь, благоприятно складывается на восстановлении эмоционального человека. Не стоит забывать, что неправильно поставленная техника бега приводит к нарушению суставов, поэтому в начале занятий данным видом спорта следует проконсультироваться со специалистом [5].

Еще одним полезным видом физических нагрузок является плавание. Оно способствует укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы, развивает дыхательный аппарат, исправляет проблемы опорно-двигательного аппарата [1]. Часто его используют в качестве профилактики от ожирения, сколиоза и других заболеваний. Плавание является не только укрепляет здоровье, но и является полезным умением. Оно может пригодиться в разных жизненных ситуациях [6]. Так же учеными доказано, что нахождение человека в воде благоприятно действует на его центральную нервную систему. Однако, плавание тоже не безопасно: судороги в воде могут привести к невозможности далее передвигаться, можно наглотаться воды и утонуть, если делать это в неприспособленных местах без должного надзора.

Нельзя найти полностью безопасный вид спорта, каждое направление влечет за собой травмы и напряжения, если не следовать определенным указаниям. Однако, занятия физическими нагрузками влечет за собой и много полезных навыков, а самое главное – способствует профилактике в стрессовых ситуациях.

Предложенные нами разновидности нагрузок в полной мере могут помочь истреблению стресса и улучшению физического и психологического состояния человека. Однако, не стоит забывать, что главное влияние человек оказывает сам на себя. Никто не может заставить его заниматься против воли, даже если это будет способствовать улучшению его здоровья [6].

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Солодков А. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Спорт, 2022. 624 с.
2. Диас К., Барк С. Книга о теле. М.: Синдбад, 2015. 234 с.
3. Фомина Е. Спортивная психофизиология. М: Москва, 2016. 173 с.

4. Передельский А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта. М.: Спорт, 2016. 352 с.

5. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения: монография / С. И. Крамской [и др.]. - Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2017. - 158 с.

6. Анискин Р. Инженеры тела. Екатеринбург: Издательские решения, 2016. 64 с.

**УДК 796.03**

**Пенкина В.А.**

**Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.**  
*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **СКИППИНГ**

В физическом воспитании школьников используют так называемые традиционные виды спорта: баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика. В зависимости от материально-технической базы, климатических условий и других приоритетов региона используют лыжи, плавание, гандбол, настольный теннис, футбол единоборства и прочее. В связи с инновациями в физической культуре нашего общества последних десятилетий, школьная программа расширилась фитнес-технологиями [3].

В высших учебных заведениях так же чаще в системе физического воспитания используют традиционные виды. Тем более что спартакиада вузов включает в себя такие виды спорта как: лыжные гонки, настольный теннис, волейбол, баскетбол, мини футбол, легкая атлетика. В Белгородском регионе ещё в спартакиаду входят гандбол, гиревой спорт, шахматы. А Межотраслевая программа развития студенческого спорта (утвержденная Минспорта России и Минобрнаука России приказ №981, от 27 ноября 2019 г.) отмечает что уже к 2018 году в рамках летней Всероссийской Универсиады прошли соревнования по 12 видам спорта. В числе которых, кроме уже названных - регби, тхэквандо, фехтование, бокс, самбо, бадминтон.

Однако, студенты интересуются новыми видами двигательной активности. Так в своё время для любителей гимнастики, танцев и акробатики, под влиянием молодежных кинофильмов, появился чирлидинг. Для активного внедрения новых видов спорта часто

препятствуют сложность организации, дороговизна спортивного инвентаря, отсутствие специалистов. [3,5]

К числу новых, популярных в молодежной среде видов двигательной активности и спорта можно отнести сегодня Алтимат (командная игра в летающий диск), Воркаут (уличная гимнастика). Однако есть и прыжки на скакалке, которые уже успели стать профессиональным спортом – СКИППИНГ [1].

История возникновения пока еще нетрадиционного спорта – интересная! Основателем скиппинга был Ричард Кендалл. Свою спортивную карьеру он начинал как футболист. Общая физическая подготовка футболиста предусматривает регулярные беговые тренировки по ступенькам и традиционные прыжки на скакалке, как и у легкоатлетов, боксеров и пр. Из-за холодной погоды все ступеньки становятся обледенелыми и тогда остается только скакалка. Так спортсмен перешел к прыжкам через скакалку и за короткий период «влюбился» в это занятие, так как добавил координационное разнообразие. Просто прыгать через скакалку его не устраивало, и он придумывал новые трюки с каждым разом усложняя их. Вскоре появились подражатели, единомышленники, последователи, которых он учил своим трюкам [2].



Рис. 1 Пример прыжков через скакалку

Полное название спорта - роуп-скиппинг. «Роуп» с английского переводится как верёвка. Яркий пример изображен на рис.1 [1].

Теперь скиппинг включает в себя 4 дисциплины: выносливость, скорость, сила и фристайл. Самым тяжелой дисциплиной считается прыжки на выносливость. По правилам нужно в течение 3-х минут

прыгать без остановки на наибольшее количество раз. Самой эффективной дисциплиной считается – фристайл. Существует несколько его видов: индивидуальный, парный, дабл датч, а также «китайское колесо». Данный вид спорта кажется простым, однако если хочешь стать настоящим профессионалом недостаточно просто бездумно прыгать через скакалку. Здесь, как и в любом другом спорте, важны ежедневные тренировки, и конечно, нельзя обойтись без правильной техники прыжков. И вот несколько основных правил: 1) во время прыжков не нужно высоко подпрыгивать, 2) крутить скакалку нужно только кистями, 3) чтобы прыжки были легкими нужна ровная осанка. Естественно, существует много видов прыжков и для каждого вида свои правила, но то, что было перечислено выше – база, без этого не обходится ни один вид прыжков. [1]

В скиппинге, как и в любом другом спорте, проходят соревнования и устанавливаются рекорды. Так, например, Джулиану Килгису удалось совершить 496 прыжков за 3 минуты. Это достаточно впечатляющий результат, однако наиболее высокую выносливость показал другой спортсмен - Ашрита Фермана. Он прыгал на скакалке целые 24 часа и за это время ему удалось сделать 13 000 прыжков. Также есть рекорд, который попал в книгу рекордов Гиннеса. На специальной площадке в течение 3 минут без остановки прыгало 7632 ребенка. [2]

В России тоже занимаются данным видом спорта, и только за последний год количество зарегистрированных спортивных клубов увеличилось в 10 раз. Наиболее популярной школой в России является Bunnies-jumpers, она входит в состав Федерации роуп-скиппинга. Ребята из этого коллектива занимаются популяризацией скиппинга в Москве, а также готовят спортсменов к соревнованиям как российского, так и международного уровня. На сегодня спортивные клубы скиппинга спорта есть в Нижнем Новгороде, в Санкт-Петербурге, Орле и Краснодаре [4].

Прыжки на скакалке очень эффективно развивают физические качества. Они улучшают осанку, укрепляют мышцы и сжигают жир.

В научных трудах еще мало изучена эта тема и в современных вузах широко не распространён популярный в молодежной среде нетрадиционный вид спорта.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Что такое скиппинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/>. Дата доступа: 23.03.2023



2. Выдающиеся спортсмены в скипинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://proconflict.ru/rekord-po-pryzhkam-na-skakalke/>. Дата доступа: 23.03.2023

3. Крамской, С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.С. Замчевская, Г.Ф. Жован. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 128 с.

4. Скиппинг в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rope-skiippingrussia.ru>. Дата доступа: 23.03.2023

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорта» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

**УДК 796:378**

***Петухова Я.Н.***

***Научный руководитель: Егоров Ю.Л., ст. преп.***

*Российский государственный аграрный университет - Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева, г. Москва, Россия*

## **НОВЫЕ ЗАДАЧИ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ ИЗ-ЗА ПОСЛЕДСТВИЙ ПАНДЕМИИ**

События, происходящие в мире, не могли не отразиться на деятельности образовательных учреждений. Пандемия 2020 года нанесла весомый ущерб в том числе и вузам. Дистанционное обучение сказалось на общем здоровье и физическом состоянии студентов [1]. Молодые люди, проводящие и до этого много времени вне института за компьютером, стали посещать лекции в формате онлайн, что усугубило серьёзность ситуации. Последствиями согласно опросу 50 студентов РГАУ-МСХА стали: стресс, недостаток физической активности, лишний вес, проблемы со зрением и сном (рис. 1).

Опрос: "Как сказалась пандемия на вашем физическом теле? С какими проблемами вы столкнулись?"

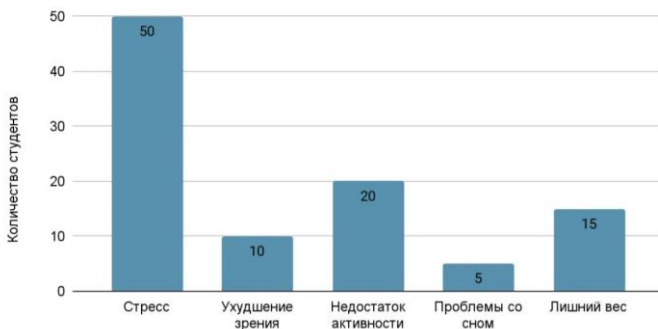


Рис. 1 Последствия пандемии

Решением этих всех проблем вынуждены были заняться педагоги физической культуры и спорта [2].

Главной проблемой стала борьба с последствиями стресса, потому что с ним в той или иной мере столкнулось большинство. Адаптация к новым, резко изменившимся условиям, не могла пройти совсем безболезненно. И в целом, стресс сопровождает современного человека постоянно, поэтому ему необходимо научиться работать с ним, что можно сделать максимально быстро и эффективно с помощью спорта и физической активности.

На ухудшение зрения после выхода с дистанционного обучения жаловались 10% студентов. На их глаза в тот период легла повышенная нагрузка, из-за того, что пары проходили онлайн и необходимо было постоянно находиться перед монитором. Для нейтрализации последствий такого времяпрепровождения нужно делать специальную гимнастику для глаз и стараться свободное время проводить не напрягая глаза.

Проблема недостатка физической активности была частично решена после возобновления практических занятий физической культуры. Но не стоит забывать, что при возвращении студентов в стены ВУЗов они вернулись к прежней нагрузке, которая не является необходимой и достаточной. Студентам кроме регулярного посещения занятий по физической культуре стоит внедрить в свою повседневную жизнь зарядку, прогулки или бег, занятия спортом в зале или дома для того, чтобы всегда быть в форме.

Проблемы со сном часто вытекают из стресса и недостатка физической активности. У студентов умственная усталость превалирует

над физической, из-за чего появляется бессонница. А ранние подъёмы и выполнение заданий после полуночи приводят к недосыпу. Для решения всех этих проблем необходимо выстроить режим дня, при котором на сон выделяется не менее 8-9 часов и умственная усталость балансируется занятиями спортом на уроках по физической культуре, секциях или тренажерном зале.

Над проблемой лишнего веса, с которой нередко сталкиваются студенты, нужно работать комплексно. Занятия спортом важны, но они будут работать только вкпе с правильным питанием, которым молодые люди обычно пренебрегают.

Также для прогрессивной работы преподавателей необходима корректировка формы и содержания занятий [3]. Формы обучения бывают следующие:

- Фронтальное обучение (предполагает работу педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами).
- Индивидуальная форма обучения (подразумевает взаимодействие тренера с одним учеником (применима в тренажерном зале)).
- Коллективно-групповые формы (студенты работают в группах, создаваемых на различных основах (эта форма чаще преобладает в высших учебных заведениях, где студентов разделяют на группы по половому признаку или по состоянию здоровья)).

В современных вузах на первый план выходит коллективно-групповая форма обучения с применением индивидуального подхода к обучающимся в зависимости от типа проблем или решаемой задачи. Мною был разработан краткий план занятия с учетом всех вышеизложенных аспектов (рис. 2).



Рис. 2 Краткий план занятия по физической культуре

Таким образом, стал понятен круг проблем, с которыми сталкиваются современные студенты. Большинство из них можно решить посещая занятия по физической культуре в вузе или спортивные секции. Педагогу важно знать об этих проблемах и ставить задачей образовательного процесса в том числе и их решение для достижения эффективности и результативности своей работы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мелентьев, А.Н. Анализ изменений в примерной рабочей программе дисциплины "Физическая культура", связанных с формированием у обучающихся универсальных учебных действий / А. Н. Мелентьев, Э. В. Маркин, Д. А. Токарев, Ю. Л. Егоров // Высшее образование сегодня. – 2022. – № 3-4. – С. 51-55.

2. Косихин, В. П. Физическое воспитание в вузе в новых условиях / В.П. Косихин, С. А. Фроловин, С.Ф. Сокунова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 285-288.

3. Шевченко, О.И. Использование педагогических технологий в образовательном процессе с обучающимися в вузе / О.И. Шевченко, Д.А. Науменко // Интеграция науки и практики в современных условиях: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. – Москва: Издательство "Перо", 2018. – С. 72-77.

УДК 796:378

*Петухова Я.Н.*

*Научный руководитель: Фроловин С.А., ст. преп.*

*Российский государственный аграрный университет - Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева, г. Москва, Россия*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННЫХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Каждому преподавателю физической культуры и спорта в современном вузе важно знать, что мотивирует студентов к занятиям. Эта информация поможет в повышении показателей посещаемости и успеваемости [1]. Составление плана занятий с опорой на понимание факторов мотивации студентов также повысит включенность в процесс

освоения дисциплины и удовлетворенность студентов. Для глубокого понимания мотивации необходимо не только знание факторов, которые можно выяснить у студентов, но и расшифровка этих аспектов с психологической точки зрения. Этот прогрессивный подход наиболее актуален для современных вузов, идущих в ногу со временем [2].

По результатам опроса, проведённого среди студентов группы из 20 человек факторами мотивации к посещению занятий физической культуры и спорта являются (рис. 1):

- Получение зачёта;
- Спортивное тело;
- Поддержание здоровья;
- Снятие стресса.

Факторы мотивации к посещению занятий по дисциплине "Физическая культура и спорт"



Рис. 1 Факторы мотивации к посещению занятий по дисциплине “Физическая культура и спорт”

Если проанализировать эти показатели, то самая уязвимая категория - это половина группы, которая посещает занятия только ради зачёта. Есть высокий риск того, что они будут часто прогуливать или посещать занятия без особого интереса. Но если посмотреть на этот фактор с психологической точки зрения, то станет понятно, что под этим кроется желание быть успешным в учебе, быть лучшим, не чувствовать дискомфорта из-за прогулов, получать одобрение родителей. Именно это является глобальной мотивацией таких студентов.

Шесть человек из группы ответили, что для них важно красивое спортивное тело. С психологической точки зрения это про желание быть красивым, нравиться себе и другим, получать одобрение окружающих. Для молодых людей фигура является важным фактором внешней привлекательности и востребованности у противоположного пола.

Два человека из опрошенных занимаются физической культурой больше для поддержания здоровья, а не внешней привлекательности. Психологически это означает, что благодаря этим занятиям студенты снижают тревогу за свое здоровье. Регулярные упражнения делают их жизнь стабильной и помогают осознать, что они ставят сферу своего самочувствия в фокус и предпринимают определённые действия для нормализации состояния.

Из всей группы только двое указали, что спорт помогает им снять стресс. И это правда, потому что во время физической активности происходит выброс гормона стресса кортизола из тела. Многие отмечают, что спорт помогает выпустить агрессию, поднимается настроение. Это как раз об этом.

Эти и другие образовательные задачи можно решить с помощью психолого-педагогических приёмов.

Андрей Хуторской в своём пособии “Современная дидактика” собрал перечень полезных практических приёмов [3]. Часть из них можно адаптировать под занятия физической культурой и спортом. Например:

- “Вхождение в урок”. Преподаватель начинает занятие с «настройки»: например, знакомит учащихся с планом урока.
- “Демонстрация профессионализма”. Чтобы убедить учащихся, что сам педагог досконально владеет предметом, полезно показать им свой пример выполнения какого-либо упражнения. Как отмечает Хуторской, это особенно важно в обучении подростков.
- “Выход за пределы”. В тему урока включаются актуальные события, яркие явления окружающей действительности и так далее. Это помогает привлечь внимание учащихся и приблизить изучаемый предмет к их реальности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что за каждым фактором мотивации студентов к занятию физической культурой и спортом стоит психологический аспект. Можно также добавить, что большинство студентов, которые указали основным фактором мотивации получение зачёта на самом деле не осознают или не хотят признавать, что после занятий у них снижается уровень тревоги и стресса, повышается настроение и уровень энергии. Внедрение психолого-педагогических приёмов поможет преподавателю

дополнительно повысить мотивацию студентов. Эти и другие аспекты стоит учитывать при формировании плана занятия.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мелентьев, А.Н. Анализ изменений в примерной рабочей программе дисциплины "Физическая культура", связанных с формированием у обучающихся универсальных учебных действий / А. Н. Мелентьев, Э. В. Маркин, Д. А. Токарев, Ю. Л. Егоров // Высшее образование сегодня. – 2022. — № 3-4. — С. 51-55.

2. Косихин, В. П. Физическое воспитание в вузе в новых условиях / В.П. Косихин, С. А. Фроловин, С.Ф. Сокунова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 285-288.

3. Хуторской, А. В. Современная дидактика : учебник для вузов / А. В. Хуторской. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 406 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14199-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514070> (дата обращения: 02.05.2023).

УДК 796

*Писклов Я.И., Фадеев Д.Д.*

*Научный руководитель: Черепанов А.Ю., ст. преп.*

*Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал  
Иркутского государственного университета путей сообщения,  
г. Красноярск, Россия*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ШЕЙЕРМАНА – МАУ

Болезнь Шейермана-Мау – это заболевание, при котором наблюдается прогрессирующее кифотическое искривление позвоночного столба. Возникает в пубертатном возрасте, одинаково часто встречается у мальчиков и девочек. На ранних стадиях симптоматика стертая. В последующем появляются боли и видимая деформация позвоночника – сутулая круглая спина, в тяжелых случаях возможен горб. В отдельных случаях развиваются неврологические осложнения [1].

В 30% случаях данное заболевание сочетается со сколиозом. Достаточно распространенная патология, выявляется у 1% детей старше

8-12 лет, одинаково часто поражает девочек и мальчиков. В тяжелых случаях искривление позвоночника может становиться причиной развития неврологических осложнений, затруднять работу легких и сердца.

Точные причины возникновения заболевания Шейермана-Мау неизвестны. Большинство специалистов считают, что существует генетическая предрасположенность к развитию этого заболевания. Наряду с этим, в качестве пусковых моментов рассматриваются травмы в период интенсивного роста, остеопороз позвонков, избыточное развитие костной ткани в заднем отделе позвонков, некроз замыкательных пластинок позвонков и нарушение развития мышц спины. Предрасполагающим фактором являются неравномерные сдвиги гормонального баланса и обмена веществ в пубертатном периоде [2].

Болезнь развивается бессимптомно. Патология обнаруживается случайно, когда родители замечают, что ребенок начал сутулиться и у него ухудшилась осанка. Примерно в это время больной начинает замечать неприятные ощущения в спине, возникающие после продолжительного пребывания в положении сидя. Иногда возникают неинтенсивные боли между лопатками. Возникает выраженная сутулость, в тяжелых случаях образуется горб. Интенсивность болевого синдрома возрастает, ребенок отмечает постоянную тяжесть и быструю утомляемость спины при нагрузках. Боли усиливаются под вечер и при поднятии тяжестей. При значительном искривлении позвоночника возможно нарушение функций легких и сердца. В отдельных случаях возникает подострое или острое сдавление спинного мозга, сопровождающееся парестезиями, нарушениями чувствительности и движений конечностей [3].

Исходя из вышеизложенного это особо тяжелое заболевание, и его лечение это важно для дальнейшей жизни любого человека. Лечение занимаются врачи-ортопеды и вертебрологи. Терапия длительная, комплексная, включает в себя ЛФК, массаж и физиотерапевтические мероприятия. При этом решающее значение в восстановлении нормальной осанки имеет специальная лечебная гимнастика.

1. Лечение. Тактика лечения подбирается индивидуально, после осмотра и дообследования. Она зависит от состояния позвонков и угла искривления:

- кривизна менее 50 градусов — консервативная терапия;
- кривизна 50-75 градусов — использование скоб;
- кривизна более 75 градусов — оперативное лечение.



Пациенты с небольшим искривлением позвоночника (не более 50 градусов) нуждаются в наблюдении врача. В этом случае специальное лечение не требуется, но необходимо, как минимум, раз в год посещать специалиста и, при необходимости, выполнять рентгенографию позвоночника.

2. Профессиональный массаж. За счет него улучшается кровообращение в мышцах спины, активизируется обмен веществ в мышечной ткани, и за счет это мышцы спины становятся более пластичными. Пациентам с кифозом ежегодно рекомендуется проходить не менее 2 курсов массажа продолжительностью в 8-10 сеансов.

3. Физическая культура. Физическая культура для устранения кифоза и восстановления осанки включает в себя 5 блоков: укрепление мышц грудного отдела позвоночника, укрепление мышц ягодиц, расслабление мышц поясницы и шеи (при кифозе эти мышцы постоянно находятся в состоянии повышенного тонуса), растяжение грудных мышц, дыхательные упражнения.

Блок № 1. Укрепление мышц середины спины — то есть укрепление мышц грудного отдела позвоночника. Упражнениям для укрепления мышц середины спины на каждом занятии надо уделять 70% времени — от силы этих мышц наша осанка зависит в первую очередь.

Блок № 2. Укрепление ягодичных мышц. Замечено: ягодичные мышцы почти всегда ослаблены у людей, имеющих плохую осанку, у сутулящихся людей и болеющих кифозом или болезнью Шейермана. И напротив, чем сильнее ягодичные мышцы, тем легче человеку держать правильную осанку. Поэтому работе с ягодичными мышцами на каждом занятии уделяется минимум 10% времени.

А вот мышцы шеи и поясницы укреплять не нужно — при сутулости, кифозе и болезни Шейермана-Мау эти мышцы находятся в спазме, гипертонусе. И их, наоборот, нужно расслабить. Этому посвящен следующий блок упражнений.

Блок № 3 — упражнение на расслабление мышц поясницы. Продолжительность таких упражнений в сумме — от 3-х до 5 минут.

Блок № 4. Растяжение грудных мышц. Пациенту, который хочет исправить свою осанку, категорически запрещается делать упражнения, направленные на укрепление и «накачку» мышц груди. Ведь, будучи сильно «накачанными», грудные мышцы тянут вперед плечи, чем еще больше усугубляют сутулость. Эти мышцы, наоборот, надо растягивать. Тогда осанка станет лучше. Упражнениям на расслабление грудных мышц нужно посвящать от 2 до 3-х минут в день.

Блок № 5. Специальные дыхательные упражнения. Около 3-5 минут на каждом занятии должно отводиться для отработки особых дыхательных упражнений, способствующих расширению грудной клетки и улучшению жизненной ёмкости легких.

Но при занятии ЛФК строго запрещены занятия с отягощениями, не рекомендуется накачивать грудные мышцы, поскольку они начинают «стягивать» плечи вперед. Также запрещено заниматься «прыжковыми» видами спорта (баскетбол, волейбол, прыжки в длину и т.д.).

При правильной технике и под наблюдением специалиста особо полезно плавание, при котором будут задействованы мышцы не только груди, но и спины.

Таким образом, хочется отметить, что болезнь Шейермана-Мау является сложнейшим заболеванием, которое отягощает жизнь. В связи с этим становится очевидной необходимость занятий физической культурой для того, чтобы уменьшить влияние этой болезни на жизнь людей, страдающих этим недугом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Болезнь Шейермана. Клинические рекомендации / Общероссийская общественная организация Ассоциация травматологов-ортопедов России – 2015.
2. Иванов Сергей Михайлович. Остеопенический синдром в симптомокомплексе болезни Шейермана – Мау: дис. кандидата медицинских наук: 14.00.22 – Травматология и ортопедия. Санкт-Петербург. 2005. – 137 с.
3. Травматология и ортопедия /Руководство для врачей: Т65 В 3 томах. Т. 1. Под ред. Ю. Г. Шапошникова. — М.: Медицина, 1997. – 656 с.

*УДК 613.71*

*Погребняк К.Э.*

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

## ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

При обучении двигательным действиям ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки знания и связанные с ним знания.

Двигательное умение-такая степень владения техникой действия, при котором повышена концентрация внимания на основе операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.[1]

1 этап.- ознакомление, первоначальное разучивание движения. Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение, нестабильный итог, невысокая устойчивость, непрочное запоминание, осознанный контроль действий.

2 этап. - формирование двигательного навыка. Углубленное детализированное разучивание: невысокая быстрота, нестабильный итог, невысокая устойчивость, непрочное запоминание, осознанный контроль действия.

3 этап. - формирование двигательного навыка. Движение двигательного мастерства: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия автоматизировано, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.[2]

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности.

Навыки делятся на:

1. Умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показания приборов)
2. Волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций
3. Двигательные (моторные).

Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже.

В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

1. Сформированные и несформированные.
2. Молодые и старые.
3. Простые и сложные.
4. Разрозненные и комплексные.
5. Шаблонные и гибкие.

Навыку присуще: постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.

I – отрицательное ускорение

II – положительное ускорение

III - плато

Особенности формирования навыка.

1. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем.[3]

2. Формирование двигательного навыка с положительным ускорением. Формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок).

3. Плато– временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Схема образования условного двигательного рефлекса (навыка), состоит из звеньев:

1. Анализаторы – воспринимающее звено

2. Афферентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру.

3. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффекторным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам)

4. Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления.

5. После выполнения движения по афферентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве.

Условные раздражители при образовании двигательного навыка.

1. Слово– воздействие на слуховой анализатор имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

2. Показ– воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

3. Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

4. Пространственно-временные соотношения – являются условными раздражителями для всех анализаторов. Пространство, время, ритм, темп – позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Этап закрепления приобретенного умения.[5]

Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный.

В итоге обучения на данном этапе учащийся должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Куценко Г.И Новиков Ю.В Книга о здоровом образе жизни с-пб 2005. - 122с.

2. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения- М.:<Педагогика>, 2004.- 535с.

3. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. -М.: Физкультура и спорт, 2005. -214с.

4. Румянцев Г.И., Воронцов М.П. Общая гигиена-М.: -2004. -432с.

5. Крамской С.И., Кудряшов М.В, Кудряшов В.В. Построение занятий по физкультуре студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы/Сборник статей IX международного конференции БГТУ им. В.Г. Шухова. - Белгород: С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др., под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. -Белгород: БГТУ В.Г.Шухова:2013. -196-199с.

6. Крамской С.И. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др., под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. -Белгород: БГТУ В.Г.Шухова:2022.236с.

*Практишина М.С.*

*Научный руководитель: Авдонина Л.Г., канд. пед. наук, доц.  
Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА»**

Одной из основных проблем современного общества является формирование здоровья детей и полноценное развитие их организма. Более 1/3 детей испытывают повышенные учебные нагрузки при усвоении содержания различных предметов. Практическая реализация задач физического воспитания в начальной школе имеет некоторые трудности, которые обусловлены отсутствием упорядоченного набора наиболее оптимальных средств, с помощью которых будут учитываться двигательные возможности детей, а также их индивидуальные особенности.

Период младшего школьного возраста является таким, при котором закладывается фундамент для дальнейшего гармоничного развития всесторонней личности. В такой период происходит формирование двигательных навыков, а также закладываются основы физического совершенствования ребенка. Одна из основных задач физического воспитания детей в период младшего школьного возраста связана с целенаправленным развитием двигательных и координационных способностей. В этом возрасте имеются отличные предпосылки для того, чтобы формировать и совершенствовать данные функции. Сохранение равновесия является важным аспектом в жизнедеятельности личности. Такое положение обусловлено тем, что практически все двигательные действия (например, бег, ходьба, езда на самокате) имеют тесную связь с процессом сохранения равновесия тела. Способность человека к сохранению равновесия в различных статических позах и движениях рассматривается как жизненно важный двигательный навык, который требует специальной тренировки. При снижении степени его проявления можно говорить о значительном нарушении двигательной функции и соответственно об ухудшении здоровья.

Несмотря на то, что в школьную программу включены упражнения, направленные на развитие равновесия, можно видеть, что

дети сталкиваются с трудностями их выполнения, что влияет на освоение программного материала. Поэтому с целью развития координационных способностей (равновесия) младших школьников нами был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент позволяет нам проверить эффективность подобранных средств, методов и подходов.

В начале педагогического эксперимента нами был определен уровень развития равновесия у младших школьников 4 класса. Так по результатам теста на динамическое равновесие более половины мальчиков и девочек имели ниже среднего уровень развития равновесия. Также тест предполагает оценку «достаточно», которая соответствует неудовлетворительному результату, низкому уровню. Она была выявлена среди 15% мальчиков и 27% девочек.

По результатам теста на статическое равновесие мы отмечаем, что высокий уровень наблюдается у 15% мальчиков и 9% девочек и ниже среднего уровня соответственно 23% мальчики и 18% девочки.

По результатам теста комплексного проявления координационных способностей – три кувырка вперед слитно и остановка в основную стойку видим, что у более чем половины испытуемых низкий и ниже среднего уровень развития координационных способностей.

Это позволило нам приступить к основной части эксперимента, которая длилась вторую четверть. Всего было подобрано 20 упражнений, 10 из которых направлены на развитие статического равновесия, а остальные 10 – на развитие динамического равновесия.

Для успешного выполнения упражнений на равновесие испытуемым предлагалось, например «вжиться» в образ грациозного журавля. Представить себя им, как он долго стоит, и часами сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. Такие упражнения способствуют и укреплению мышцы голени и стопы.

Так же нами применялся прием – выполнения статических упражнений с закрытыми глазами. При этом обращали внимание ребят на правильную осанку.

Прием изменения высоты – выполнение упражнений на статическое равновесие на полу, на полу по одной половине, на гимнастической скамейке (высота 30см), на перевернутой гимнастической скамейке.

Следующий прием – дыхание при выполнении упражнений на развитие статического равновесия. Долго сохранять равновесие в стойках на одной ноге без правильного режима дыхания невозможно. Поэтому мы делали акцент на то, что оно должно быть естественным, в основном используется так называемое "нижнее" дыхание - нижней

частью легких, спускающейся в полость живота. "Нижнее" дыхание способствует максимальному расслаблению и фиксации равновесия в стойках на одной ноге.

При выполнении упражнений на динамическое равновесие (с перемещением) нами обращалось внимание, чтобы дети избегали лишних напряжений. Движения должны быть легкими, свободными. Но контролируемы. Менялась скорость перемещений, направление. Менялся ритм движений.

Правильное выполнение всех упражнения позволяют выработать красивую осанку школьникам, способствуют общему укреплению организма, развивают координацию движений. А это необходимо для правильного и эффективного выполнения акробатической комбинации, которую ученики на последнем занятии выполнили на оценку. В комбинацию входили элементы на равновесие.

Разучивание упражнений на статическое и динамическое равновесие происходило поочередно для того, чтобы дети научились их правильно выполнять и не допускали технических ошибок. Упражнения разучивались с помощью использования средств показа и объяснения. Так же объяснялась техника их выполнения и полезное действие на организм.

В основной части урока по физической культуре разучивалась акробатическая комбинация. Комбинация была составлена для мальчиков и девочек, в связи с чем класс был разделен на группы. Комбинация разучивалась с учениками посредством расчлененного метода. Он предполагает обучение сложным двигательным действиям через предварительное овладение их отдельными компонентами. После того, как был опробован каждый элемент, они соединяются в целостное действие, и последнее закрепляется и совершенствуется через многократное повторение. Так, нами отдельно повторялись с учениками кувырки, с уточнением их особенностей выполнения. Для мальчиков и девочек была предусмотрена отдельная комбинация, что соответствовало их возрастным и индивидуальным особенностям.

Проведенное повторное тестирование в конце эксперимента позволило констатировать следующее: изменились оценки и соответственно уровни развития как динамического, так и статического равновесия. Увеличился процент учащихся с высоким уровнем развития динамического равновесия на 22%, статического равновесия на 14%. Соответственно средний уровень изменился на 18% как у девочек и у мальчиков. Изменились и уровни развития статического равновесия соответственно высокий уровень на 12% девочки и 8% мальчики; средний уровень на 8% мальчики, а девочки без изменений.



В тесте комплексного проявления координационных способностей наблюдается следующее: высокий уровень у мальчиков на 10% и девочек 6%, выше среднего у мальчиков на 14% и у девочек на 13%.

Таким образом, проведенное исследование позволяет констатировать, что предложенные нами упражнения на развитие равновесия у младших школьников имеют положительный результат.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абрамова, Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2017. – 708 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – Москва : Академия, 2016. – 528 с.
3. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учебник / Т. Е. Виленская. – Москва : Феникс, 2017. – 256 с.
4. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание : учеб. пособие / Н. К. Коробейников. – Москва : Высшая школа, 2013. – 384 с.
5. Лях, В. И. Физическая культура : метод. пособие. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2010. – 237 с.
6. Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях физической культурой / О. В. Шиленко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 99.

*УДК 796/799*

*Прихожая А.Ю.*

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

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры современного общества, они представляют собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное влияние на развитие и воспитание всех слоев населения.

Ни для кого не секрет, что физическая культура непосредственно связана со здоровьем. Современный ритм жизни значительно упрощает многие аспекты жизни человека: общественный транспорт, автомобили

позволяют быстрее добраться до пункта назначения, смартфоны и ноутбуки облегчили коммуникацию и заняли наше свободное время.

Таким образом, упростив для себя многие аспекты нашей повседневной жизни, большинство из нас отодвинуло физическую активность на задний план. Мало кто из взрослых вспомнит, когда в последний раз они уделяли время хотя бы утренней зарядке, которая способствует ускорению пробуждения организма и разогреву мышц.

Одной из важнейших и отрицательных черт отсутствия минимальной активности в жизни является влияние на внутренние органы и сердечно-сосудистую систему человека. Сердечная мышца перестает работать на полную мощность, что делает ее чувствительной для всевозможных факторов. имеется высокий риск развития сердечной недостаточности и сниженный граница уязвимости при пограничных уровнях артериального давления. Собственно, поэтому человек становится склонен к инфаркту либо инсульту.

Если не так давно физическая активность была хобби для многих любителей спорта и спортсменов, то сейчас она становится все более необходимой частью образования и здорового образа жизни. За период с 2016-го по 2022-й почти на 40% увеличилось количество жителей страны, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В 2016 году физической культурой и спортом занимались 46,6 млн человек, в прошлом году уже 65,2 млн человек.

Если рассматривать конкретные виды спорта, которыми занимаются россияне, то по версии Минспорта можно выделить топ-13 массовых видов.

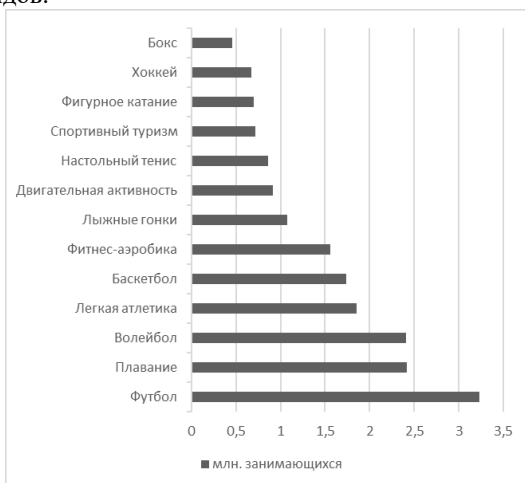


Рис. 1 «Топ-13 массовых видов спорта»

Так, самым популярным видом спорта в России можно назвать футбол, им занимаются – 3,226 миллионов человек. На втором месте плавание, им занимаются – 2,416 миллионов человек по стране. Третье место занимает волейбол – 2,403 миллионов человек.

Наименее популярными оказались хоккей и бокс, им по всей России занимаются 0,672 и 0,458 человек соответственно.

Так же не стоит забывать, что помимо различных спортивных секций, некоторое население может заниматься физической культурой и спортом самостоятельно.

Согласно оценке федеральной службы статистики, по итогам 2021 года в России самостоятельно занимаются физической культурой и спортом 21.48% мужчин и 20.5% женщин. Из них на городское население приходится 21.29% мужчин и 20.29% женщин. Среди сельского населения спорт более популярен: 22.04% граждан мужского пола и 21.14% россиян женского пола самостоятельно занимаются спортом.

Одной из основных задач современного общества является введение хотя бы минимального объема физической активности в повседневную жизнь. Осознание роли спорта в жизни человека и общества выросло за последнее десятилетие.

Почти в два раза увеличилось количество трудоспособного населения в возрасте 30-59 лет, занимающегося спортом. В 2016 году физической культурой и спортом занимались 10,9 млн человек, а в 2021 году – 21,3 млн человек.

Самые высокие проценты в Сахалинской (61,7%) и Тамбовской (59,5%) областях, а меньше всего в занятии спортом вовлечены жители Крыма (28,2%), Еврейской автономной области (32%) и Ингушетии (32,8%).

Хочется отметить необходимость качественной и продуктивной работы со студенческой молодежью в этом направлении. Преподаватели по физической культуре в вузах как никто могут приобщить и заинтересовать студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, потребность в которых останется у них на всю оставшуюся жизнь. Главным фактором для этого является внедрение в учебный процесс по физической культуре популярных видов двигательной активности. А критериями для этого следует считать как объективную (требования общества), так и субъективную (личное желание) потребность в предлагаемых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Свой вклад приносят и социальные сети, где пользователи мотивируют друг друга на совершенствования своего тела.

Таким образом, во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- усиление роли государства в поддержке развития спортивной культуры, форм общественной организации и деятельности в этой сфере;

- увеличение количества спортивных передач и роль телевидения в развитии спортивной культуры в формировании здорового образа жизни;

- организация досуговой деятельности и профилактика асоциального поведения подростков;

- вовлечение трудоспособного населения;

- учет интересов и потребностей населения в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры;

- появление бесплатных приложений и платных подписок для занятия спортом дома.

Таким образом, все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляев В.С. Физическая культура и спорт в современном обществе: сборник статей / В. С. Беляев, С. И. Филимонова, Д. Б. Астахов [и др.]; под редакцией В. С. Беляев, С. И. Филимонова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. — 232 с.

2. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 91 с.

3. Ковалева М.В., Груздева Н.А. Повышение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, 2015 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – Ч.1. – С. 150-153.

4. Правительство РФ [Электронный ресурс] // URL: [http://government.ru/dep\\_news/32227/](http://government.ru/dep_news/32227/)

5. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] // URL:<https://rosstat.gov.ru/opendata/7708234640-sport-2021>

6. Sports.ru [Электронный ресурс] // URL:<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/allresp/3057005.html>

*УДК 796*

*Пушмина А.Н., Писклов Я.И.*

*Научный руководитель: Черепанов А.Ю., ст. преп.*

*Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал  
Иркутского государственного университета путей сообщения,  
г. Красноярск, Россия*

### **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

Для того, чтобы студенты успешно усваивали учебный материал, а также было благоприятное воздействие на молодой организм в результате освоения дисциплины «Общая физическая подготовка», в прямом смысле зависит от двух значимых факторов: уровень физической подготовки и состояние здоровья студентов. Но на сегодняшний день ярко видна тенденция снижения уровня здоровья, в целом, у абитуриентов, только поступивших в высшее учебное заведение, а также и у самих студентов в течение обучения, особенно, если рассматривать заболевания органов зрения.

Вследствие проведения анализа документации в архиве медицинского кабинета института по специальному учебному отделению за 10-летний период, определено, что наблюдается значительный прирост числа студентов, имеющих заболевания органов зрения, что является значимым отклонением для уровня общей физической подготовки, и составляет около 18%.

Заболевания органов зрения за последние 10 лет стремительно растут к 2022 году, являются как наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов специального учебного отделения. Но стоит отметить, что среди заболеваний встречаются следующие:

- близорукость (миопия);
- дальнозоркость (гиперметропия);
- астигматизм.

Таблица 1 – Динамика заболеваемости студентов специального учебного отделения за период с 2013 по 2022 год. [6]

Год поступления	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
В % от общего числа заболеваний	14	15,6	16,4	16,7	17,3	18,6	19,9	19,3	19,2	21,5

Рассмотренные заболевания имеют тенденцию к росту, что согласуется с мнением ряда авторов [2, 4, 5]. Кроме этого, с общими положениями о проведении занятий по физической культуре методика занятий со студентами специальных медицинских групп имеет свою специфику [1]. Очень важно и необходимо дать правильное понятие о физической культуре и ее пользе. Наряду с эти занятия должны быть ориентированы на сохранение и укрепление здоровья, а также на совершенствование двигательных умений и навыков, а также на прирост физических способностей занимающихся [3].

Проанализировав полученные данные, можно судить о том, что на первом курсе у студентов показатели несколько превышают нормативные значения, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности студентов. Но уже в течение обучения значения дальше повышаются.

Наиболее часто встречающимися заболеваниями среди студентов, определенных в специальное учебное отделение, в течение последних 10 лет являются категорически высокими. При этом заболевания сердечно-сосудистой системы также являются достаточно распространенными. Заболевания органов зрения за последние 10 лет стремительно растут и к 2022 году выходят на второе место как наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов специального учебного отделения. А также, стоит отметить, что зачастую выявленная миопия у студентов является сопутствующим заболеванием. Данные результаты подтверждают необходимость оптимизации двигательного режима и физических нагрузок в рамках учебной деятельности по дисциплине «Общая физическая подготовка».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агеев А. В., Ефимов-Комаров В. Ю., Ефимова-Комарова Л. Б. Физическая культура в зеркале развития образовательных стандартов //

Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (132). С. 8–20.

2. Башмаков В. П. и др. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие. СПб., 2021. 52 с.

3. Бородулина О. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп // Адаптив. физ. культура. 2018. № 1 (61). С. 53–56.

4. Комин В. С. Особенности физического воспитания у студентов специальной медицинской группы // Наука, образование и культура. 2018. № 4 (28). С. 63–65. 146

5. Щербак Д. А. Показатели соматической патологии, физической подготовленности и функционального состояния студентов-юношей специальной медицинской группы // Омский научный вестник. 2020. № 3 (119). С. 201–204.

*УДК 796*

*Пыжова М.М.*

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

Мозг – это центральный орган нервной системы человека. Он контролирует большую часть деятельности тела, обрабатывая, интегрируя и координируя информацию, получаемую от органов чувств. От состояния и степени развития головного мозга зависят интеллект, память, мышление и многие другие характеристики умственного процесса. Чтобы этот важнейший орган нашего организма плодотворно работал и в полном объеме выполнял свои функции, его необходимо тренировать. И тут на помощь приходят не только умственная работа, учебный и рабочий процессы, но и физическая активность, упражнения, занятия различными видами спорта. Общеизвестный факт – занятия физической культурой и спортом не только помогают поддерживать себя в форме, но также влияют на работу головного мозга [5].

Современные исследования нейрофизиологии мозга и протекающих в нем процессов, позволили выявить прямую взаимосвязь регулярных занятий спортом и развития функции памяти у человека.

Улучшить память помогают: спортивная, скандинавская ходьба; катание на велосипеде; пробежки трусцой; групповые занятия в зале [2].

Было проведено исследование, в ходе которого одна группа людей на протяжении недели ежедневно проводила короткие аэробные тренировки. Вторая в это время отдыхала. В результате эксперимента показатели аминокислот (органические вещества, которые участвуют в образовании белков, объединяясь в пептидные цепи. Благодаря своей основной задаче – построение белка – участвуют во многих жизненно важных функциях организма, в том числе в нормальной работе головного мозга) у людей, занимающихся аэробной нагрузкой поддерживались на более высоком уровне, чем у другой группы.

Такой результат доказывает, что у тех, кто регулярно выполняет физические упражнения, в том числе аэробную нагрузку, память по чисто физическим причинам лучше. Благоприятно на мозговую деятельность также оказывают: общая и оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика, плавание, йога, танцы, игровые виды спорта, такие как футбол, теннис, волейбол и другие [1].

Изменение уровня мышления, мыслительных процессов, происходит за счет двух положительных эффектов, которые дают регулярные тренировки:

1. Активация формирования новых нейронных связей. Необходимость контролировать координацию движений, обучение новым навыкам, стимулируют нейроны образовывать новые стойкие синапсы между собой. Это благоприятно сказывается на способности к обучению, пространственному ориентированию, умению применять на практике полученные знания и улучшении скорости мышления.

2. Улучшение снабжения мозга кислородом. Питание тканей нормализуется, чему способствует лучшее насыщение крови кислородом и полезными веществами. Мозг начинает работать активнее, уровень проявления когнитивных способностей повышается. Также экспериментально доказано, что спортивные занятия, способствующие питанию мозга кислородом, не только помогают лучше думать, но и улучшают слух, зрение [2].

Физическая активность повышает уровень BDNF – мозговой нейротрофический фактор (Brain-Derived Neurotrophic Factor) является членом семейства нейротрофинов, группы структурно гомологичных полипептидных ростовых факторов. Как показали исследования структуры и функций BDNF, он имеет тесную связь с нормальной деятельностью нервной системы и познавательными процессами. BDNF является одним из ключевых звеньев в работе головного мозга взрослого человека. Этот нейротрофический фактор помогает



поддерживать высокий уровень концентрации и внимания и, возможно, играет роль в защите мозга от повреждений, а также влияет на риск развития таких заболеваний, как депрессия, шизофрения, болезнь Альцгеймера. Эмоции, стресс – это тоже зона ответственности нашего мозга. Грамотное воздействие на эту сферу высшей нервной деятельности помогает сбалансировать выработку гормонов. В свою очередь, нормализация уровня нейромедиаторов и медиаторов воспаления стабилизирует настроение. Уменьшается раздражительность, меняется на положительное мировоззрение. Неприятные последствия слишком сильных переживаний притушаются, переосмысливаются. Кроме того, умеренная физическая нагрузка способствует выработке нейромедиаторов: дофамина, серотонина, эндорфинов, эндоканнабиноидов. Эти вещества вызывают чувство радости, доходящее до эйфории. Они не только поднимают настроение, но и порождают когнитивные процессы [4].

Таким образом, физические упражнения определённо благоприятно сказываются на мозговой деятельности, однако не стоит забывать, что всё хорошо в меру, в том числе физические нагрузки. Слишком интенсивно заниматься в спортивном зале не件зно для мозга. Например, чрезмерные нагрузки у спортсменов вызывают стрессовое состояние, что отрицательно сказывается на нервной системе, которая, в свою очередь, является важной составляющей интеллектуального развития человека. Самая оптимальная нагрузка – примерно 60% от максимального пульса [5].

Положительный эффект в работе сердечно-сосудистой системы и мозга быстро проходит, с прекращением занятий спортом. В этой связи необходимо помнить:

1. В первую очередь надо делать то, что хорошо для вашего сердца, а, следовательно, и для вашего мозга.

2. Стандартно рекомендуется полчаса умеренной физической активности в большинство дней недели или 150 минут в неделю.

3. Очень件зно выполнять простую зарядку по утрам. Она активизирует умственную деятельность и подготавливают вас к психологическим стрессам в течение всего дня, а также приводит к лучшему усвоению новой информации и улучшению реакции на сложные ситуации.

4. Если вы любите посещать тренажёрный зал, то выбирайте круговые тренировки, которые быстро увеличивают частоту сердечных сокращений, но также постоянно перенаправляют ваше внимание.

Подводя итог, хочется сказать, что физические упражнения развивают не только тело и физические возможности, но и наш мозг,

помогают активизировать наши интеллектуальные способности по максимуму, развивают более качественное мышление, улучшают эмоциональное состояние. Всё это приводит к тому, что человек больше успевает и меньше устаёт в процессе выполнения различных повседневных задач.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Волков В.К., Карасев А.В., Козлов В.И, Крамской С.И. О роли конструктивной физической культуры в устойчивом развитии человечества // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 12 – 15.
2. Дорогина, О. И. Нейрофизиология: учеб. пособие / О. И. Дорогина. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 100 с.
3. Лобанова М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 61-65.
4. Мальков А.П. Предотвращение хронической усталости умственной деятельности учащейся молодежи и методы ее восстановления / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVIII Междунар. науч. конф., Белгород, 14–15 апр. 2022 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – Ч.1. – С. 161 – 164.
5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорта» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

**УДК 796.011.3**

*Рогожина А.А., Князева А.П.*

*Научный руководитель: Волкова Е.Н., ст. преп.*

*Нижегородский институт управления – филиал «РАНХиГС»,  
г. Нижний Новгород, Россия*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИКТ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ НИЖЕГОРОДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА РАНХиГС)**

В течение последних десятилетий мировое сообщество достигло значительных результатов, одним из которых стал качественный скачок

в развитии цифровых технологий, а распространение пандемии COVID-19 в свое время поспособствовало активному процессу цифровизации во всех сферах жизнедеятельности общества. Особенно яркое изменение затронуло систему образования – переход в учебных заведениях на дистанционное обучение и смешанный формат. Так, вся совокупность учебных дисциплин в целом, и физическое развитие и спорт в частности сформировали запрос на привлечение информационно-коммуникационных, компьютерных технологий к учебному процессу, а также необходимость стимулирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, с учётом индивидуальных двигательных возможностей.

Помимо всего прочего, сегодня, актуальность применения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в спортивных учебных дисциплинах обусловлена целым рядом факторов. Среди них можно выделить следующие [1]:

- отсутствие у молодежи интереса к занятию спортом;
- разный уровень возможностей, занимающихся;
- недостаточный уровень знаний в сфере физической культуры;
- малоподвижный образ жизни студентов.

Повышение качества физкультурного образования и уровня мотивации к занятиям спортом требует создания новых средств обучения на основе использования современных информационных технологий, направленных на формирование у студентов необходимых здоровьесберегающих компетенций.

На данный момент, компетенции здоровьесбережения представляют собой группу компетенций, определяющих отношение к человеку как личности, его знание и соблюдение правил личной гигиены, понимание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа, а также физическую культуру, свободу и ответственность за выбор образа жизни.

В процессе обучения в высших учебных заведениях студентам прививаются определенные навыки сохранения здоровья, которые необходимы для более гармоничного развития личности. Схему их формирования можно разделить на несколько уровней:

1. Знания об основах здорового образа жизни;
2. Знания об основах здорового образа жизни;
3. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия путем самостоятельного использования средств физической культуры;
4. умение использовать приобретенные навыки в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Использование нестандартного современного оборудования на уроках физической культуры является эффективным образовательным инструментом для обучения физической культуре и спорту и формирования коммуникативных навыков. Учителя утверждают, что использование современных средств ускоряет процесс обучения, повышает интерес учащихся к предмету, улучшает качество обучения, позволяет индивидуализировать процесс обучения и предотвращает субъективность в оценке. Использование современных средств в физическом воспитании характеризуется разнообразием, повышением интереса учащихся к спорту и физической культуре и эффективностью [2].

Помимо традиционных форм обучения, одной из приоритетных задач преподавателей физической культуры является использование информационных технологий в урочной и внеурочной деятельности для повышения качества преподавания.

Для получения более точных и наглядных данных мы провели исследование среди студентов 3 курса Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС по направлению подготовки «Государственное и муниципальное управление». Всего в опросе приняло участие 62 человека, исходя из чего были получены следующие результаты:

1. В первую очередь, мы попросили студентов оценить свои собственные знания, умения, навыки здоровьесбережения и исходя из этого выяснилось, что 20% отметили, что их способности достаточно высоки, другие 60% студентов считают свой уровень знаний средним, оставшиеся 20% указали, что их знания достаточно посредственные (рис.1).



Рис. 1 Результаты оценки свои знаний

2. Далее мы опросили студентов на тему того, хотели ли бы они совершенствовать свои знания в дальнейшем или нет. Исходя из их

ответов, мы выяснили, что 85% хотели бы улучшить свой уровень, остальные 15% ответили, что их устраивает то, что они знают сейчас (рис.2).

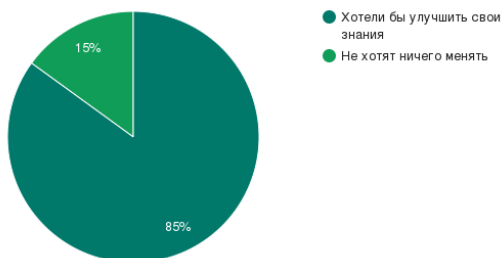


Рис. 2 Результаты заинтересованности в знаниях по теме

Таким образом, можно сказать, что информатизация образования изменяет важную часть образовательного процесса. Меняется и деятельность студентов и преподавателей. У студентов появляется возможность работать с разнообразной информацией, интегрировать ее, автоматизировать и моделировать процессы, решать проблемы и становиться самостоятельными в своих действиях. Преподаватели также освобождаются от рутинной работы и теперь могут диагностировать и отслеживать динамику обучения и развития своих учеников. Однако надо сказать, что многие преподаватели не готовы к переходу от традиционного лекционного стиля и разоблачительного преподавания к использованию информационных технологий в образовании. Электронные технологии по-прежнему используются в основном как вспомогательное средство обучения. В какой-то степени преподаватели правы. Компьютеры и новые информационные технологии будут постепенно менять процесс и, вероятно, никогда полностью не заменят традиционные образовательные технологии. Однако технический прогресс не стоит на месте, и государство само предлагает новые образовательные стандарты, например, требуя от издательств выпускать электронные версии учебников.

Можно предположить, что в связи с нарастающим объемом информации, в будущем проблема грамотного использования ИКТ приобретет глобальный характер, именно поэтому преподавателям средних школ и ВУЗов необходимо пересмотреть свои позиции относительно грамотного использования ИКТ на занятиях.

Уже не новость, что образование бьет тревогу из-за того, что детей и студентов поработили гаджеты и удивить чем бы то ни было

современную молодежь всё труднее и труднее. Отсюда появляется потребность в модернизации образовательного процесса, либо в создании качественно новой системы образования и образовательных стандартов, которые исключают неправильное использование ИКТ во время обучения не только учениками и студентами, но и самим преподавателем. Но, несмотря на то, что развитие технических средств обработки информации идёт ускоренными темпами, сама наука информатика относительно молода, поэтому система образования не успевает следовать за её постоянными изменениями. В будущем информационные и мультимедиа технологии смогут дать студенту то, что не даст ни преподаватель, ни бумажные источники.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Калинин В. С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте // Молодой ученый. 2020. № 49 (339). С. 552-554. URL: <https://moluch.ru/archive/339/75922/> (дата обращения: 09.05.2023).

2. Войнова А.А., Иванова Ю.О. Актуальность развития цифровых технологий в спорте // Скиф. 2022. №1 (65). С. 7-10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-razvitiya-tsifrovyyh-tehnologiy-v-sporte> (дата обращения: 09.05.2023).

**УДК 796**

***Рыбалов В.А.***

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

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

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

Проблемы со здоровьем у людей в настоящее время очень распространены. Физическая активность населения постепенно снижается. Этому способствует возникновение цифровых технологий, сокращение двигательной активности из-за перемещения автомобильным транспортом, автоматизация трудового места. В связи с этим клетки человеческого мозга не получают достаточного количества кислорода, усугубляется память и качество мыслительных процессов. Мозг - это центральная часть нервной системы человека. Он очень сложен и обрабатывает большой объем информации. Общее состояние человека прямо зависит от функционирования его мозга.

Несомненно, регулярная физическая активность способна укрепить мышцы, улучшить работу сердечно - сосудистой системы, что непременно способствует продлению жизни. Поскольку мозг представляется одним из основных элементов организма, физическая активность непосредственно содействует эффективной работе головного мозга [6].

Актуальность и важность данной проблемы обусловлена необходимостью разьяснения пользы занятий спортом.

Цель исследования: объяснить потребность организма в физической нагрузке с физиологической точки зрения, дать понятия умственной и физической нагрузке, описать процессы, возникающие при этих нагрузках и что самое главное – установить взаимосвязь между этими процессами, а после установить влияние физической нагрузки на умственную деятельность.

Умственная нагрузка – это труд, который предполагает активную работу мозга, поскольку именно он является создателем конечного продукта деятельности.

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма.

Процесс умственной работы, с физиологической точки зрения, характеризуется большим мозговым напряжением, что объясняется высокой концентрацией на ограниченном круге объектов, из-за чего процесс стимуляции в центральной нервной системе сосредоточен на небольшой области нервных центров, что приводит к их быстрому утомлению.

Длительное выполнение монотонной работы приводит к возникновению заторможенности, снижению работоспособности, так как кора головного мозга устает от постоянного нервного напряжения, и оно начинает распространяться по всем мышцам. Со временем начинает появляться сонливость, что объясняется повышенной эмоциональной активностью. Это приводит к недостатку кислорода, так как во время работы мозг потребляет его почти в 4 раза больше, чем в состоянии покоя [4].

Впервые важность активного отдыха была научно доказана И. М. Сеченовым. Он обратил внимание на то, что сила руки после усталости восстанавливается быстрее, если другой рукой выполнять нетрудную работу. Тогда ученые выяснили, что активный отдых относится не только к физической, но и к умственной работе. Особая роль здесь принадлежит мышечной деятельности, в процессе которой в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые задействованы

при различных формах интеллектуальной деятельности. Переключение с умственной работы на физическую позволяют сохранять и улучшать деятельность организма в целом, снять напряжение, быстрее восстановить нужный тонус после длительной нагрузки [2].

В зависимости от своей специфики и направленности физические упражнения могут развивать различные качества и функции нашего организма: закалять тело, носить оздоровительный характер, формировать выносливость и тренировать дух. Что касается конкретного вопроса о влиянии физических усилий на умственную деятельность, то довольно просто объяснить принцип их взаимодействия.

Исследование связей, которые проводились между физическим и умственным здоровьем, выявили следующее: сила запоминания растет после физических нагрузок, силовых и размеренных, так же они улучшают дыхание и укоряют сердцебиение. К таким нагрузкам, относятся ходьба с ускорением, бег, гимнастика, прыжки на скакалке, езда на велосипеде и занятия на тренажерах. Префронтальная кора головного мозга отвечает за концентрацию, реакцию и сдержанность. Физические упражнения и аэробные занятия стимулируют её рост из-за более эффективного кровообращения и повышенного потребления кислорода. Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой, часто имеют лучшие показатели успеваемости. Это связано с тем, что занятия физической культурой помогают улучшить кровообращение и кислородопоставку в организме, что в свою очередь способствует лучшему когнитивному функционированию и повышению уровня концентрации внимания [3].

Для продуктивных занятий спортом нужна мотивация, за нее и отвечает префронтальная кора головного мозга. Мотивация непременно увеличится, при занятии любимым видом спорта.

Варианты организации отдыха очень разнообразны. Это могут быть продолжительные пешие или лыжные прогулки, физкультурно-массовые мероприятия, экскурсии, связанные с двигательной активностью, велопогулки, купание, пляжный волейбол, бадминтон, охота. Трудоспособность головного мозга и состояние нервной системы возможно поддерживать долгое время, чередуя напряжение и сокращение разных мышечных групп с последующим расслаблением и растяжением. Но нужно отдавать себе отчет в том, что результат от занятий и активного отдыха будет различным и не одинаково эффективен [1].

В заключение, можно сказать, что физическая активность тренирует общую выносливость организма, так как стимулирует



активность защитных процессов, тем самым увеличивая умственную работоспособность и увеличивая длительность продуктивной работы [5]. Подобные упражнения, как бег, катание на лыжах и т.п., а также активный отдых способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. В целях улучшения общего состояния организма на начальных стадиях лучше всего прибегнуть к активному отдыху, который не предполагает сильных физических нагрузок, специальных комплексов упражнений, которые могут как-то действовать на отдельные группы мышц. Полезное воздействие активного отдыха на мозговую активность человека научно доказано и риски нанесения ущерба здоровью минимальны.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс] // Э. Дэли. - 2014. URL: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain> (дата обращения: 19.09.2022).
4. Крамской С.И. 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.
5. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16.
6. Тихонова Н. Тесты на память и внимание у взрослых. [Электронный ресурс] // Сайт Развивай с радостью. URL: <https://temiday.ru/testy-na-ramyat-i-vnimanie-u-vzroslyx/> (дата обращения: 19.09.2022).

## **СЕНСЕЙ ПОД ЗАПРЕТОМ**

В современном мире существует большое разнообразие спортивных единоборств, которые представляют собой поединки один на один по установленным правилам, задачей которого является вывод противника из строя, не давая ему сделать это с собой.

Я хотел бы остановиться на легендарном боевом искусстве, девиз которого «Иккэн хиссацу» — «Одним ударом наповал». До 2020 года карате не включали в олимпийские виды спорта, из-за высокого уровня травматизма. Однако, боевая система карате мало чего общего имеет со спортом. Карате – это бой на быстрое уничтожение соперника. Вот почему на соревнованиях по многим стилям карате убрали полноконтактные поединки или заменили их на бесконтактные.

В уголовном кодексе Советского Союза существовало большое количество запретов, которые пресекали преступления, неоказание помощи больному, клевету, а помимо этого – карате. Таким образом, советский тренер или любитель мог сесть в тюрьму из-за того, что обучал приемам запретного спорта.

Карате – это японское боевое искусство, представляющее собой систему рукопашного боя, используемую только в целях самообороны. В отличии многих единоборств оно предназначено для сокрушения противника точными и мощными ударами в жизненно важные точки тела.

Запретили данный спорт не сразу. Карате приобрело популярность в связи с показами в кинотеатрах фильмов с демонстрацией данного спорта. Например, «Пираты XX века», вышедший в 1979 году, который называли «первым советским кинобоевиком», именно в нем впервые были ярко показаны захватывающие приемы карате, так же фильм «Не бойся, я с тобой», вышедший в 1981 году, в котором один из главных героев осаждают башню вместе с тридцатью подготовленными им каратистами и сокрушительно побеждает.

Так же сыграло роль прибытие японской делегации осенью 1978 года, каратисты осуществили восхитительное представление в московском институте физкультуры и проконсультировали по вопросам процветания спорта. Но в один момент карате достигло такого пика популярности, что начало создавать обеспокоенность на

правительственном уровне. Руководство страны беспокоясь, что большое количество людей объединённые одним увлечением, своей идеологией и исполнительностью могут являться огромной опасностью для правительства, а то и вовсе свергнуть власть. И то правда, ведь в данном виде спорта был культ сенсея, что было привычным для стран востока. Государство контролировало молодежь, а данная философия могла сбить спортсменов с верного пути, каратисты могли стать бойцами для криминала либо бороться с властью и добиваться смены строя.

По статистике к концу семидесятых годов около шести миллионов человек занималось карате. Это привело к огромному оттоку из других видов спорта, таких как бокс и дзюдо. Даже некоторые мастера спорта, имеющие большой потенциал и важность, меняли сферу деятельности, а это могло подрывать престиж страны и сказаться на результатах сборной СССР на международных соревнованиях.

В конце 70-х годов была открыта федерация карате, а после провели чемпионат страны. Проведение соревнований по данному спорту сопровождалось высоким травматизмом. Люди стали писать в газеты, выражая обеспокоенность из-за распространённости карате и появление большого количества псевдотренеров. Этим волнением и воспользовалось правительство.



Рис. 1 Заголовок газеты «Советский спорт» от 29 апреля 1981г.

Евгений Цукерман по отношению к данному виду спорта говорил: "Неполезный (или вредный) для здоровья и несоответствующий моральному облику советского спортсмена".

10 ноября 1981 года был сформирован указ «Об административной ответственности за нарушение правил обучения карате» и в уголовный кодекс РСФСР добавлена уголовная ответственность за обучение данному виду спорта, одновременно была издана соответствующая статья в союзных республиках. Пои итогу карате запрещено на всей территории Советского Союза. В журнале «Человек и закон» писалось: «Карате как не имеющий отношение к спорту рукопашный бой, культивирующий жестокость и насилие, наносящий тяжелые травмы участникам, пронизанный чуждой нам идеологией.»[<https://books.google.ru/books?hl=ru&id=V2gpAQAAMAJ&dq=searchwithinvolume&q=Спорткомитета+СССР>]. Теперь за обучение приемам карате в секциях, а также самовольное, без

разрешения соответствующих органов, взыскался штраф от трехсот до пятисот рублей или лишение свободы сроком до двух лет, и в случае, если обвиняемый ранее уже был судим за незаконное обучение, то срок увеличивался до пяти лет с конфискацией имущества.

Что бы продемонстрировать серьёзность намерений власть часто проводила показательные заседания, а в качестве обвинённых могли выступать даже спортсмены, занимающиеся другим видом спортом. Например, Валерий Кимович Гусев, единственный советский тренер, осужденный по новой уголовной статье, при этом, он не занимался карате, а преподавал кунг-фу. Так же ему приписали попытку организовать группу, которая была направлена на смещение советской власти. Он отбыл почти 5 лет тюремного заключения.

Таким образом на официальном уровне карате перестало существовать. Но продолжали существовать подпольные клубы, и их деятельность проходила максимально аккуратно. Для борьбы с ними в КГБ был создан особый отдел, который искал и забирал всех, кто был причастен к карате. Владельцы помещения перестали предоставлять их под тренировки запретным видом спорта, во избежание наказания. Каратисты не видели в этом особой проблемы. Свои занятия в условиях полной секретности они проводили в садах и рощах, так же они перестали употреблять слово «карате», ему на смену пришло «рукопашный бой». Из-за запрета карате начало обрастать слухами и мифами, а как мы знаем то, что запрещают человеку, тем он начинает интересоваться еще больше. Многие каратисты маскировали свое занятие под другие единоборства. Со стороны обычному человеку было сложно отличить запретный спорт от самбо. Однако офицеров КГБ было провести сложно, они сразу раскрывали обман, потому что сами занимались карате. Они покрывали своих тренеров, которые не останавливались преподавать боевое искусство, официально арендуя спортивные залы. Центральный комитет ВЛКСМ, во времена запрета, стал популяризовать рукопашный бой, как замена запретного спорта. Для занятия им во всех городах Советского Союза появлялись клубы, в которых занимались карате.

Во времена перемен в структуре СССР карате поэтапно становилось легальным спортом и за тренировки уже не преследовали. Только после распада Советского Союза оно было в полной мере разрешено. Но вернуть обратно минувшую распространённость этому виду восточных боевых искусств уже не получилось.

В начале 90-х годов карате вышло из запрета и стало общепризнанным видом спорта и в Белгородской области начало развиваться спортивное карате. Молодые спортсмены Николай Дубина

и Вадим Филиппов закончили в декабре 1991г. первые тренерские курсы проводимые Госкомспортом России по специальности тренер по карате, получили соответствующие дипломы и начали вести тренерскую деятельность по этому виду спорта.

Официальным днём рождения спортивного карате на Белгородчине можно считать 19 сентября 1991г.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Уголовный кодекс РСФСР: офиц. текст. – 1960. – статья 219–1
2. Кокоева, Ю. В. Слияние единоборств и аэробики, как вид фитнес программы в техническом вузе / Ю. В. Кокоева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Белгород, 20 ноября 2020 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 377-384. – EDN JGLAFN.
3. Кравцов, В. В. Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость студентов / В. В. Кравцов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Белгород, 19 ноября 2021 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 128-133. – EDN XLBALT.
4. Гриб В.В. Карташов Н.А. Известия Советов депутатов трудящихся СССР/ В. Гриб // Человек и закон. – 1985. – №2. – с 59.
5. Киселёв Н.С. / Советский спорт. – 1981. – 29 апреля. - с. 2-3.

**УДК 004.946**

*Салихов Д.Д., Березняк Ф.А., Гаврилов Д.В.  
Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **СИСТЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ В СПОРТЕ**

Спорт – это не только физические упражнения, но и умение правильно анализировать и использовать данные [1]. Современные

технологии технического зрения позволяют улучшить результаты в различных видах спорта. В данной статье мы рассмотрим, как техническое зрение может быть использовано в спорте, какие выгоды и недостатки имеются, а также какие перспективы дальнейшего развития этой методологии.

#### Определение движений игроков.

Системы технического зрения позволяют точно определять движения игроков на поле и отслеживать их перемещения. Это может быть полезно, например, в футболе, где тренеры и аналитики могут анализировать, как игроки движутся на поле и взаимодействуют друг с другом [2]. Таким образом, тренеры могут оптимизировать стратегию команды и улучшить ее результаты (рис. 1).

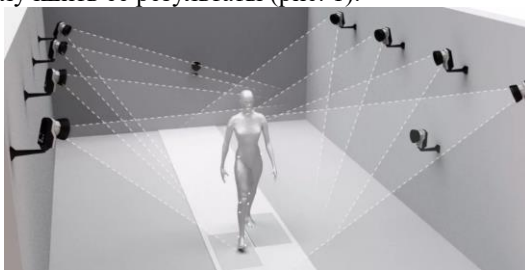


Рис. 1 Анализ движения человека.

#### Скорость передвижения объектов

Одной из основных проблем в спорте является измерение скорости перемещения объектов. Например, в хоккее очень важно знать, с какой скоростью шайба движется по льду. Системы технического зрения позволяют точно измерять скорость передвижения объектов и игроков на поле. Это может помочь тренерам и аналитикам анализировать игру и оптимизировать стратегию команды (рис. 2).

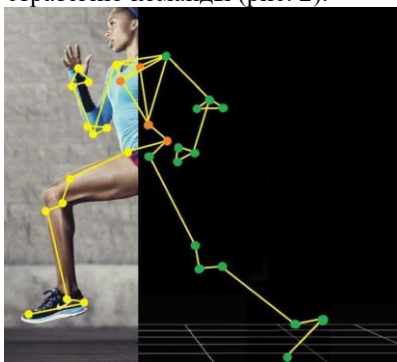


Рис. 2 Определение скорости движения спортсмена

Точность измерений.

Другой преимуществом использования систем технического зрения в спорте является точность измерений. Например, в бейсболе системы технического зрения используются для измерения траектории мяча и скорости его движения [3]. Эти данные могут быть использованы для анализа игры и оптимизации стратегии команды.

Безопасность при использовании систем технического зрения в спорте.

Как и любая другая технология, системы технического зрения имеют свои риски и недостатки. Одним из основных вопросов, связанных с использованием систем технического зрения в спорте, является безопасность. Например, системы технического зрения могут быть использованы для слежки за игроками, что может вызвать нарушение их конфиденциальности и привести к нарушению их личной жизни. Кроме того, некоторые системы технического зрения могут вызывать зрительные и когнитивные нагрузки, что может повлиять на спортивную производительность игроков и увеличить риски травм [4].

Недостатки систем технического зрения в спорте.

Несмотря на множество преимуществ, системы технического зрения также имеют свои недостатки. Один из основных недостатков заключается в том, что системы технического зрения не всегда могут быть точными и надежными. Например, при использовании системы определения положения игроков на поле могут возникать проблемы с точностью измерений из-за особенностей освещения, отражений и т.д.

Перспективы дальнейшего развития [5].

Тем не менее, системы технического зрения в спорте имеют большой потенциал для дальнейшего развития и улучшения результатов в различных видах спорта. Например, в будущем можно ожидать развития систем, основанных на искусственном интеллекте, которые будут способны более точно и надежно анализировать данные и прогнозировать исходы игр.

В целом, техническое зрение имеет большой потенциал для улучшения результатов в спорте и оптимизации стратегий команд. Однако, необходимо учитывать и риски и недостатки использования систем технического зрения, а также продолжать работу над их улучшением и развитием. Использование современных технологий технического зрения поможет улучшить качество игры и повысить безопасность в спорте.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коруковец А.П., Юрьева В.Ф., Кутергин Н.Б. Влияние ходьбы на организм человека В сборнике: Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы V Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2022. С. 130-134.
2. Tiago M., Luís M., João M. A Survey of Advanced Computer Vision Techniques for Sports // CC BY 4.0 2023. 124 – 137 P.
3. W. Spearman, A. Basye, G. Dick, R. Hotovy, P. Pop, Physics-Based Modeling of Pass Probabilities in Soccer, in: 11th Annual MIT SloanSports Analytics Conference, 2017, p. 15.
4. K. Tuyls, S. Omidshafiei, P. Muller, Z. Wang, J. Connor, D. Hennes. Game Plan: What AI can do for Football, and What Football can do for AI, Journal of Artificial Intelligence Research 71 (2021)41–88.
5. Ramesh M., Mahesh K. Sports Video Classification Framework Using Enhanced Threshold Based Keyframe Selection Algorithm and Customized CNN on UCF101 and Sports1-M Dataset // Computational Intelligence and Neuroscience 2022(08):1-15

*УДК 004.946*

*Салихов Д.Д.*

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.*

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

## РОБОТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕХАНОТЕРАПИИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Травматизм – это проблема, с которой сталкивается человек в любой сфере, будь то промышленная, военная или спортивная. Когда речь идет о большом спорте, риск получения травмы у спортсмена особенно велик, и спортсмен, получивший травму, выбывает из дела на достаточно длительный срок, чтоб пройти полный курс реабилитации.

Достаточно много исследований посвящены статистике и анализу травматизма среди спортсменов в определенных видах спорта [1-3]. Так, в работе [1] был проведен обзор исследований, целью которого был анализ травмирования спортсменов на искусственном и натуральном газоне. В итоге был сделан вывод, что на искусственном газоне травмирование нижних конечностей спортсменов было выше, чем на натуральном газоне. Также были сформулированы рекомендации по снижению травмирования студентов на газоне путем использования



искусственного покрытия третьего поколения, а также регулярного мониторинга и технического обслуживания газона. Аналогичные исследования были проведены в работах [2-3], которые показали, что основная часть травм среди спортсменов приходится на опорно-двигательный аппарат, в частности, нижние конечности.

Очень важную роль играет время реабилитации спортсмена, чем быстрее он встанет в строй, тем лучше будет команде и конкретной организации. На смену традиционных методов реабилитации конечностей, в наши дни приходит механотерапия. Механотерапия – это метод кинезотерапии, заключающийся в выполнении физических упражнений с помощью специальных аппаратов, сконструированных для развития движений в суставах. К механотерапии прибегают при различных мышечных или суставных повреждениях, а также после эндопротезирования сустава (рис. 1). Как правило, после ортопедической операции мягкие ткани сильно травмируются и долго восстанавливаются. Реабилитация после эндопротезирования суставов необходима для правильного и эффективного восстановления функций ноги. Замена компонентов сустава, затронутых остеоартритом, значительно сокращает боль в суставе пациента и улучшает его качество жизни. Но затронутые при операции мягкие ткани и дальнейшая иммобилизация (неподвижность) могут вызвать продолжительные болевые ощущения и ограничения движений, если своевременно и правильно не предотвратить возникновение осложнений. Реабилитация после эндопротезирования суставов начинается с разработки с помощью продолжительных пассивных движений, что позволяет снизить болевые ощущения и отеки, значительно уменьшить риск тугоподвижности суставов, глубокого тромбоза вен и смещения компонентов протеза. Механотерапия является одним из основных методов сокращения болезненных ощущений и имеет положительные ортопедические и неврологические эффекты [4].

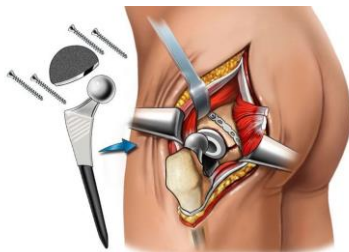


Рис. 1 Эндопротезирования тазобедренного сустава

Для проведения механотерапии служат различные роботы тренажеры. В публикации [5] показан робот-экзоскелет для реабилитации нижних конечностей (рис. 2).



Рис. 2 Биомеханический дизайн

Данный робот-экзоскелет может быть подключен к конечностям человека в виде носимых форм; кроме того, можно управлять движением робота в каждом суставе, чтобы имитировать нормальную походку и управлять конечностью пациента для проведения реабилитации с помощью робота.

На базе "Международной научно-исследовательской лаборатории робототехники" в БГТУ им. В.Г. Шухова был создан робот с тремя степенями подвижности для реабилитации нижних конечностей (рис. 3).

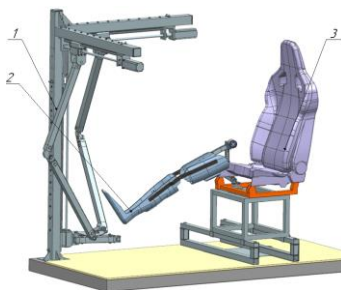


Рис. 3 Роботизированная система для реабилитации нижних конечностей

Данный робот [6] позволяет проводить следующие манипуляции с тазобедренным суставом: латеральное и медиальное вращение относительно вертикальной оси тазобедренного сустава, разгибание и

сгибание относительно фронтальной оси, а отведение и приведение относительно сагиттальной оси (рис. 4).

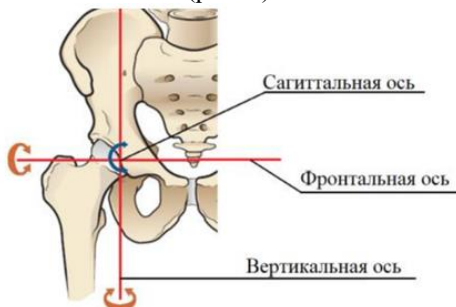


Рис. 4 Оси тазобедренного сустава

Пациент располагается в кресле 3 (рис. 3), нога фиксируется в пассивном ортезе 2, а в движения робот приходит при помощи приводов 1. В процессе данной операции тазобедренный сустав разрабатывается, что позволяет проводить ускоренную реабилитацию пациента при получении травмы тазобедренного сустава или после ортопедической операции.

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод, что использование роботизированных систем для реабилитации спортсменов позволит ускорить процесс выздоровления. Безусловно, нельзя пренебрегать методами традиционной медицины, переходя полностью на роботизацию и искусственный интеллект, так как они не доведены до совершенства. Но использования как дополнительных и вспомогательных элементов роботизированные платформы оптимизируют процесс реабилитации спортсменов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Lakshmanan S., Sunita M., Andrew P., Nikunj T. Injury risk among athletes on artificial turf: a review of current literature // July 2021Current Orthopaedic Practice Publish Ahead of Print(5). 175-189.
2. Elle nberger L, Niemann S, Bürgi F, Brügger O. Erhebung 2022. Tödliche Sportunfälle 2000– 2021. Bern: BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung g: 2022. Forschung DOI:10.13100/BFU.2.488.01.2022
3. Ellen K., Sandor S., Frank B., Lethal sports accidents - Traumatic causes // Sport en Geneeskunde 40(4): 2007. 34-40 P.

4. Zach H., Yuan W., Bailey P., Kyoko H. Mechanotherapy Reprograms Aged Muscle Stromal Cells to Remodel the Extracellular Matrix during Recovery from Disuse // *Function* 3(3) 2022. 1-15 P.

5. Shi D., Wuxiang Z., Wei Z., Xilun D. A Review on Lower Limb Rehabilitation Exoskeleton Robots // *Chinese Journal of Mechanical Engineering* 32(1) 2019. 1-11 P.

6. Voloshkin, A., Virabyan, L. G., Mamaev, V. A., Kholoshevskaya, L. R. "Design of mechanisms of a robotic system for rehabilitation of the lower limbs", Young Scientists and Students "Topical Problems of Mechanical Engineering" ToPME 2020.

*УДК 796.051*

*Самойлова А.А.*

*Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.*

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

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Физическое развитие и воспитание студентов играет огромную роль в их жизни. Как раньше, так и сейчас, труд студентов связан с постоянной монотонной работой, часто не оставляющей возможности для какой-либо физической активности. Особенно эта проблема актуальна в XXI веке, когда прорывное развитие технологий создает все условия для «привязывания» человека к компьютеру, из-за чего физические нагрузки в его жизни значительно сокращаются [6].

В современных условиях, согласно данным специалистов, уровень физического развития большей части молодежи значительно ниже оптимальной планки. Исследования показывают, что «50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку» [3].

Сами последствия гиподинамии (низкой физической активности) для человека являются достаточно опасными и создают факторы риска возникновения различных заболеваний.

Среди физиологических последствий гиподинамии на организм следует выделить [2]:

- ослабление распада и окисления питательных веществ, что приводит к нарушению всех видов обмена веществ в организме;
- снижение интенсивности энергетического обмена, что негативно сказывается на поперечнополосатых мышцах и сердце;
- снижение мышечного тонуса, что вызывает уменьшение выносливости организма, физической силы и создает условия для возникновения ВСД (вегетососудистой дистонии);
- нарушение работы костей и суставов;
- снижается регуляторная работа головного мозга, понижается его общая активность, что приводит к быстрой утомляемости и бессоннице;
- наступает ослабление венозных и артериальных сосудов, что ведет к серьезному ухудшению кровообращения и варикозному расширению вен.

Эти, и многие другие последствия, обуславливают чрезвычайную важность физического развития студентов и крайнюю необходимость обратить внимание на правильную организацию занятий физической культурой в ВУЗе.

При этом, немаловажную роль здесь играет и самооценка состояния здоровья собственного организма. Последние исследования в этой области показывают, что в случае достаточно хорошего состояния здоровья студента и позитивной самооценки, шанс того, что данный студент будет заботиться о своем здоровье дальше и заниматься физической активностью значительно возрастает [5].

Те же исследования показывают, что немаловажную роль играет и мотивация (таблица 1).

Таблица 1 - Доля респондентов среди всех студентов, указавших конкретную мотивацию для занятий спортом [5]

Респонденты	Юноши		Девушки		Оба пола	
	N	%	N	%	N	%
Желание набрать вес/мышечную массу	133	48,2	92	16,2	225	26,6
Желание похудеть	65	23,6	243	42,6	308	36,4
Желание хорошо выглядеть	175	63,5	417	73,1	592	70,1
Забота о своем здоровье	188	68,2	403	70,7	591	69,9

Совместный досуг с друзьями	59	21,4	52	9,1	111	13,1
Совместный досуг с родными и близкими	37	13,3	40	7,0	77	9,1
Совместный досуг с коллегами	13	4,8	13	2,2	26	3,1
Рекомендация врача	19	6,9	40	7,0	59	7,0
Доставляет удовольствие	6	2,2	13	2,2	19	2,2
Это модно	19	6,9	27	4,7	46	5,4
Суммарно	275	-	575	-	845	-

Физическое воспитание студентов является одним из важных элементов образовательного процесса, которое направлено на развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни у студентов. Цель и задачи физического воспитания студентов в высших учебных заведениях являются ключевыми в этом процессе.

Цель физического воспитания студентов заключается в развитии физических качеств и формировании здорового образа жизни. Физические упражнения помогают улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличить мышечную массу, укрепить опорно-двигательный аппарат, повысить выносливость и силу.

В этом ключе отдельно стоит выделить ЗОЖ (здоровый образ жизни). ЗОЖ включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, достаточный отдых, отказ от вредных привычек [1].

Одной из задач физического воспитания студентов является формирование знаний о здоровом образе жизни. Студенты должны понимать, как важно заботиться о своем здоровье, чтобы не только учиться хорошо, но и жить полноценной жизнью. В рамках физического воспитания студентам предоставляются знания о том, как правильно питаться, какие физические упражнения помогают улучшить здоровье, какие вредные привычки следует избегать.

Развитие физических качеств студентов – это еще одна задача физического воспитания. Физические упражнения, выполняемые в рамках занятий, помогают улучшить работу сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, повысить выносливость и силу.

Борьба с образом жизни, связанным с неблагоприятными условиями учебы, также является задачей физического воспитания. Сидячий образ жизни, плохая осанка, гиподинамия – все это может привести к различным заболеваниям и ухудшению общего здоровья студентов. Физическое воспитание способствует борьбе с этими проблемами и помогает студентам сохранять свое здоровье.

Еще одной задачей физического воспитания студентов является развитие социальной активности. Занятия спортом и физическими упражнениями помогают студентам общаться друг с другом, работать в команде, учиться решать проблемы совместно. Кроме того, физическое воспитание может стать хорошей базой для развития лидерских качеств и умений руководить группой [4].

Еще одной задачей физического воспитания студентов является формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Для того чтобы студенты оставались физически активными после окончания учебы, им необходимо полюбить занятия спортом и физическими упражнениями. Физическое воспитание должно помочь студентам научиться получать удовольствие от занятий, понимать их важность и необходимость.

Таким образом, физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях имеет ряд целей и задач. Оно направлено на развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, развитие социальной активности и формирование позитивного отношения к занятиям спортом и физической культурой. Однако для достижения этих целей необходимо проводить занятия регулярно и систематически, а также с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абдулмуталимова Н.Р. Здоровый образ жизни студента / Н.Р. Абдулмуталимова // Наука, техника и образование. – 2022. – №1 (84). – С. 103-106.
2. Гришан М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М.А. Гришан // Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – № 12. – С. 70-73.
3. Кизько Е.А., Кизько А.П. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи / Е.А. Кизько,

А.П. Кизько // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 121-128.

4. Ногина, Е.В. Физическая культура как средство социализации студентов / Е.В. Ногина // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». – 2022. – № 4. – С. 32-39.

5. Сабгайда Т.П., Зубко А.В., Землянова Е.В., Ходакова О.В., Музыкантова Н.Н., Губарев С.В., Редько А.Н. Приверженность студентов с разной самооценкой состояния здоровья к занятиям физическими упражнениями// Социальные аспекты здоровья населения. –2022. – №1. – С. 1-26

6. Тулинова Н.А. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре / Н.А. Тулинова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – 2019. – С. 69-72.

**УДК 796**

**Самсонова Л.С.**

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

На современном этапе занятия физической культурой вносят существенный вклад в формирование здорового образа жизни студентов, реализации внутренних потенциалов личности. Физическая культура не ограничивается просто физическим развитием и поддержанием здорового образа жизни, она также позволяет в полной мере сформировать характер, качества и свойства личности, которые помогут человеку в будущем.

Главной составляющей правильного достижения результата при любой деятельности является мотивация - побуждение человека к действию, которое состоит из внешних и внутренних факторов. Мотивация человека в его деятельности, достаточно важная проблема, которую стоит рассматривать первым делом, так как изучение мотивации напрямую связано с нахождением источника побудительной силы, с помощью которой осуществляется любого рода деятельность [1].

Внутренние факторы мотивации, как правило представляют из себя желание человека поддерживать своё здоровье и всё время



реализовывать свои мечты. Именно этот фактор движет спортсменами, которые хотят реализовать себя в том или ином виде спорта [1].

Внешний фактор обусловлен внешними обстоятельствами, не связанными с содержанием деятельности труда, к примеру материальные блага.

Мотивы занятий физкультурой условно можно разделить на две группы: общие и частные. К общим относится занятие физической культурой как дисциплиной. К частному же относится, какие-либо личные предпочтения студентов к определенному виду спорта или тренировок [1].

К основным мотивам занятий физической культурой в ВУЗе относятся: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, творческие, профессионально-ориентированные, административные, психологические, статусные, культурологические мотивы.

Мотивация к физической деятельности — это особенное состояние человека, которое направленно на достижение нужного показателя физической подготовленности. Если студенты не видят пользы в занятиях физической культурой, то и должным образом не могут быть мотивованы. Анализ основных мотивов для занятий физической культурой также позволяет оценить важность физической культуры для студентов.

Большое значение имеет освоение определенного объема информации о значимости физической культуры для здоровья и благополучия. Если студентам не предоставляется достаточно информации о том, как поддерживать здоровый образ жизни, то они могут не осознавать необходимость физической активности. Знания о здоровье человека, особенностях организации самостоятельных тренировок помогают в развитии полноценной личности, которая реализует себя в равновесии между духовными и физическими силами.

Также интересы студентов могут играть важную роль в отношении физической культуры. Интерес отражает избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Чем выше этот интерес, тем большую роль играет объективная значимость. Интересы молодежи к физкультурно-спортивной деятельности в основном связаны с получением удовлетворительного результата после занятий. Если же человек не имеет определенных целей в этой деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Практическая реализация возможностей для занятий спортом может быть ключевым фактором. Самый оптимальный вариант —

шаговая доступность спортивных объектов, что позволяет рационально использовать свободное время в режиме жизнедеятельности.

В ходе изучения дисциплин по физической культуре и спорту в вузе осуществляются воспитательные и развивающие функции. Выполнение данных функций предполагает решение следующих задач:

- помочь студентам расставить приоритеты относительно физической культуры в их жизни;

- объяснить студентам на практике основы физической культуры;

- обучить навыкам, которые обеспечивают сохранение и поддержание здоровья, психоэмоционального благополучия, развитие и совершенствование физических и психологических способностей и личностных качеств, которые обеспечивают самоопределение в физической культуре.

Выполнение данных функций способствует физическому совершенствованию, поддержанию здоровья, подготовки к будущей профессии; также существуют студенческие объединения, в которых собираются студенты со схожими спортивными интересами. Это еще в большей мере позволяет творчески применять знания, полученные данной дисциплиной, путем организации мероприятий, кружков, секций и конкурсов.

Необходима направленная работа по прививанию желания студентов к занятиям физической культурой как самого важного слагаемого в становлении здорового образа жизни и его укрепления. Поэтому при изучении физической культуры в высшем учебном заведении важным является формирование познавательного интереса студента к занятиям.

Физическая культура помогает в формировании полноценной личности, которая будет наделена духовной и физической силой, а также в полной готовности к реализации данных сил в своей жизни, будущей профессии, в саморазвитии в комфортной среде, которая является важной составляющей обучения в высшем учебном заведении [2].

Научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в течение всей жизни в данном направлении возможно лишь при наличии желания, соответствующем отношении к физической культуре, понимания ее личной человеческой ценности.

Лучший способ сохранения и преумножения здоровья заключается в овладении умении составить и постоянно выполнять индивидуальную программу оздоровления. Сложившаяся модель мира личности, в особенности убеждения и ценности, оказывают существенное влияние на здоровье человека [3].

Успеха в физическом воспитании можно добиться только при систематических занятиях, постоянной работе над собой при устойчивом активном положительном отношении к физической культуре и спорту, связанном с общественно полезными целями и задачами этих видов деятельности. Это достигается при высоком уровне сформированности мотивов, целей и интересов. Физическая культура обязательно должна приносить человеку радость [4].

Организация спортивных мероприятий, таких как соревнования, турниры и фестивали, может стимулировать молодежь к физической активности. Задача образовательного учреждения - создать пространство для развития студентов, сформировать потребность в здоровом образе жизни, чтобы они могли поддерживать и укреплять свое здоровье в повседневной жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с.
2. Пономаренко А. А., Ченобытов В. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов // Молодой ученый. — 2013. — № 1 (48). — С. 356—358.
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. 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 174*

*Сенкевич В.Д., Король А.И.*

*Научный руководитель: Беляев И.С., преп.*

*Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина,  
г. Белгород, Россия*

## ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В настоящее время проблема выгорания как разновидности многофункциональной трансформации современного человека в

профессиональной деятельности считается одной из актуальных, поэтому рассмотрение такого вопроса, в частности выделение основных причин и путей профилактики данного явления, необходимо для наиболее эффективного выполнения служебных задач. В первую очередь, это связано с тем, что наличие негативных эмоций и стрессов повлекут за собой такие последствия, от которых будет зависеть работа не только сотрудника правоохранительных органов, но и всего подразделения. Следовательно, особо ценным противодействием эмоционального выгорания будет являться практическая составляющая такой профилактики, которая значительно сократит её распространение среди госслужащих.

Обратимся к терминологии, под психологическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое проявляется в профессиях направленности («человек — человек»), так как для них характерно участие в решении проблем отдельных категорий граждан. Для предупреждения причин и факторов развития эмоционального выгорания необходимо осуществлять практическую профилактику, целью которой будет:

- 1) Развитие стрессоустойчивости;
- 2) Умение перейти из состояния стресса в дистресс;
- 3) Умение правильно распределять свое время;
- 4) Недопущение трудового утомления и так далее.

Итак, несмотря на то, что универсального средства от синдрома профессионального выгорания не существует, данная проблема решаема на двух уровнях: индивидуальном и социальном. Только благодаря индивидуальной профилактике есть шанс увидеть множество новых позитивных возможностей, и в этом новом взгляде есть место не только моральной, но и психологической составляющей. Однако при отсутствии желания у сотрудника правоохранительных органов самостоятельно осмыслить свое отношение к профессиональной деятельности, быстрое предотвращение эмоционального выгорания практически невозможно.

Таким образом, значительно влияет на формирование эмоционального выгорания и психологическое отношение сотрудника к осуществляемой работе. Как утверждает И.В. Малышев, способность личности противостоять негативному воздействию длительным стрессам и успешная адаптация в разных условиях деятельности уменьшают риски формирования эмоционального выгорания» [1]. Так, необходимо осуществлять психокоррекцию сотрудников, а также повысить адаптационную составляющую личности специалистов-профайлеров.

Составим следующую схему эффективного предотвращения проблем при осуществлении индивидуальной профилактики профессионального выгорания:

- 1) Развитие высокого уровня стрессоустойчивости;
- 2) Занятие какой-либо деятельностью, отличной от профессиональной - спортом, творчеством, обучением. Творческая деятельность выступает механизмом компенсации негативных переживаний, которые появляются в процессе работы, и способствует конструктивному поведению в условиях напряжения [2].

Уже при отсутствии у сотрудника достаточного уровня психологической и нравственной устойчивости часто наблюдается формирование синдрома эмоционального выгорания и хронического утомления, что возможно будет ликвидировать только при осуществлении профилактики на социальном уровне.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Малышев И.В. Стрессоустойчивость и адаптационные возможности личности выгорающих специалистов в сложных условиях профессиональной деятельности // Современные исследования социальных проблем. 2018. Том 9. № 7. С. 152-166.
2. Клячкина Н.Л., Пачколина Е.В. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников УВД и его профилактика // Вестник Самарского юридического института. 2016. С. 119-123.

*УДК 796.011*

*Сенных А.А.*

*Научный руководитель: Трухачева Л.А., ст. преп.*

*Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия*

## **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

В современном мире большое количество людей стало больше времени уделять спорту: посещение залов, бассейнов, специализированных студий, — все это получило большое развитие в течение нескольких последних лет. Причем кто-то занимается этим на любительском уровне, а кто-то на профессиональном.

У людей, которые ведут активный образ жизни, испытывают стресс по тем или иным причинам, помимо этого еще и занимаются спортом в большинстве случаев страдает и питание. Среди любителей

бытует миф, что спортивные добавки предназначены для качков и профессионалов, но это далеко не так.

Правильное питание - залог успешным тренировок, которые приводят к поставленной цели и задуманному результату. Но стоит отметить то, что у одних людей целью является похудение и подтягивание форм, у других же, наоборот, набор мышечной массы. В обоих случаях для достижения хорошего результата недостаточно будет только витаминов, минеральных веществ, белка и т.д., получаемых с пищей - необходимы спортивные добавки. Мир современного спортивного питания очень сильно развит, добавок представлено огромное количество, причем в самых разных ценовых сегментах. Многие думают, что спортивное питание - это какие-то вредные добавки; хотя на самом деле - это питание, из которого убрано все лишнее и вредное, удалены различные химические добавки.

Спортивное питание обычно подразделяют на следующие виды: высокобелковые продукты, углеводно-белковые составы, аминокислоты, жиросжигатели, специализированные добавки (креатин, ВСАА; препараты, повышающие уровень тестостерона, препараты для костной и хрящевой тканей), витаминные минеральные комплексы, изотоники и др.

Наиболее популярным видом спортивного питания является первая категория добавок, а именно, - протеин. Это органические вещества, состоящие из аминокислот, соединенных между собой в цепочку, именно они являются основой мышечной ткани человека и являются ключевым диетическим компонентом. Наиболее богаты протеином следующие продукты: яйца, мясо, рыба, моллюски, орехи, творог, бобовые. Здоровому человеку требуется 0,8 г белка на килограмм веса, а человеку, который подвергается силовым нагрузкам - 1,3 грамма на 1 килограмм веса. Обычному человеку сложно добрать необходимое количество и поэтому на помощь приходят протеиновые коктейли. Самым распространенным сырьем для их производства является обычное молоко, соя, яйца, отсюда и следующая классификация: по источнику белка протеины подразделяют на молочные, сывороточные, казеиновые, соевые, яичные, многокомпонентные. Все они являются дополнительным источником белка, но стоит учесть переносимость тех или иных компонентов, используемых для получения коллагена и подобрать альтернативу для себя, проконсультировавшись предварительно с врачом и тренером. Для вегетарианцев лучше всего подойдут соевый и пшеничный протеины, а для людей с нормальной переносимостью лактозы лучше подойдет сывороточный. Суммарный белок, получаемый с

протеиновых смесей должен быть не более чем 50% от необходимо суточной дозы, остальная часть должна получаться с пищей. Белки получают из природного сырья, поэтому они практически не могут причинить вред человеку. Напротив, прием необходимого количества белка не только способствует нарастанию мышечной массы, похудению и восстановлению после тренировок, но и нормализует работу сердечно-сосудистой системы и помогает снизить артериальное давление.

Также стоит обратить на такую добавку, как гейнер - смесь, состоящая из 30% белка и 70% углеводов. Для спортсменов хорошим сейнером будет считаться такая добавка, в которой не содержится сахара, так как он будет в себе нести только вредные жиры и содержание белка 20-25%. Так как углеводы являются источником энергии для наших мышц, то прием подобных смесей будет очень полезен для человека. Перед применением данной добавки следует проконсультироваться с тренером и подобрать даней продукт для себя, так как если человек предрасположен к полноте, то ему подойдут сейнеры с большим содержанием белка, в противном случае человеку подойдет данная добавка, в которой будут преобладать углеводы. Прием данной добавки необходим после тренировки, чтобы обеспечить восполнение потерянной энергии. Принимать следует, исходя из двух факторов: массы тела и количества приемов пищи за день. Чем меньше вес человека, тем меньшая дозировка гейзера ему требуется, и чем меньше приемов пищи у человека в день, тем большее количество калорий ему необходимо. Злоупотреблять данной добавкой не стоит, так как чрезмерное употребление приведет к откладыванию углеводов в жир.

Следующая категория добавок - аминокислоты - основной строительный материал для мышц. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять следующее соотношение аминокислот на 1 кг веса человека: гистидин - 10 мг, изолейцин - 20 мг, лейцин - 39 мг, лизин - 30 мг, метионин - 10, 4 мг, цистеин - 4, 1 мг, фенилаланин - 25 мг, треонин - 15 мг, триптофан - 4 мг, валин - 26 мг. Некоторые аминокислоты выполняют роль нейромедиаторов - таких химических веществ, которые передают нервный импульс с одной нервной клетки на другую, следовательно, некоторые аминокислоты необходимы для нормальной работы нервно-мозговой системы. Аминокислоты способствуют тому, что витамины и минералы адекватно выполняют свои функции и хорошо устоялись организмом. Некоторые аминокислоты непосредственно снабжают энергией мышечную ткань., находящийся в мышцах человека, расщепляется до

аминокислот, следовательно, организму, который тренируется они просто необходимы. Аминокислотные комплексы следует выбирать с большим содержанием незаменимых аминокислот, то есть тех, которые не синтезируются органиком человека, так как они должны присутствовать в пище человека каждый день.

Упомянув об аминокислотах, следует отметить такой компонент как креатин. Это азотсодержащая карбоновая кислота, которая встречается в организме человека. Она участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. Чаще всего такую добавку применяют для повышения эффективности физических нагрузок и увеличения мышечной массы. Для синтеза креатина необходимы следующие аминокислоты: глицин, аргинин, метионин и три фермента. Человеку, занимающимся спортом, ежедневно достаточно 3 г данного компонента.

Не стоит обесценивать обычные приемы пищи, потому что так или иначе основную часть питательных веществ мы получаем именно из нее, добавки следует включать только в рациональном количестве и по предварительной консультации. В ежедневный рацион человека должны быть включены такие продукты, как: мясо птицы, рыба, морепродукты, бобовые, орехи, яйца, твердый сыр, творог, различные крупы. Все эти продукты несут в себе довольно хорошее содержание белка и аминокислот, но очень редко современному человеку удастся принимать полноценные и сбалансированные приемы пищи, поэтому на помощь приходят добавки.

Также стоит отметить прием такой добавки как омега-3. Она представляет собой группу ненасыщенных жирных кислот, в которую входят 11 полиненасыщенных жирных кислот, из которых три (альфа-линолевая, эйкозапентаеновая кислота, докозагексаеновая) являются незаменимыми. Они не воспроизводятся в организме в полном объеме, поэтому они необходимы человеку, так как их недостаток влечет за собой разнообразные биохимические и физиологические нарушения. Взрослому человеку в день необходимо 1000-1500 мг омега-3 в день. Данный компонент полезен для ускорения набора мышечной массы, для избавления от жировых отложений. Также Омега-3 позволят спортсменам: предотвратить повреждение хрящей, снизить вероятность повреждения костной ткани, снять воспаление с мышц и суставов, устранить болевые ощущения во время и после тренировок, снизить потребность в кислороде во время физической активности, улучшить обмен веществ.

Еще одну добавку, которую стоит отметить - коллаген. Он представляет собой фибриллярный белок, который является основной



составляющей соединительной ткани организма, придает ей прочность и эластичность. Сухожилия, связки, хрящи и кости - части тела, которые особо уязвимы во время физической активности. Коллаген является именно тем белком, который отвечает за эластичность и регенерацию соединительных тканей. Такая добавка ускоряет процесс восстановления между тренировками, уменьшает болезненность мышц во время тренировок. Синтез коллагена в организме очень энергозатратен, так как в этом процессе участвует кислород. Значимость данной добавки нельзя переоценить, так как она помогает улучшить и восстановить здоровье в целом, способствует увеличению мышечной массы, поддерживает соединительную ткань, снижает риск травм, а в случае их возникновения, процесс восстановления проходит в несколько раз быстрее; является идеальным источником белка и незаменимых аминокислот, улучшает спортивные результаты, поддерживает работу кровеносных сосудов, помогает в свертывании крови, заживлении ран. Коллаген является наиболее распространенным белком, однако способность организма пополнять коллаген снижается с возрастом, обычно в возрасте 30 лет синтез коллагена сходит практически на нет. Суточная доза в 10- 15 г считается безопасной и эффективной для спортсмена вместе с небольшим содержанием витамина С (около 50 мг).

Подводя итог вышенаписанному, стоит еще раз отметить, что применение спортивных добавок прежде всего направлено на дополнение рациона микроэлементами и минералами, которых человеку не достает с пищей. Разумный и рациональный прием добавок приводит к наилучшим спортивным результатам, повышению выносливости, укрепления здоровья, увеличению объема мышечной массы, нормализации обмена веществ.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аминокислоты / Збарский И. Б., Симакова Р. А., Будковская Н. Г. // Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. / гл. ред. Б. В. Петровский. — 3-е изд. — М. : Советская энциклопедия, 1974. — Т.1: А — Антибиоз. — 576 с.

2. Нетреба А. И. и др. Креатин как метаболический модулятор структуры и функции скелетных мышц при силовой тренировке у человека: эргоген-ные и метаболические эффекты //Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. — 2006. — Т. 92. — №. 1. — С. 113—122.

3. Коллаген // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1969—1978

4. Шенкман Б. С. и др. Креатин как метаболический модулятор функции мышц человека в условиях силовой тренировки // Сборник статей. Медико-биологические технологии повышения работоспособности в условиях напряженных физических нагрузок. — 2004. — С. 102—116.

*УДК 7967012.68*

*Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.*

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

30 марта 2020 года в России в связи с распространением новой коронавирусной инфекции начались нерабочие дни, которые затем перетекли в локдаун на несколько месяцев. После непродолжительного очного формата и начала специальной военной операции в связи с высоким (жёлтым) уровнем террористической опасности 10 октября 2022 года дистанционное обучение вернулось в жизнь студентов Белгородской области. В первую неделю вырос спрос на доставку еды, а средний чек увеличился на 20% [1]. Самыми популярными оказались следующие блюда: пицца, роллы, суши. Согласно отчету министерства здравоохранения, первичная заболеваемость ожирением в России в 2022 году выросла на 10,7% [2].

Согласно исследованию Волгоградского государственного социально-педагогического университета, во время обучения в дистанционном формате у 43% опрошенных студентов наблюдаются следующие проблемы: сбивтый режим дня, неправильное питание, низкий уровень физической активности. У 35% студентов отмечается правильный режим сна, средний уровень питания, но низкий уровень физической активности. Только у 22% студентов режим питания, уровень физической активности находится на среднем уровне [3]. У многих студентов пропадает интерес к физической культуре.

Дистанционный формат обучения в первую очередь связан с малоподвижным образом жизни среди студентов, что приводит к развитию следующих заболеваний: сахарный диабет, снижение тонуса

мышц, остеохондроз, нарушение осанки и кровообращения, сердечно-сосудистые заболевания и ожирение. Постоянное нахождение за компьютером влечет за собой также и ухудшение зрения. Какой комплекс мер необходим для предотвращения заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни?

В первую очередь необходимо уделить должное внимание питанию. Принимать пищу рекомендуется 3-5 раза в день с интервалом от 3 до 6 часов, а последний прием пищи должен быть за 4 часа до сна. Завтрак должен состоять из белковых продуктов, таких как творог, сыр, масло. Стоит убрать из своего рациона фастфуд, продукты с повышенным содержанием жира, ограничить потребление жаренных блюд. Не мало важным является процедура приема пищи. Еду следует пережевывать тщательнее, что приведёт к быстрому насыщению и более лучшему перевариванию и усвоению. Необходимо исключить употребление пищи во время учебы или работы.

Большое значение имеет сон. Здоровый сон человека составляет не менее 7 часов. В случае, если сон длится меньше, чем 7 часов, организм будет испытывать большой стресс, на который приходится тратить энергию, а самый быстрый и легкий способ восполнить эту энергию – еда. За счет этого будет происходить переедание.

Во время обучения дистанционно, находясь за компьютерным столом, следует постоянно делать перерывы, как зрительные, так и физические. Раз в час следует проводить зрительную разминку. Необходимо встать из-за стола и сконцентрировать взгляд на предмете рядом, а потом перефокусироваться на предмет, который находится дальше (например, за окном) и повторить данное упражнение несколько раз. Еще одно упражнение, которое поможет снять напряжение с глаз: необходимо зажмурить их на несколько секунд, а потом открыть и повторить упражнение 5-6 раз. Данное упражнение стимулирует кровообращение и расслабляет мышцы глаз. Также повышению кровообращения помогает увеличенная частота моргания в течение пары минут.

Огромное внимание следует уделить правильной осанке. Неправильная осанка приводит к чрезмерной нагрузке на одни отделы позвоночника и расслаблению других, что приводит к остеохондрозу, а также деформация грудной клетки. Вследствие этого нарушается приток крови к разным частям тела. Также неправильная осанка – это предпосылка для сколиоза.



Рис. 1 Правильное положение тела за столом перед монитором компьютера

Главные правила, которые необходимо соблюдать, находясь за столом:

- Расстояние от монитора до глаз должно быть не менее 40 см;
- Спина не должна прикасаться к спинке стула;
- Спина находится под углом 90 градусов;
- Ноги должны образовывать прямой угол;
- Локти должны находиться на столе;
- Шея обязательно должна быть выпрямлена.

Помимо правил, которые помогут спине не уставать за столом и уменьшают риск возникновения сопутствующих болезней, существуют физические упражнения, которые помогут поддерживать мышцы спины в тонусе, без дополнительного инвентаря.

Одним из самых эффективных упражнений является – гиперэкстензия лежа на животе. Данное упражнение не является сложным, оно способствует укреплению мускулатуры, а также нагружает поясничный отдел. Гиперэкстензия лежа на животе способствует коррекции осанки, которая необходима для человека, проводящему значительную часть времени в сидячем положении, а также раскрывает грудной отдел позвоночника и выпрямляет спину. Желательно выполнять данное упражнение на гимнастическом коврике. Для выполнения данного упражнения принимается положение лежа вниз животом, корпус поднимается вверх, руки находятся за головой.

Следующее, не менее эффективное упражнение, – подъем таза из обратной планки. В положении сидя следует упереться вытянутыми руками в пол. Корпус немного отвести назад. Затем поднять корпус и таз до такого уровня, пока корпус и ноги не образуют ровную прямую линию. В наибольшей амплитуде задержаться, чтобы зафиксировать положение тела. Данное упражнение очень хорошо подходит для слабых мышц спины и поясницы.

Подъем разведенных рук лежа на животе. Польза данного упражнения заключается в выпрямлении осанки. Задействуются ромбовидные мышцы, также упражнение помогает развитию трапеций. Упражнение акцентирует нагрузку на задние пучковые дельтовидные мышцы.

Отведение рук к ягодицам – оптимальное и эффективное упражнение на осанку. Во время выполнения данного упражнения развиваются и прорабатываются широчайшие мышцы. Заключается в том, чтобы лечь на живот, затем поочередно отводить руки, которые находятся перед туловищем, к бёдрам. Данное упражнение следует выполнять тщательно и неторопливо, что поможет лучше проработать мышцы спины и плеч.

Проблема малоподвижного образа жизни у студентов очень актуальна. С ведением дистанционного формата учащиеся стали уделять меньше внимания физической активности, что впоследствии может пагубно отразиться на их здоровье. Несмотря на сложившиеся обстоятельства поддерживать здоровый образ жизни необходимо. Существует множество способов и большое количество упражнений, которые помогут студентам дома поддерживать своё здоровье на хорошем уровне. Регулярные перерывы во время работы за компьютером, правильное питание, полноценный сон и осанка уменьшат вероятность возникновения проблем со здоровьем в будущем.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Год с начала локдауна. Главные цифры и факты начала изоляции в России [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rbc.ru/business/30/03/2021/605db6239a7947a204eb354e> (дата обращения: 12.05.2023);

2. Первичная заболеваемость ожирением в России выросла на 10,7 процента [Электронный ресурс]. – URL: <https://ria.ru/20230508/ozhirenie-1870405154.html> (дата обращения: 12.05.2023);

3. Лукьянова Л.М., Быкова Д.И. Физическая культура студентов online: специфика и необходимость // Наука-2020. 2021. №8 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-studentov-online-spetsifika-i-neobhodimost> (дата обращения: 12.05.2023).

4. Покровская Т.Ю., Юсупов Р.А., Титова Е.Б., Журавлева Ю.С. дистанционное обучение по дисциплине "Физическая культура и спорт" в условиях самоизоляции // ТиПФК. 2020. №11. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/distantcionnoe-obuchenie-po-distipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-usloviyah-samoizolyatsii-1> (дата обращения: 12.05.2023).

5. Сомова А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 12.05.2023).

6. Замчевская Е.С., Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 23-28. (12.05.2023)

**УДК 796.012:371.265**

***Скопенко Т.А.<sup>1</sup>, Илюшин О.В.<sup>1,2</sup>***

*<sup>1</sup>Казанский государственный энергетический университет*

*<sup>2</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет*

*г. Казань, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УЧЕБНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ**

В современном мире академический успех студентов является важной составляющей их будущего. Успешное обучение требует не только усидчивости и усилий, но и поддержки оптимального физического состояния студентов. В последние годы все больше исследований сосредотачиваются на изучении связи между физической активностью и улучшением учебных показателей у студентов. Результаты этих исследований позволяют сделать выводы о важности физической активности для достижения успеха в учебной деятельности.

Одним из основных аспектов влияния физической активности на учебные показатели студентов является ее положительное воздействие на когнитивные функции [1]. Регулярные физические тренировки способствуют улучшению памяти, внимания и способности к решению проблем. Исследования показывают, что у студентов, которые занимаются физической активностью, наблюдается улучшение когнитивных процессов, таких как обработка информации, аналитическое мышление и творческое решение задач [2].

Одно исследование, проведенное в России, выявило прямую связь между уровнем физической активности и успеваемостью студентов. Участники исследования, которые регулярно занимались физическими упражнениями, показали более высокий уровень академических

результатов по сравнению с теми, кто вел сидячий образ жизни [3]. Физическая активность способствует улучшению общего физического состояния студентов, что, в свою очередь, положительно сказывается на их концентрации, выносливости и эффективности учебного процесса.

Одним из механизмов, объясняющих положительное влияние физической активности на учебные показатели, является улучшение кровоснабжения головного мозга [4]. Физическая активность способствует увеличению кровотока и оксигенации мозга, что приводит к повышенной активности нейронов и улучшению когнитивных функций. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся физической активностью, имеют более высокий уровень кислорода в мозге, который способствует эффективному усвоению информации и повышению интеллектуальной производительности [5].

Кроме того, физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как эндорфины и серотонин, которые способствуют улучшению настроения, снижению стресса и улучшению психологического благополучия студентов [5]. Это особенно важно в контексте учебной деятельности, где стресс и психологические нагрузки могут оказывать отрицательное влияние на учебные результаты и общее самочувствие студентов.

Необходимо также отметить, что физическая активность способствует развитию навыков самоорганизации и управления временем, которые являются важным аспектом успешной учебной деятельности [6]. Студенты, занимающиеся регулярно физическими упражнениями, обладают лучшей организацией своего времени, эффективнее планируют свои задачи и умеют балансировать между учебой и другими активностями. Физическая активность требует дисциплины, упорства и системности, что развивает важные навыки, необходимые для достижения успеха в учебе.

Однако, для достижения положительных результатов важно, чтобы физическая активность была регулярной и умеренной. Можно сделать следующие рекомендации по интеграции физической активности в студенческую жизнь:

1. Регулярные физические тренировки: студентам рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 3-4 раз в неделю. Это могут быть занятия в спортзале, фитнес-классы, бег или другие виды активности, которые им нравятся.

2. Перерывы на физическую активность во время учебы: студентам следует включать в расписание учебных занятий небольшие перерывы для физической активности. Это могут быть короткая прогулка, растяжка или даже упражнения в помещении.

3. Участие в спортивных мероприятиях: студентам рекомендуется принимать участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, которые проводятся в университете или вне его. Это поможет поддерживать мотивацию и вовлеченность в физическую активность.

4. Интеграция физической активности в учебные задания: преподаватели могут включать физические элементы в учебные задания. Например, проводить групповые проекты на открытом воздухе или использовать активные методы обучения, которые включают движение.

Важно также учитывать индивидуальные особенности студентов и адаптировать физическую активность под их потребности и интересы. Некоторым студентам может подойти занятие в спортивных клубах или командах, а другим – самостоятельные тренировки или занятия на свежем воздухе. Главное, физическая активность должна быть приятной и мотивирующей для студентов, чтобы они могли поддерживать ее регулярно.

В заключение, физическая активность играет важную роль в улучшении учебных показателей у студентов. Она способствует развитию когнитивных функций, улучшению психологического благополучия и развитию навыков самоорганизации и управления временем. Для достижения успеха в учебе студентам следует включать регулярную физическую активность в свою жизнь и стремиться к поддержанию баланса между учебой и физическими тренировками.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Чернышева, Н.В. Влияние физической активности на когнитивные функции студентов / Н.В. Чернышева, Е.Г. Комкова // Сибирский педагогический журнал. – 2020. – Т. 18. – №. 4. – С. 518-527.

2. Лебедева, О.В. Влияние регулярной физической активности на уровень успеваемости студентов / О.В. Лебедева, А.А. Новикова // Молодой ученый. – 2021. – №. 2 (332). – С. 81-84.

3. Лавров, В.П. Физическая активность студентов и ее связь с успеваемостью / В.П. Лавров, Е.А. Александрова // Студенческий вестник. – 2018. – №. 1 (45). – С. 93-96.

4. Штанько, Л.В. Влияние физической активности на кровоснабжение головного мозга и когнитивные функции у студентов / Л.В. Штанько, Е.В. Кузьмина, И.А. Рождественская // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2019. – №. 4 (38). – С. 171-178.

5. Кудашева, Е.М. Влияние физической активности на психологическое благополучие студентов / Е.М. Кудашева, М.В.



Тюрина, Т.Г. Железнова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2020. – №. 21 (445). – С. 112-118.

6. Петрова, Е.В. Взаимосвязь физической активности и управления временем у студентов / Е.В. Петрова, В.Г. Шергалис // Молодой ученый. – 2021. – №. 8 (390). – С. 99-103.

*УДК 796.332*

*Слюнкин А.С.*

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

## **ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ**

Тенденция развития современного футбола в России включает несколько ключевых аспектов.

1. Профессиональная лига: Российская Премьер-лига (РПЛ), наивысший уровень футбольных соревнований в стране, продолжает развиваться. Клубы активно работают над улучшением инфраструктуры, финансовой стабильности и профессионального менеджмента, а также привлечении высококлассных зарубежных игроков и тренеров.

2. Молодежное развитие: Особое внимание уделяется развитию молодежного футбола в России. Созданы футбольные академии, футбольные школы и детские футбольные центры для талантливых молодых игроков. Программы поддержки и развития молодежного футбола включают обучение, тренировки и соревнования на международном уровне.

3. Инвестиции и спонсорство: Российские клубы и федерация футбола привлекают инвестиции и спонсорские контракты, что позволяет улучшать финансовую устойчивость и инфраструктуру клубов. Крупные инвесторы и спонсоры заинтересованы в развитии футбола в России и вкладывают средства в развитие клубов, стадионов и программ молодежного футбола.

4. Развитие футбольной инфраструктуры: строятся новые современные стадионы и обновляются существующие. Особое внимание уделяется развитию инфраструктуры тренировочных баз и академий, чтобы обеспечить оптимальные условия для подготовки футболистов.

5. Международное сотрудничество: Российская федерация футбола активно сотрудничает с международными футбольными организациями, клубами и федерациями других стран. Это включает обмен опытом, проведение международных турниров и сборных команд, а также привлечение иностранных игроков и тренеров.

6. Развитие женского футбола: Женский футбол также является важным аспектом развития современного футбола в России. Российская федерация футбола активно поддерживает женский футбол, создавая условия для развития женских футбольных команд, проведения женских футбольных турниров и соревнований. Также проводятся программы развития женского футбола на молодежном уровне, включая поддержку женских футбольных академий и школ.

7. Улучшение уровня тренерской подготовки: Развитие футбола в России также связано с улучшением уровня тренерской подготовки. Проводятся программы повышения квалификации и поддержки тренеров, привлекаются опытные тренеры из других стран, проводятся международные семинары и тренинги.

8. Популяризация футбола: Футбол становится все более популярным в России, как среди профессионалов, так и среди любителей. Проводятся мероприятия и кампании по популяризации футбола среди молодежи, развитию культуры болельщиков, организации футбольных мероприятий и турниров на местном и региональном уровнях.

9. Развитие национальной сборной: Сборная России по футболу является важным фактором в развитии футбола в стране. Ведется работа по улучшению условий и поддержке национальной сборной, привлечению опытных тренеров и игроков, а также улучшению программ развития юношеского футбола, чтобы обеспечить постоянный пополнение состава сборной молодыми талантливыми игроками.

Таким образом, современная тенденция развития футбола в России включает развитие профессиональной лиги, молодежного футбола, инвестиции и спонсорство, развитие футбольной инфраструктуры, международное сотрудничество, развитие женского футбола, улучшение уровня тренерской подготовки, популяризацию футбола и развитие национальной сборной [1]. Все эти меры направлены на создание благоприятных условий для развития футбола в России, повышение его уровня и увеличение интереса к этому виду спорта среди населения.

Одним из важных направлений развития современного футбола в России является развитие футбольной инфраструктуры. В последние

годы строительство и модернизация футбольных стадионов стало одним из приоритетов, особенно в связи с проведением Чемпионата мира по футболу 2018 года в России. Были построены новые современные стадионы, а также проведены реконструкции и модернизации существующих объектов, что создало лучшие условия для проведения футбольных соревнований на высоком уровне и привлечения большего количества зрителей.

Еще одним важным аспектом развития футбола в России является международное сотрудничество. Российская федерация футбола активно сотрудничает с другими странами и международными футбольными организациями, обменивается опытом и знаниями, участвует в международных турнирах и соревнованиях. Это способствует поднятию уровня российского футбола, расширению горизонтов и повышению международного признания [2].

Также стоит отметить развитие молодежного футбола в России. Проводятся различные программы и проекты по развитию детско-юношеского футбола, созданию футбольных академий, школ и лагерей. Это способствует выявлению и развитию талантливых молодых игроков, повышению уровня подготовки молодежных команд и национальных сборных, а также формированию футбольной культуры и увлечения футболом среди молодежи [3].

Несмотря на положительные изменения, также существуют некоторые вызовы и проблемы, которые оказывают влияние на развитие современного футбола в России.

Одним из вызовов является недостаток финансовых ресурсов, особенно в регионах страны, что может затруднять развитие футбольной инфраструктуры и программ по развитию молодежного футбола [4]. Также существует проблема недостатка опытных тренеров и специалистов, что может влиять на качество подготовки футболистов и тренерского состава.

Еще одним вызовом является конкуренция с другими популярными видами спорта в России, такими как хоккей, баскетбол и другие, что может снижать интерес к футболу и ограничивать потенциальный пул талантливых игроков.

Также стоит отметить проблему распространения нарушений в футбольной индустрии, таких как коррупция, допинг и другие негативные явления, которые могут оказывать отрицательное влияние на развитие футбола и уровень его профессионализма [5].

Современная тенденция развития футбола в России включает меры по развитию футбольной инфраструктуры, международному сотрудничеству, развитию молодежного футбола и повышению уровня

подготовки футболистов. Однако, существуют вызовы, такие как недостаток финансовых ресурсов, недостаток опытных тренеров и конкуренция с другими видами спорта, которые могут оказывать влияние на развитие футбола в России. Решение этих вызовов может способствовать дальнейшему развитию футбола в стране и повышению его уровня профессионализма.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // 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. Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. – С. 215-219.
2. Макаров Д. С. Тенденции развития современного футбола в России / Молодой ученый, 2017. – №21. – 531 с.
3. Вискунов М.А. Проблемы развития футбола в России / Еженедельник «Футбол», 2018. – №2. – 156 с.
4. Рэднедж Кейр. Мировой футбол. АСТ, 2018. – 256 с.
5. Корягин, В. Н. Подготовка высококвалифицированных футболистов / В. Н. Корягин. — Львов: Изд-во Край, 1998. — 192с.

**УДК 796.062**

**Смирнов И.М.**

*Научный руководитель: Авдонина Л.Г., канд. пед. наук, доц.  
Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ИНВЕНТАРЁМ ДЛЯ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ГТО И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Определяя основные направления деятельности Правительства РФ на период до 2024 года, бывший Председатель Правительства РФ Д.А. Медведев отмечал, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни населения необходим рост доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой. Важным признаком благополучия общества является состояние здоровья подрастающего поколения [1].

Многолетние исследования отечественных ученых показывают, что каждое новое поколение российской молодежи по показателям социального положения и физического развития уступает предыдущему. Оно менее здорово физически, слабее развито, менее духовно и культурно, более безнравственно и

повышение эффективности использования возможностей криминально [2].

Основная цель комплекса ФСК ГТО - й физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [3, разд. II, ч. 5].

Комплекс ФСК ГТО призван решать одну из главных задач массового спорта - способствовать увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации [3, разд. II, ч. 6].

Одной из главных задач, стоящих перед современными педагогами, является воспитание у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, формирование ответственного отношения к своему здоровью, что побуждает к поиску новых путей организации здоровьесберегающей деятельности, эффективных форм, технологий, способствующих интенсивному взаимодействию с социальной средой, использованию педагогических ресурсов социального окружения [4].

С целью изучения проблем, с которыми сталкиваются преподаватели при реализации комплекса ФСК ГТО в образовательных организациях нами было организовано анкетирование учителей города Буй Костромской области.

Анкета была разработана согласно задачам и цели исследования.

Первым вопросом нам необходимо было выяснить, знают ли преподаватели физической культуры о существовании специализированного инвентаря для приема нормативов ФСК ГТО. Анализ ответов показал, что все опрошенные знают о инвентаре для приема нормативов ФСК ГТО.

Далее нам необходимо было узнать, имеют ли респонденты опыт приема нормативов ФСК ГТО у обучающихся. Ответы показали, что так же все преподаватели сталкивались с приемом нормативов ФСК ГТО у обучающихся своих школ.

На вопрос, где преподаватели физической культуры проходили обучение по приему нормативов ФСК ГТО. Мы получили следующие результаты: 77% преподавателей физической культуры проходили курсы повышения квалификации по приему нормативов ФСК ГТО в областном центре и 33% преподавателей воздержались от ответа.

Следующим вопросом мы хотели узнать, с каким специализированным инвентарем для приема нормативов ФСК ГТО работали респонденты. Нами было получены следующие результаты:

тумба для наклона – 84%; станок для отжиманий – 84%; высокая перекладина – все респонденты; гири 16 кг – 38%; низкая перекладина – все респонденты; площадка для прыжка в длину с места с разметкой – 23%; все вышеперечисленное – 15%.

Далее нам необходимо было определить, имеется ли в образовательных организациях инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО. Большая часть респондентов – 77% ответили, что в их образовательной организации нет инвентаря для приема нормативов ФСК ГТО и 23% дали положительный ответ.

Респондентам предлагалось ответить на вопрос о выделении средств администрацией школы на покупку инвентаря для приема нормативов ФСК ГТО. Ответы были следующие: только 15% преподавателей физической культуры отмечают финансовую поддержку со стороны администрации школы, тогда как 85% опрошенных ответили, что администрация школы не выделяет средств на приобретение инвентаря для приема нормативов ФСК ГТО.

На вопрос о том, какой инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО есть в образовательных организациях, мы получили следующие ответы: станок для отжиманий – 8%; высокая перекладина и низкая перекладина – 100%; гири 16 кг – 15%; площадка для прыжка в длину с места с разметкой – 38%.

Далее нам необходимо было узнать, соответствует ли инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО необходимым нормам для приема нормативов. На данный вопрос, 15% респондентов ответили, что инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО соответствует необходимым требованиям, 85% опрошиваемых преподавателей физической культуры отметили, что инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО не соответствует необходимым нормам.

На вопрос: «Какой инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО по вашему мнению должен быть в каждой образовательной организации, где проводится прием нормативов ФСК ГТО» ответы преподавателей физической культуры распределились следующим образом: тумба для наклона – 15%; станок для отжиманий – 15%; высокая перекладина, низкая перекладина и гири 16 кг; площадка для прыжка в длину с места с разметкой – 0% и все выше перечисленное – 84%

Респондентам был задан вопрос: «Какой ответ вы получали, обращаясь к администрации образовательной организации с просьбой о

приобретении инвентаря для приема нормативов ФСК ГТО». Из полученных нами данных следует, что положительный ответ получали только 23% преподавателей физической культуры, 46% получали отрицательный ответ и 31% респондентов не обращались к администрации образовательной организации с данным вопросом.

Далее нам необходимо было выяснить, используют ли преподаватели физической культуры самодельный инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО. На данный вопрос мы получили следующие результаты: 52 % опрошенных учителей используют самодельный инвентарь для приема нормативов ФСК ГТО у обучающихся.

Последним вопросом мы хотели узнать мнение преподавателей физической культуры о том, каковы причины недостаточной инвентаризации образовательных организации необходимым специализированным инвентарем для приема нормативов ФСК ГТО. Большая часть преподавателей физической культуры отмечают отсутствие финансирования – 46%, а также высокую цену специализированного оборудования – 15%. Воздержались от ответа 39% респондентов.

В результате проведенного анкетирования преподавателей физической культуры образовательных организации можно сделать вывод о том, что в большинстве образовательных организаций среднего профессионального образования и общеобразовательных школ имеется ряд проблем с наличием и необходимым соответствием инвентаря для приема нормативов ФСК ГТО. Анализ анкет показал, что в большинстве образовательных организациях отсутствует финансовая поддержка со стороны администрации. Во всех образовательных организациях отсутствует тумба для приема обязательного норматива комплекса ФСК ГТО: «наклон из положения стоя».

Таким образом, проведенное анкетирование позволило выявить реальную ситуацию в образовательных организациях и определить пути решения данной проблемы.

Считаем необходимым направить заявку в администрацию городского округа с просьбой о приобретении специализированного инвентаря для приема нормативов ФСК ГТО в образовательные учреждения города. Также необходимо привлечение спонсоров, обращения к промышленным предприятиям города с просьбой о содействии.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ваганова, И. Ю., Терентьев, А. Е. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов // Педагогическое образование в России. - 2015. - № 1. - С. 62–66.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 // Консультант Плюс: справочно-правовая система.
4. Семенова, Г. И. Взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьесберегающих технологий / Г.И. Семенова // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 9. - С. 90–92.

*УДК 796.01*

*Смирнов М.И.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРНОЙ ПАРАДИГМЫ**

Физическая культура – это часть культуры человеческой цивилизации. С таким утверждением тяжело не согласится, оно очевидно хотя бы в силу того, что в данном понятии присутствует слово «культура». Однако самые очевидные вещи и понятия порой могут привести к не самым очевидным выводам. Более того являясь частью культуры спорт и физическая культура могут и вовсе не рассматриваться через призму культуры (также, например, как и язык). Так почему же вообще необходимо рассматривать физическую культуру именно как культурное явление [5]? Для ответа на данный вопрос необходимо обратиться к истории.

Физическая культура с точки зрения биологии вовсе не обязательна. В общем случае не обязательна и культура – для сохранения человеческого вида первобытным людям нужно было лишь выживать. Физические качества и навыки безусловно повышали шансы на выживание, но они развивались спонтанно и бессознательно, они не



«культивировались». Иными словами, физической культуры не существовало до определенного этапа истории и не существовало бы, если бы древний человек не воспринял своё тело как объект, как орудие труда, которое может помочь в охоте не хуже, чем копьё. Соответственно физическая культура – не биологическая данность, а культурное явление и рассматривать ее необходимо в свете культуры. Рассмотрим физическую культуру в трех культурных парадигмах [1].

Для традиционной культурной парадигмы, длившейся с древнейшего мира и по XVI-XVII века, характерно восприятие человека как образа Бога, кастовая или сословная социальная иерархия, отсутствие понятия «прогресс» (существует абсолют, к которому нужно приблизиться). В рамках данной парадигмы интересен антагонизм античного и средневекового.

Несмотря на веру в мир идеальных сущностей и обширный пантеон богов, античная культура вовсе не отвергала телесность в отличие от средневековой. Именно в Древней Греции в VI-V веках до н. э. расцвела физическая культура, сформировалось физическое воспитание, возникли Олимпийские игры. Апогея физическая культура достигла в VI до н. э. в Спарте [2], где с детства под влиянием сурового быта и постоянных тренировок растили будущих воинов. Общественные условия Спарты вынуждали использовать физическое воспитание только в качестве военной подготовки. Государство напоминало огромный военный лагерь. Физическая культура достигла в Древней Греции такого развития благодаря особому восприятию тела. Античная культура воспринимала тело и душу как единую неразрывную субстанцию (из красоты тела следует красота духа). Эталоном человеческой красоты являлся атлет – прекрасный, уверенный в себе юноша с совершенными физическими способностями [4]. Итак, культура Античности – это во многом культура тела.

Иначе тело и телесность рассматривает культура средневековья. Доминирующую позицию в культуре средневековья занимало христианство. В христианской этике сильно противопоставлено тело и душа. Тело – нечто низменное и земное, источник скверны и порока, то что препятствует достижению вечной жизни. Оно изменчиво и подлежит распаду. Тело – это лишь оболочка для души. Душа – это неизменная, вечно пребывающая субстанция, именно благодаря ей человек может спастись от греха и обрести вечную жизнь в загробном мире. Отсюда следует презрительное отношение к телу и телесности. Церковью поощряется аскеза и самоистязание как одна из самых строгих форм аскезы (плоть наказывается, чтобы искупить грех). В таких условиях развитие физической культуры практически

невозможно, поскольку телесное строго отвергается. Из этого следует, что культура Средневековья - это культура духа, идеалом которой являлся аскет. Постепенно от традиционной культурной парадигмы человек перешел к культурной парадигме модерна.

Культурная парадигма модерна характеризуется верой в прогресс как линейное совершенствование человеческой цивилизации в истории, развитием науки и техники. Традиция уступает место исследованию, Бог – рациональному разуму. Человек идет навстречу новому. Для физической культуры это эпоха нового подъема. Стремительно развиваются различные спортивные дисциплины, такие как: гимнастика, конькобежный спорт, велосипедный спорт и так далее.

С середины XIX века начинаются попытки возрождения Олимпийских игр. Так в 1836 году в городе Рамлэса в Швеции проходят первые олимпийские игры «нового времени». Благодаря деятельности Пьера де Кубертена Олимпийские игры возродились как международное мультиспортивное соревнование [3].

К концу XIX века в основном сформировались правила популярных спортивных игр. В Англии подлинно народной игрой становился футбол, развивались крикет и крокет, своих поклонников нашли завезенные из колоний поло, бадминтон, пинг-понг, лакросс. В США обрёл популярность бейсбол, развившийся из английской народной игры с битой. Во Франции особо популярными стали легкоатлетические соревнования, в 80-е годы сооружена конькобежная дорожка из искусственного льда. В разных странах зарождаются традиции вело-, а затем и автогонок.

Таким образом, эпоха модерна освободившись от религиозных догм и традиции вновь открыла путь к совершенствованию тела. Человек модерна вооружившись наукой и техникой стремился преобразовать мир под себя и создать что-то принципиально новое, ранее не существовавшее, стремился порвать с традицией. Этому стремлению обязаны многие появившиеся виды спорта, различные спортивные объединения, а также системы физического воспитания. Спорт приобрел массовый характер.

Модерн как культурная парадигма существовал (по разным оценкам) с XVI века вплоть до середины XX века. На смену модерну пришла новая культурная парадигма – постмодерн. Постмодерн достаточно тяжело описать, попытки дать исчерпывающее определение постмодерну продолжаются и до сих пор. В значительном упрощении можно составить следующий «портрет» постмодерна: рациональное замещается иррациональным, реальное – виртуальным, упорядоченное – хаотичным, серьёзное – ироничным. Время – утратило линейность,

смысл исторического процесса человеку не доступен или вовсе отрицается. На данном этапе развития культуры в спорте могут происходить непредсказуемые изменения, могут возникать такие виды спорта, которые тяжело представить в другой культурной парадигме. Одним из таких видов спорта, немислимых в другие эпохи является киберспорт.

Киберспорт – это соревнование между игроками, происходящее в видеоигре. В независимости от видеоигры такое соревнование имеет структуру, неотличимую от классических командных видов спорта: существует две команды, побеждает из них та, что сможет выполнить какую-либо поставленную задачу (например, удержать ключевые точки на игровой карте до конца раунда). Игровой процесс так же, как и в любом другом виде спорта ограничен набором правил, которые закреплены программно, они уже “вшиты в ткань” видеоигры, игрок не может случайно их нарушить. Итак, пусть киберспорт и идентичен на уровне структуры классическому спорту, существенное отличие напрашивается сразу – соревнование происходит не в реальности, а в виртуальной среде. Это яркий признак культуры постмодерна – виртуальное становится не менее реальным, чем «реальное». Стоит отметить и отношение данного вида спорта с телом. В прошлых культурных парадигмах развитие физической культуры во многом определялось отношением внутри данной парадигмы к телу, оно могло быть негативным или позитивным, но это отношение обязательно касалось тела напрямую. У киберспорта внутри постмодерна нет прямой связи с телом, скорее это связь косвенная. Для того, чтобы быть хорошим киберспортсменом необязательно развивать физические качества своего тела, в отличие, например, от тяжелого атлета, успех которого жестко связан с такими качествами как сила и выносливость. Именно поэтому киберспорт – особенное явление, которое могло возникнуть только в нынешнюю эпоху.

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры сильно зависит от нее. Смена культурной парадигмы влечет за собой изменение физической культуры и спорта [6]. Современная культурная парадигма коренным образом отличается от всех предыдущих в истории человеческой культуры. Сегодня, в условиях постоянного колебания культуры почти невозможно предсказать будущий исторический и культурный процесс. В такое время произойти может почти все – могут родиться новые виды спорта, могут существенно измениться и прежние. Даже само определение «физическая» может значительно преобразоваться. Пожалуй, культуре под силу влиять на спорт самым невероятным образом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дугин, А.Г. Постфилософия. Три парадигмы в истории мысли / А.Г. Дугин – Москва: Издательство «Евразийское движение», 2009. – 744 с.
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; под общ. ред. В. В. Столбова; пер. с венг. И. П. Абоимова. – Москва: Издательство «Радуга», 1982. – 398 с.
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – 2-е изд., с измен. и дополн. – Москва: Издательство «Спорт», 2017. – 432 с.
4. Соловьев, В.М. Культурология: учебник для вузов / В.М. Соловьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва; Берлин: Издательство «Директ-Медиа», 2019. – 616 с.
5. Столяров, В.И. Философия спорта и телесности человека: Монография. В 2-х кн. Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров. – Москва: Издательство «Университетская книга», 2011. – 765 с.
6. 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 796.01*

*Смоленцева Ю.П.*

*Научный руководитель: Маликов А.Ю., преп.*

*Московский политехнический университет, г. Москва, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов, предоставляя им возможность не только поддерживать физическую форму, но и улучшать свое общее здоровье. В нашем современном обществе, где активный образ жизни сопровождается сидячей работой и повседневным напряжением, физическая активность становится особенно важной для поддержания физического и психологического благополучия. В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов, а также представим некоторые практические рекомендации для достижения оптимальных результатов.

1. Физическая культура и ее значение для студентов

Физическая культура имеет множество положительных влияний на студентов. Во-первых, занятия спортом помогают поддерживать физическую форму и развивать выносливость, что особенно важно для людей, ведущих сидячий образ жизни. Регулярная физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшает работу легких и повышает общий тонус организма.

Кроме того, физическая культура способствует укреплению иммунной системы, что позволяет студентам более успешно справляться с различными инфекционными заболеваниями и уменьшает риск их возникновения. Также известно, что физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают снизить стресс, улучшить настроение и справиться с депрессией.

## 2. Спорт и здоровье студентов

Студенты, занимающиеся спортом, имеют множество преимуществ по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках позволяет студентам развивать навыки командной работы, укреплять дисциплину и самоконтроль, что важно для достижения успеха в жизни. Кроме того, спортивные занятия способствуют формированию положительного социального окружения, что помогает укрепить чувство общности и уменьшить чувство одиночества.

Спорт также помогает студентам улучшить качество своего сна. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности и улучшению настроения, что позволяет лучше расслабляться и засыпать. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают стресс и депрессию в периоды экзаменов и учебных нагрузок.

## 3. Рекомендации для студентов

Для того чтобы получить максимальную выгоду от занятий физической культурой и спортом, студентам рекомендуется придерживаться следующих рекомендаций:

- Регулярно заниматься физической активностью, предпочтительно не менее 3 раз в неделю. Это может быть занятие любимым видом спорта, бег или просто прогулка на свежем воздухе.
- Следить за режимом питания и употреблять полезные продукты. Важно убедиться, что организм получает достаточно белка, жиров и углеводов, а также витаминов и минералов.
- Стараться уменьшить количество потребляемого алкоголя и никотина. Негативное влияние этих веществ на здоровье очевидно, и студентам рекомендуется вести здоровый образ жизни.

- Старайтесь избегать слишком больших нагрузок на организм, особенно если вы начинаете заниматься спортом. Важно слушать свое тело и не переутомляться.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов, предоставляя им возможность поддерживать свое здоровье и улучшать физическую форму. Участие в спортивных мероприятиях и занятия физической культурой способствует формированию командной работы, укреплению дисциплины и самоконтроля, а также повышению настроения и уменьшению уровня стресса. Важно, чтобы студенты понимали, что занятия спортом являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и могут помочь им достичь успеха в учебе и карьере.

Однако, для того чтобы получить максимальную выгоду от занятий физической культурой и спортом, необходимо придерживаться определенных рекомендаций и следить за своим здоровьем. Регулярные занятия, правильное питание и избегание вредных привычек помогут студентам достигнуть желаемых результатов и улучшить качество своей жизни.

Таким образом, включение физических нагрузок в режим студента является одним из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья, а также повышения эффективности учебного процесса. Спорт и здоровье студентов неотделимы друг от друга, и это должно быть понятно каждому студенту, который стремится к успеху в жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие / Е. П. Ильин. - М.: Просвещение, 2001. 287 с.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека: учеб. пособие / Н.Д. Левитов. - М.: Просвещение, 1964. 344 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2009. 480 с.
4. Мартиросова Т.А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов / Т.А. Мартиросова. Москва, 2017. 322 с.

Софронова В.А.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК НА ЗРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Потеря зрения - один из самых важных стереотипов посещения тренажерного зала. Как оказалось, для большинства людей опасение за здоровье своих глаз является веской причиной отказаться от физических упражнений, хотя на самом деле все совершенно по-другому, и занятия спортом помогают улучшить зрение [4].

Чаще всего, во фразах о вреде спорта для здоровья глаз упоминается термин "глаукома". Глаукома - одна из наиболее серьезных болезней глаз. Из-за сильного повышения внутриглазного давления постепенно развиваются дефекты зрения, снижается четкость объектов и окружения, проявляется атрофия зрительного нерва (рис. 1).

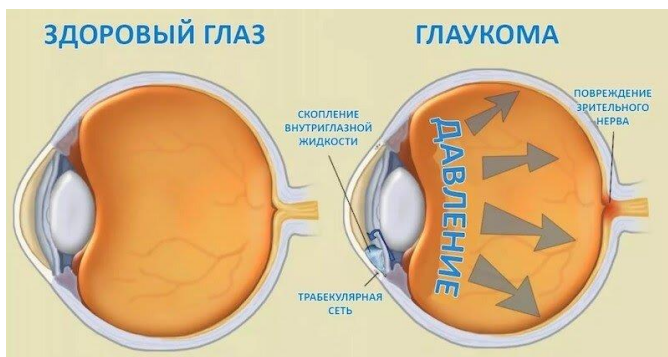


Рис. 1 Процесс развития глаукомы

В 2006 году исследователи научного центра из Бразилии выяснили, что при подъеме тяжелого снаряжения давление внутри глаз у спортсменов повышается в краткосрочной перспективе. Таким образом, ученые пришли к выводу, что поднятие тяжестей длительное время может стать фактором риска развития или прогрессирования глаукомы. Но есть один важный нюанс.

В ходе исследования ученые заметили, что показатель повышения давления зависит от того, как спортсмен дышит. Когда они задерживали дыхание во время поднятия тяжестей, у 90% испытуемых кровяное

давление повышалось на 4,3 миллиметра. При нормализованном дыхании, без задержки – лишь на 2,2 миллиметра у 62% спортсменов. Потому задержка дыхания при поднятии тяжести является основным фактором риска проблем со зрением [3].

Угроза для зрения, при спортивных упражнениях, во многом зависит от первоначального состояния здоровья человека. Например, если у человека уже диагностирована сильная миопия (близорукость) – нарушения расположения сетчатки и фокусировки зрения. В этом случае серьезные спортивные нагрузки могут усугубить состояние и вызвать отслоение сетчатки (последнее может произойти при сильной тряске головой) [1].

На диагностированных ранних стадиях глаукомы существует риск прогрессии заболевания при больших нагрузках и одновременной задержке дыхания. Потому, если вы решили заняться спортом, своим здоровьем, начать ходить в спортивный зал или, например, заниматься боевыми искусствами, заранее проконсультируйтесь со своим офтальмологом и прислушайтесь к рекомендациям врача.

Однако при изучении того, как влияет физическая активность на функциональное состояние зрительного анализатора выяснилось, что физическая активность способствует снижению внутриглазного давления, улучшает кровоснабжение передней части глазного яблока на фоне стабильных гемодинамических показателей сетчатки, происходит увеличение кровотока в сосудистой оболочке, а также кратковременное уменьшение осевой длины глаза [4].

Большинство авторов заметили, что физическая активность оказывает защитное действие на развитие и прогрессирование близорукости, тем самым снижает риск развития близорукости. Некоторые ученые предлагают рассматривать физическую активность как самостоятельный фактор, влияющий на особенности развития близорукости.

Если у вас всё-таки диагностировали близорукость, глаукому, дальнозоркость и другие нарушения зрения, избегайте этих упражнений:

- ✓ Надавите на головку инвентаря
- ✓ Жим ног на тренажере
- ✓ Классическая становая тяга
- ✓ Жим гантелей лежа с наклоном к поясу
- ✓ Приседания со штангой на плечах

Главное, что необходимо сделать, это исключить любую физическую нагрузку, вес которой лежит горизонтально или под углом. В этом случае нагрузка на давление максимально высока – из-за



прилива крови [2]. Это также может просто заменить вид физической активности - плавание, езда на велосипеде, бег будут хорошим решением. Но даже если у вас не было диагностировано нарушение зрения, следуйте этим рекомендациям:

Дышите правильно. Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы дыхание было ровным, а вдох во время силовой тренировки не был продолжительным. В дополнение к защите глаз, это помогает вам больше сосредоточиться на упражнении.

Расслабьте свой взгляд. Старайтесь не напрягать глаза во время занятия. Вместо того чтобы сосредотачиваться на одной точке, посмотрите вокруг, плавно переходите от предмета к объекту и не сосредотачивайтесь ни на чем отдельно. Это поможет уменьшить нагрузку на глаза.

Укрепляйте глазные мышцы. в этом помогут 3 эффективных упражнения, которые используют многие спортсмены:

1. Сядьте поудобнее перед окном. Выберите любой неподвижный объект на уровне ваших глаз. Внимательно посмотрите на эту точку, считая до 20 (фокусируясь на удаленном объекте). Затем переведите взгляд на панель и сосчитайте до 20 (фокусируясь на близлежащем объекте). Повторите упражнение 5-10 раз.

2. Устройтесь поудобнее в тихой комнате. Плотно закройте глаза несколько раз подряд, постарайтесь ощутить работу глазных мышц. В то же время закройте глаза и плавно откройте их.

3. Отметьте таймер (начиная с 10 секунд от начала тренировки в течение 35-40 секунд при регулярном выполнении). В течение этого времени старайтесь как можно чаще моргать глазами, отводя их в сторону. Выполните несколько подходов (избегайте сильной усталости) с перерывами по 40 секунд.

Помогите себе правильным питанием

Следующие продукты положительно влияют на остроту и "сохранность" зрения:

Антоцианы - укрепляют стенки сосудов сетчатки, снижают риск развития глаукомы, уменьшают проницаемость капилляров, повышают эластичность сосудов (за счёт угнетения активности гиалуронидазы), укрепляют сетчатку глаза, нормализуют внутриглазное давление, снимают усталость глаз при больших нагрузках: черника, черная смородина, клубника, вишня.

Витамин В1 – он так же помогает нормализовать внутриглазное давление, улучшает передачу нервных импульсов между головным мозгом и зрительной системой: орехи, овсянка, цельнозерновой рис, яйца, куриное филе.

Витамин В2 - улучшает кровообращение в сосудах глаз: печень, миндаль, яйца, свинина, бобовые, орехи.

Витамин С - укрепляет стенки кровеносных сосудов и мышцы, регулирующие движение глазного яблока: яблоки, цитрусовые, черника, красный перец, черная смородина.

Витамин А - укрепляет роговицу глаза, улучшает цветовосприятие: рыбий жир, печень, яичный желток, сливочное масло.

Из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что для сохранения здоровья глаз, необходимо соблюдать режим тренировок, распределение интенсивности нагрузки при выполнении упражнений, а также не забывать о специальных упражнениях для глаз. Спорт не вреден для глаз, наоборот, как мы уже выяснили, он снижает риск появления близорукости и оказывает защитное действие на развитие и прогрессирование близорукости, а потому не стоит бояться потери зрения, если все упражнения делать правильно.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко И. А., Бондарь Е. А., Замчевская Е. С. Изучение влияния занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 161-165.

2. Крамской С. И., Амельченко И. А., Крамской С. И. Социально-биологический аспект формирования оздоровительной культуры студентов // Социально-гуманитарные знания. 2016. № 8. С. 113-119.

3. Бегидова С. Н., Ляушева С. А., Д., Нехай В. Н., Тхакумачева Ю.Б., Хунагов Р. Влияние академических занятий физической культурой и занятий спортом во внеурочное время на представления студентов о физической культуре личности и общества студентов (проблема глазами студентов) // Вестник Адыгейского государственного университета, 2022. – №1 (294). - С 93-102.

4. Клецков Н. А., Ткачева Е. Г. Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения // Наука-2020, 2020. - №9(34). - С 139-142.

*Станиславская К.Ю.*

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., ст. преп.*

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

## **ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

Неоднократно было доказано, что прослушивание музыки оказывает эргогенное действие (любая тренировочная техника, механическое устройство, режим питания, фармакологические препараты, либо психологические приемы, которые могут улучшить показатели при выполнении упражнений и/или повысить адаптацию к тренировочным нагрузкам) во время различных видов физических упражнений, включая упражнения на выносливость, спринт и упражнения с отягощениями. Музыка обычно включается в тренировочный режим как любителями активного отдыха, так и спортсменами, участвующими в соревнованиях. В то время как конкретные виды физических упражнений вызывают различные физиологические реакции, было показано, что прослушивание музыки модулирует многие из этих реакций (например, частоту сердечных сокращений, уровень катехоламинов, активацию мышц), что часто приводит к улучшению работоспособности. Кроме того, прослушивание музыки во время тренировки может положительно повлиять на психологические (т.е. на настроение, мотивацию) и психофизиологические (т.е. на скорость воспринимаемой нагрузки, возбуждение) изменения, которые могут способствовать благоприятной реакции во время выполнения упражнения. Однако существуют противоречивые данные относительно эффективности музыки, которые могут быть опосредованы различиями в выборе музыки и предпочтениях. Появляющиеся данные показали, что то, предпочитает или не предпочитает человек музыку, которую он слушает во время тренировки, в значительной степени влияет на его эргогенный потенциал в дополнение к физиологическим, психологическим и психофизиологическим реакциям на физические упражнения. С практической точки зрения, музыкой может управлять человек через наушники, но часто она воспроизводится совместно через громкоговорители в раздевалках, спортивных залах и оздоровительных клубах, что может повлиять на производительность и тренировки.

Было отмечено, что описания прослушивания различных типов ритмов и мелодий во время соревнований или сражений насчитывают тысячи лет [1]. Даже столетия назад различные виды музыки часто обладали способностью подталкивать людей к конфликту или миру между культурами и религиями. Действительно, было описано, что ранний акцент на важности музыкальных предпочтений влияет на общее чувство позитива или негативизма у людей. Как сказал композитор 19 века Томас Сюрретт, “Ибо, если это плохая музыка, чем больше мы ее слышим, тем хуже нам”. Таким образом, индивидуальные и культурные эффекты предпочтения музыки были широко описаны, но особая роль, которую оно играет в оптимизации современных видов спорта и физических упражнений, лишь недавно стала важной темой исследований.

Музыка во время соревнований стала особенно заметной во время Олимпийских соревнований 20-го века. В период между олимпийскими церемониями (например, открытием, вручением медалей) и включением в некоторые мероприятия (например, гимнастика, фигурное катание) ассоциация музыки и спорта получила более широкое признание [2]. В настоящее время музыка ассоциируется почти со всеми спортивными событиями и была предложена в качестве одного из основных феноменов спортивных соревнований.

С появлением развлекательных и индивидуальных программ упражнений количество включений музыки в тренировки возросло. Новые разработки в области портативных технологий (например, смартфоны, mp3-плееры) повысили удобство доступа и позволили индивидуально выбирать музыку во время тренировки [3]. Элитные спортсмены сообщали, что слушают музыку во время тренировок, перед соревнованиями и разминки, исходя из своей веры в то, что она улучшает настроение, мотивацию и помогает достичь высочайшего уровня производительности. В связи с этим большое количество исследований было сосредоточено на потенциальных преимуществах музыки во время физических упражнений, прежде всего, как средства повышения максимальной производительности, но не ограничиваясь этим.

Было показано, что прослушивание музыки улучшает показатели в упражнениях на выносливость, спринте [4] и сопротивлении. Эргогенный эффект музыки и повышение работоспособности могут быть достигнуты за счет нескольких различных изменений реакции на физические упражнения. Это выражается в выработке веществ, стимулирующих наш мозг, — нейромедиаторов, таких как дофамин, гормон, который заставляет нас вкладывать больше энергии и

целеустремленности в нашу физическую работоспособность, которая обычно измеряется стандартным показателем: ритмом.

Музыка, в дополнение к мелодии, как было отмечено выше, выражается ритмом — и это, измеряемое в ударах в минуту, и есть то, что мы “чувствуем” по отношению к музыке. Еще одна вещь, которая измеряется в ударах в минуту, — это биение нашего сердца, и это не случайно. Вообще говоря, более ритмичная музыка усиливает наше сердцебиение и повышает нашу физическую работоспособность. Это выражается в выработке веществ, стимулирующих наш мозг, — нейромедиаторов, таких как дофамин, гормон, который заставляет нас вкладывать больше энергии и целеустремленности в нашу физическую работоспособность, которая обычно измеряется стандартным показателем: ритмом.

Однако нужно сказать, что не все так просто: существует два типа взаимосвязей между музыкой и физическими усилиями: синхронные отношения, подобные только что описанным, или асинхронные отношения. Это объясняет, почему в некоторых случаях людям нравится слушать классическую музыку, такую как Моцарт, вместо AC / DC. Асинхронные отношения, которые встречаются в музыке с более медленными ритмами, также полезны, потому что они работают как фон, который изолирует нас от окружающего мира, помогая нам лучше сконцентрироваться на текущей задаче, особенно если она повторяющаяся (и это также оказывается эффективным, особенно в аэробных видах спорта, т.е. при длительной работе).

Хороший тренер может помочь спортсмену выбрать правильную музыку для подготовки к определенному виду тренировки. Например, на обычной спортивной тренировке лучше всего начинать с разминочных упражнений в более медленном темпе, чтобы разогреть мышцы и запустить наш “механизм”, а по ходу тренировки увеличивать частоту ударов в минуту, чтобы заставить наши сердца биться быстрее и добиться лучших результатов.

Было показано, что музыка эффективно уменьшает восприятие усталости и физических нагрузок за счет диссоциации и отвлечения внимания во время физических упражнений. Было показано, что повышение возбуждения и нервной активности во время прослушивания музыки сопровождается улучшением результатов физических упражнений. Синхронизация музыки и физических упражнений может привести к повышению экономичности бега, эффективности и общей производительности. Было доказано, что прослушивание музыки до и во время тренировки повышает мотивацию и усилия, что приводит к улучшению результатов в работе. Улучшение

производительности также может быть опосредовано улучшением настроения, получением удовольствия от физических упражнений и усилением чувства силы.

Таким образом, влияние музыки на эффективность физических упражнений многогранно, что обеспечивает возможную пользу для широкого круга спортсменов и способов выполнения упражнений. Однако следует отметить, что в некоторых исследованиях получены неоднозначные результаты, практически не показывающие влияния прослушивания музыки на производительность. Хотя отдельные факторы различий в результатах не до конца ясны, недавние данные лаборатории, показывающие, что выбор музыки и предпочтения могут в значительной степени опосредовать эргогенный потенциал музыки, указывают на принципиальную важность выбора музыки при определении возможных преимуществ музыки.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Митен С., Морли И., Рэй А., Таллерман М., Гэмбл С. Поющие неандертальцы: истоки музыки, языка, разума и тела. Кэмб. Archaeol. J. 2006;16:97-112 стр.

2. Карагеоргис К.И. Научное применение музыки в спорте и физических упражнениях. Спортивные упражнения. Психол. 2008;109:138 с.

3. Халлетт Р., Ламонт А. Как члены тренажерного зала взаимодействуют с музыкой во время тренировки? Качество. Рез. Спортивные упражнения. Здоровье. 2015;7:411-427 с.

4. Сторк М.Дж., Кван М.Ю., Гибала М.Дж., Мартин Джинис К.А. Музыка повышает работоспособность и воспринимаемое удовольствие от спринтерских интервальных упражнений. Мед. наука. Спортивные упражнения. 2015; 47:1052-1060.

5. Крамской С.И., Амельченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе // Социально-гуманитарные знания. 2015. № 8. С. 179 – 184 с.

УДК 796/799

Ступнев В.А.

*Научный руководитель: Филь В.В., ст. преп.  
Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **ПРОБЛЕМАТИКА НЕХВАТКИ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОТСУТСТВИЯ ОЧНОГО КОНТАКТА С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ НА ПАРАХ ПО ФК И С В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

В современном мире существует проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения. Социальная среда свидетельствует о том, что здоровье молодёжи только ухудшается. Особенно такое явление наблюдается у студентов. Недостаточная двигательная активность возникает из-за высокой степени учебной нагрузки, особенно в сочетании с работой. Такой образ жизни приводит к появлению развитию различных заболеваний, а также снижает умственную работоспособность, повышает утомление. Поэтому проблема оснащённости и отсутствия очного контакта с преподавателем на парах по физической культуре в период дистанционного обучения достаточно актуальна сегодняшний день. В связи с появлением и распространением коронавирусной инфекции Министерство науки и высшего образования РФ рекомендовал вузам ввести дистанционное обучение начиная с 16 марта 2020 года. Этот режим был принят в целях защиты здоровья обучающихся и работников образовательных и научных организаций. В такой сложный период вузам страны нужно было организовать обучение студентов, а также обеспечить освоение ими образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Эта система была начата с 16 марта 2020 года. Проведение дистанционных обучений студентов по физической культуре и спорту в Вологодском Государственном Университете начались на весеннем семестре с середины марта 2020 года. Студенты, перейдя на дистанционное обучение, столкнулись с ещё большей загруженностью, так как предметы, в основном, нужно изучать самостоятельно. Реализация дисциплин, которые не нуждаются в очных занятиях, трудностей не вызывала, так как они могут быть «оцифрованы». И для многих других предметов существуют учебники для самоизучения. Но как обстоят дела с физической культурой? С этим вопросом столкнулись не только студенты, но и преподаватели. Обучающиеся, в связи с переходом на дистанционное обучение, большую часть времени проводят за компьютером – в «сидячем» положении. Такое

времяпровождение плохо сказывается на здоровье. [3, с. 22]. Был проведен опрос у студентов института ИМЕиКН, обучающихся по направлениям ПМ и МКН, в период COVID-19 на платформе Google, с помощью анкетирования. В опросе принимали участие студенты 1 курса 30,2% (52 человек), 2 курса 35,5% (61 человек), 3 курса 33,1% (57 человек) и 2% (2 человека) 4 курса, всего прошло 172 человека (на 16.02.2022). Такого количества хватило для представления анализа результатов по проблеме дистанционного образования «физической культуры». В опросе были затронуты некоторые проблемы, характеризующие особенности отношения студентов к занятию физической культурой, проблемы с которыми студенты сталкиваются в период самоизоляции. На основании результатов, мы пришли к выводу, что основная часть учащихся ВоГУ занимается физической культурой в спорт. зале. Также, чаще всего, студенты чувствуют после занятия бодрость, но все-таки это зависит от здоровья человека, 13,6% ответили, что после занятий чувствуют боль в суставах и мышцах. Следующие результаты опроса были касаются выявления проблем дистанционного образования у студентов ВоГУ: в основном 110 человек не сталкивались с трудностями, но 62 человека все-таки имеют проблемы с дистанционным обучением. В основном преподаватели задают студентам в период самоизоляции рефераты 53,5%, статьи 9,9% и видео занятия 11%. Примерно у четверти опрошенных были комбинированные занятия: проекты, тесты, эссе, теоретические опросы и гимнастические упражнения, фото и видео отчеты, презентации. Из опроса нам удалось узнать, что на вопрос «Устраивает ли Вас дистанционное обучение по физической культуре?» – 66,3% ответили «да» и 33,7% ответили «нет». При ответе на вопрос «Хотели бы Вы дальше заниматься физической культурой дистанционно?» большинство ответило «да» (61,1%) из-за удобства дома, некоторые студенты хотели бы всю сессию так выполнять задания, но из-за проблем обучения дистанционно ответили «нет» (38,9%) [2, с. 530]. Физическую культуру как предмет в учебном плане никто не отменял, поэтому данную дисциплину также перевели в дистанционный формат. Но тут студенты столкнулись с рядом проблем: начиная от личностных и психологических и заканчивая жилищными условиями. Одной из проблем является отсутствие спортивного оборудования. Для выполнения некоторых видов упражнений нужен спортивный инвентарь, который помогает сделать тренировку не только эффективной, но и разнообразной. Без этого оборудования спорт ограничивался лишь бегом и небольшим списком упражнений в зависимости от сезона. Инвентарь может отсутствовать как в связи с жилищными условиями,



так и по причине иных интересов студента. Так как некоторые виды упражнений, которые могут быть заданы в период дистанционного обучения, подразумевают использование спортивного оборудования, то их можно сделать из подручных средств. Так альтернативой гантелям является бутылка с водой, объем которой будет равен уровню физической подготовленности. Благодаря такому «оборудованию» можно проработать практически все группы мышц. Также для выполнения упражнений можно использовать стул или табурет. С помощью него можно выполнять упражнения на мышцы ног, ягодиц и спины. Фитнес-резинки можно заменить эластичным бинтом, которым можно прорабатывать мышцы ног и рук. Разобравшись с этой проблемой, можно перейти к другой, которая также не менее важна – отсутствие визуального контакта с преподавателем. Любое общение, в частности, педагогическое, всегда было актуальной темой в различных исследованиях. Педагогическое общение в паре «преподаватель – студент» качественно отличается от взаимоотношений в ходе школьного обучения» [4, с. 29], потому как такое взаимодействие строится на основной задаче – формирование личности специалиста. Потому как изучать и выполнять упражнения в период дистанционного обучения студентам приходится самостоятельно, могут возникать некоторые сложности. У обучающегося появляется множество вопросов: «Правильно ли я выполняю данное упражнение?», «В каком темпе и сколько подходов должно быть?». На очном занятии всегда можно подойти к преподавателю, ведь неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам и перегрузке мышц. Еще одной проблемой являются различия студентов по типу общения. Визуалы предпочитают видео контент, аудиалы нуждаются в слуховой обратной связи, кинестетики же ищут комфорт и эмоциональный заряд, а дигиталы предпочитают цифры и факты. Преподаватель не может угодить всем студентам одновременно, и это может привести к тому, что некоторые студенты перестанут воспринимать информацию от этого преподавателя. Такое встречается как на дистанционном, так и на очном отделении. [5]. Можно сделать вывод о том, что проблемы, связанные с дистанционным образованием по физической культуре у студентов ВоГУ, были следующие:

- необходимость иметь доступ к интернету;
- недопонимание заданий;
- желание заниматься в коллективе;
- маленькая квартира;
- большая умственная, чем физическая нагрузка;
- недостаточное знание ПК;

- личные комплексы человека для фото и видео отчетов;
- падение физической активности;
- личностные различия студентов
- недостаточный контроль преподавателей над студентами.

Организация дистанционного обучения требует большого вклада по созданию и разработке новых форм и методов работы по дисциплине «Физическая культура». Статичный образ жизни оказывает негативное влияние на молодой организм, которому и так в условиях пандемии нелегко. Поэтому и в условиях самоизоляции студенты должны заниматься физической активностью дабы защитить свое здоровье.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Распоряжение Правительства РФ о 14 марта 2020 года.  
Электронный ресурс: <http://government.ru/orders/selection/401/39153/> URL:

2. Мызникова А.Р., Марина И.В., Орехова И.В. К вопросу о проблеме занятий дистанционной «физическая культура» у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) // Молодежь и наука: сб. мат-лов международной науч.-практ. конф. Старшикурсников, студентов и аспирантов – Нижнетагильск: Изд-во Нижнетагильского филиала УФУ им. Первого Президента России Б.Н.Ельцина, 2020. – С. 533.

3. Леонтьев А. А. Педагогическое общение. – М. – 1996.

4. Запесоцкий А.С. Преподаватель глазами студента / А.С. Запесоцкий, Л.А. Санкин, С.В. Викторенкова // Высш. образование сегодня. – 2007. – № 9

5. Статья «Мешает ли обучению отсутствие живого контакта с преподавателем? Варианты общения дистанционно». Электронный ресурс: <https://ecvdo.ru/states/meshaet-li-obucheniyu-otsutstvie-zhivogo-kontakta-sprepodavatelem-varianty-obshheniya-distancionno>

**УДК 796.03:035**

**Субботина Е.С.**

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

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Данная статья посвящена определению здорового образа жизни и его роли в обеспечении физического и ментального здоровья студентов.

В статье приведены значения занятий физической культурой и спортом, а также их влияние на развитие личности и мотивации к здоровому образу жизни студентов.

Физическая культура является универсальным средством физического совершенствования, источником здоровья, а также средством воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи. В частности, от степени физической подготовленности, состояния здоровья, уровня успеваемости студента во многом зависит выполнение им будущих социально-профессиональных функций.

Спорт требует постановки целей, координации действий с членами команды и работы над достижением этих целей. Это помогает повысить уровень уверенности в себе и самоуважения, поскольку самооценка повышается с каждой игрой или улучшением спортивного мастерства.

Физическая активность высвобождает эндорфины, естественные «химические вещества счастья» в организме, и снижает уровень «гормона стресса» – кортизола

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студентов все более интенсивным и напряженным. Это приводит к снижению двигательной активности, а, следовательно, ухудшению состояния организма. При этом снижается физическое здоровье, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Из этого следует вывод, что чем раньше студенты откликнутся к данной теме, тем быстрее они смогут избавиться от этой проблемы и добиться успеха.

В исследовании соотношения двигательной активности студентов и ментального здоровья, а также стресса как одного из главных действующих факторов, проведенном в 2021 г. на базе Алтайского государственного университета (в анкетировании приняли участие 236 респондентов.), было выявлено, что 89% физически активных студентов отметили улучшение своего психоэмоционального состояния после введения в свой образ жизни регулярных физических нагрузок ввиду улучшения настроения, снижения уровня тревожности и значительного улучшения качества сна, также опрошенные отметили высокий уровень бодрости.

Все потому что, спорт и физические нагрузки оказывают положительный эффект на когнитивную деятельность человека посредством выработки серотонина и увеличения притока кислорода к головному мозгу; также выяснилось, что данный механизм оказывает

положительное влияние на долговременную память, внимание и может повлечь за собой повышение работоспособности студента.

При сравнении параметров внимания, концентрации и памяти до и после введения в образ жизни регулярной физической активности, большая часть респондентов (70%) отмечают, что параметры значительно увеличились; 42% из них говорят о более высоком уровне концентрации и работоспособности, 26% отмечают улучшение академической успеваемости.

Из этого следует вывод, что очень важно, чтобы как можно больше студентов овладели специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма и вели здоровый образ жизни! Необходимо формировать культуру здоровья через получение знаний о себе и своем организме.

Существуют различные методы укрепления и сохранения здоровья. Наиболее универсальным из них является – ведение студентом здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни включает в себя нечто большее, чем просто физические упражнения. Кроме того, необходимо соблюдать сбалансированное питание, правильный режим сна, отсутствие вредных привычек и т.д. Однако вам следует начать с ежедневной утренней зарядки. Постоянно выполняя утреннюю зарядку, человек может достичь наилучшей физической формы, а впоследствии и физического совершенства. Утренняя зарядка снимает вялость после сна, позволяет взбодриться, тонизирует нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Благодаря зарядке повышается как физическая, так и умственная работоспособность организма. Чрезвычайно важно составить план упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Ни в коем случае не следует слишком сильно напрягаться и доводить себя до состояния полной усталости.

Пример комплекса утренней гимнастики:

1. Шаги на месте или размашистыми движениями рук, сжимая, а затем разжимая пальцы. Продолжительность упражнения составляет 1 минуту.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через бок вверх, правую за спину, согните и потянитесь, затем вдохните; вернитесь в исходное положение, выдохните. Повторите, меняя положение рук. Выполняйте в среднем темпе.

3. Встав на цыпочки, разведите руки в стороны, наклонитесь, вдохните; вернитесь в исходное положение - выдох.

4. Стоя, отведите левую ногу назад, руки вытянуты вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторите то же самое с правой ногой.

5. Встаньте на носки, руки в стороны - вдох; сделайте выпад правой ногой, наклонитесь вперед, коснитесь пола руками на выдохе; исходное положение - вдох; также левой ногой. Выполняйте в среднем темпе.

6. Сидя на полу, прижмите руки к плечам. Трижды пружинисто наклоняемся вперед, держась руками за голени, на выдохе; выпрямляемся, руки к плечам - вдох. Наклон постепенно увеличивать. Не сгибайте ноги. Поднимая туловище, расправьте плечи. Выполняйте в среднем темпе.

7. Исходное положение - упор делается сидя на спине. Наклонившись, перейдите в положение лежа в упор сзади, согните правую ногу вперед; повторите то же самое, сгибая левую ногу. Носки ног оттяните. Дыхание произвольное.

8. Исходное положение - положение на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, наклониться с поворотом туловища вправо - вдох; выпрямляясь и сидя на пятках, наклониться вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же самое, поворачивая в другую сторону. Выполняйте в медленном темпе.

9. Стоя, руки на поясе. Прыгайте попеременно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. В среднем темпе.

Продолжительность гимнастики составляет 10–20 минут. Утренняя зарядка очень полезна, она снабжает организм энергией, поднимает настроение, помогает организму окончательно проснуться, размять мышцы и суставы после сна.

Даже если Вы занимаетесь в спортзале, не стоит отказываться от утренней зарядки.

Подводя итог данной статьи делаем вывод что занятия физической культурой очень важны для студентов. Мы мечтаем прожить свою жизнь как можно дольше и успешнее. Качество жизни и её продолжительность зависит от умственного и физического развития. Развивая тело, мы развиваем и наш дух. И то и другое тесно связано с нашим здоровьем. Здоровье является одной из наивысших ценностей человека. Поэтому очень важно поддерживать своё здоровье как, физическое так и ментальное.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Борисов П.А., Борисова Е.В. Физкультурно-оздоровительные технологии и здоровый образ жизни в образовательном пространстве //

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 двух частях. Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород, 2019. С. 81-86.

2. Ермакова Е. Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. Vol. 10-1 (37). С. 44–46.

3. Дзержинская Л.Б., Прохорова И.В., Дзержинский Г.А.

Физическая культура: учебное пособие – Волгоград, 2016. – 122 с

4. Ляшенко А.А., Цой В.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета // Молодой ученый. – 2018. – №1. – С. 34-36.

4. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций/ С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

5. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.

6. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с.

**УДК 796.092**

**Толтегина П.А.**

**Научный руководитель: Железнякова М.В., ст. преп.**

*Московский политехнический университет, г. Москва, Россия*

## **СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТА. ВЕЛИКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ И РЕКОРДЫ С 1920-Х -1930-Х ГОДОВ В ИСТОРИИ СОВЕТСКОГО ОБЩЕСТВА**

Период 1920-х – 1930-х – очень значимый в развитии спорта. В данной работе мы рассмотрим, как государство агитировало людей к занятиям спортом, увидим, как развивались советские спортивные общества, посмотрим на успех наших спортсменов в эти времена.

Актуальность данной работы объясняется тем, что спорт в наши дни играет важную роль в жизни человека. Во времена СССР спортсмены добивались внушительных результатов, которые сейчас мы

можем наблюдать крайне редко. Проблема развития спорта часто привлекает к себе немало внимания.

#### 1. Развитие спорта в 1920-1930 годы.

Спорт играл важную роль в жизни Советского Союза. М. И. Калинин говорил: «Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, — словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества».[1]

Государство агитировало граждан к занятиям спортом различными путями: прививали любовь к физической культуре в детских садах и школах, проводились соревнования, использовались агитационные плакаты. Сохранились многие работы с лозунгами для мотивации людей. «В здоровом теле- здоровый дух» [2] - эту фразу знают все, и с ней невозможно не согласиться. В 1920-е годы шла бурная борьба за воспитание человека «нового типа»- мускулистого богатыря. В молодом советском государстве людям прививались меры личной гигиены, чтобы поддерживать здоровье. Хотя в деревнях с этим было очень сложно. Использовали плакаты: «После работы – под душ» [3].

Уже в школах ученики сдавали перечень обязательных нормативов: кросс на 2-3 километра, прыжки в высоту и в длину, бег на короткую дистанцию, упражнения на брусьях, бревне, надо было уметь кувыркаться и взбираться на канат.

Быть спортсменом было модно и престижно. В учебных заведениях выделялись спортивные лидеры, которые защищали честь образовательного учреждения. Это был повод для гордости.

#### 2. Добровольные спортивные общества СССР.

Добровольные спортивные общества были почти везде, а именно при образовательных учреждениях, колхозах, предприятиях. Такие общества существовали и в других странах, но именно в СССР они достигали огромную массовость. В 1928 году только 53 тысячи людей состояли в таких заведениях, однако к 1935 году число людей, входивших в эти кружки превысило полмиллиона. Первым спортивным обществом в СССР было «Динамо», которое объединяло работников МВД и Комитета государственной безопасности. «Динамо» было создано в 1923 году в Москве по решению Феликса Эдмундовича Дзержинского. К 1928 г. Эти спортивные общества были построены во многих регионах страны. Динамовцы хорошо выступали за рубежом и приносили хороший вклад в развитие спорта СССР. В мае 1936 года было принято решение об организации 64 добровольных спортивных

обществ. В таких обществах буквально рождались новые великие спортсмены, способные побороться за гордость своей страны.

3. СССР, Олимпийские игры, Спартакиады и иные соревнования.

Спартакиады – это состязания, которые проводились, чтобы создать условия для развития спорта и проверить готовность спортсменов к олимпийским играм. Состязания сыграли важную роль в успехах советских спортсменов на Олимпийских играх. Герои Спартакиад часто становились героями Олимпиад.

С Олимпийскими играми у СССР не сразу сложились хорошие отношения. Первая олимпиада после революции была в 1920 году, но тогда комитет Олимпийских игр еще не признал Советскую Россию. В 1924 году сам СССР проигнорировал соревнования и не участвовал в них. Такие отношения с Олимпийскими играми были до 1952 года – пятнадцатых летних игр в Хельсинки. Советские спортсмены заняли второе место в командном зачёте, завоевали 71 медаль. В 1956 году наши спортсмены первый раз приняли участие в зимних Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо. Хоккейная сборная положила конец гегемонии канадцев. Команда СССР завоевала 7 золотых, 3 серебряных и 6 бронзовых медалей. В этой олимпиаде сборная заняла общекомандное первое место. [9]

В 1960-х советский баскетбол расцвел. Женская сборная выиграла 5 титулов чемпиона мира подряд с 1959 по 1975 годы. Мужская команда долго пыталась получить заветный трофей, но всё-таки добилась желаемого на мировом первенстве 1967 года в Уругвае. Несколько значимых матчей закончились с незначительной разницей. В итоге с одним поражением (от сборной США, 58:59), но с уверенной победой над югославами (71:59) сборная СССР заняла первое место в турнирные таблицы. На одну победу меньше сразу у трех команд – Югославии, Бразилии и США. Больше сборная не смогла завоевать таких высот в последующие годы. Всего же команда СССР по баскетболу на международных турнирах завоевала 39 медалей: олимпиад (9), чемпионатов мира (9) и Европы (21) с 1947 по 1990 годы, во всех, в которых сборная СССР приняла участие (кроме 1959 года). Такое уникальное достижение больше ни одной баскетбольная сборная не смогла заполучить. [10]

На 75-ой сессии МОК в Вене (1974) Москва была избрана столицей Олимпийских игр в 1980 году. Это показало огромный вклад отечественного спорта в развитие олимпийского движения. Москва была хорошо подготовлена к началу Олимпийских игр, были построены необходимые площадки для соревнований и тренировок, спортивный комплекс «Олимпийский», Олимпийская деревня – жилой комплекс для



иностранцев спортсменов и многое другое. Олимпийские Мишка и кольца- символы данных игр - были везде. Главным стадионом этой олимпиады был стадион «Лужники» имени Владимира Ильича Ленина. В этих играх наши спортсмены завоевали 80 золотых, 69 серебряный и 46 бронзовых медалей. За время олимпиады были установлены 36 мировых и 74 олимпийских рекорда.

**Вывод:** Подводя итоги нельзя не отметить, что СССР сильно агитировали людей на занятия спортом. Детей лучше закаляли, развивали их физические способности, благодаря этому они стремились стать похожими на героев-чемпионов. Системный подход приносил свои плоды.

В процессе спортивного воспитания Советский Союз достиг значительных результатов, которые часто перерастали в настоящие рекорды. Наши спортсмены получали золотые медали в различного рода соревнованиях. Один из таких запоминающихся рекордов установила Наталья Лисовская-Седых. Наталья Седых – олимпийская чемпионка по толканию ядра. Мировой рекорд в своем виде легкой атлетики среди женщин ей удавалось побить трижды – в 1984 и дважды в 1987. В 1987 году установленный рекорд в Москве, остается актуальным по сей день – 22,63 метра со стандартным ядром весом 4 килограмма. После этого достижения Наталья Лисовская получила золотую медаль на Олимпиаде в Сеуле.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Методика физического воспитания Качашкин.В.М. 1972 год.
2. Цитата из одной из сатир Ювенала
3. Александр Дейнека, Живопись, 1954
4. Как в СССР начали развивать массовый спорт - <https://fishki.net/3637619-kak-v-sssr-nachali-razvivaty-massovuj-sport.html>
5. Физическая культура и спорт - <https://bigenc.ru/sport/text/5552711>
6. Спартакиады народов СССР и Олимпийские игры - <http://www.offsport.ru/olympic/spartakiady-narodov.shtml>
7. Москва 1980 | История Олимпийских игр - <http://olimp-history.ru/node/350>
8. Спортивное воспитание в СССР - <https://rusichsport.ru/blog/sportivnoe-vozpitanie-v-sssr/>
9. Зимние Олимпийские игры – 1956 в Кортина-д'Ампеццо <https://olympics.com/ru/olympic-games/cortina-d-ampezzo-1956>

10. Мужская сборная СССР по баскетболу. СССР баскетболисты - <https://olympic-history.ru/basketbol/sssr-basketbolisty.html>

11.5 рекордов СССР, которые до сих пор не побиты - [https://aif.ru/sport/person/popobuy\\_dogoni\\_5\\_rekordov\\_ssr\\_kotorye\\_do\\_sih\\_por\\_ne\\_pobity](https://aif.ru/sport/person/popobuy_dogoni_5_rekordov_ssr_kotorye_do_sih_por_ne_pobity)

**УДК 796.012.652:796.012.63:796.012.61**

*Толстых Е.И., Филиппенко И.Ю.*

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.*

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

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Хотя недавнее появление технологий делает жизнь людей проще и приятнее, оно также меняет образ жизни людей на сидячий, что в настоящее время рассматривается как риск для здоровья людей как в развитых, так и в развивающихся странах.

Физические упражнения оказывают хорошее влияние на самочувствие людей и Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ). [1..3]

В современном мире рекомендуется, людям в возрасте от 18 до 64 лет выполнять не менее 150 минут физических упражнений средней интенсивности или 75 минут интенсивных физических упражнений еженедельно. Кроме того, пациентам с определенными заболеваниями может потребоваться соблюдение определенных упражнений. Следовательно, классификация физической активности может быть полезна людям для изучения своего образа жизни и постановки долгосрочных целей.

Существует три основных типа упражнений, и каждое из них оказывает свое уникальное воздействие на организм. Хороший фитнес-режим должен включать в себя компоненты всех трех. [4]

### **1. Аэробные упражнения.**

Аэробные упражнения, которые в народе называют "кардио", являются повторяющимися, интенсивными, ритмичными и задействуют большие мышцы (например, рук и бедер). Аэробика переводится как "насыщенная кислородом"; таким образом, эта форма влияет на систему кровообращения, увеличивает приток крови к сердцу (и, соответственно, приток кислорода) и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. (Рис.1)

Аэробные упражнения предназначены для того, чтобы заставить вас дышать с трудом. В процессе он сжигает углеводы и накапливает жиры. Цель здесь состоит в том, чтобы достичь и поддерживать целевой диапазон сердечного ритма — оптимальный диапазон сердечного ритма во время тренировки. [2]

Примеры аэробных упражнений:

- Ходьба
- Бег
- Велосипедная езда
- Прыжки на скакалке
- Плавание
- Бокс
- Использование беговой дорожки



Рис. 1 Аэробные упражнения

## 2 Упражнения на выносливость

Силовые тренировки — это использование сопротивления сокращению мышц для увеличения силы, анаэробной выносливости и размера скелетных мышц. (Рис.2)

Силовые тренировки основаны на принципе, согласно которому мышцы тела будут работать над преодолением силы сопротивления, когда от них это потребуется. Если вы регулярно и последовательно выполняете силовые тренировки, ваши мышцы становятся сильнее.

Комплексная фитнес-программа включает в себя силовые тренировки для улучшения функции суставов, плотности костей, мышечной силы, сухожилий и связок, а также аэробные упражнения для улучшения состояния сердца и легких, упражнения на гибкость и равновесие. Рекомендации по физической активности и малоподвижному образу жизни рекомендуют взрослым заниматься укреплением мышц не менее двух дней в неделю. [5]



Рис. 2 Упражнения на выносливость

### 3 Тренировка гибкости

Растяжка — это форма физических упражнений, при которой определенная мышца или сухожилие намеренно сгибаются или растягиваются, чтобы улучшить восприятие эластичности мышц и достичь комфортного мышечный тонус. Результатом является ощущение большего мышечного контроля, гибкости и диапазона движений. [3]

Упражнения на гибкость (растяжку) - важная часть хорошей тренировки, запланированная, но, к сожалению, часто игнорируемая. Сохраняет гибкость тела, расслабляет мышцы и защищает от физических травм. Растяжка до и после интенсивной тренировки также снижает вероятность возникновения любой физической боли.

Йога - одно из лучших упражнений на растяжку, известных человеку. Кроме того, это снижает уровень стресса и делает ваше тело гибким. Упражнения на растяжку дополняют кардиотренировки и силовые тренировки в фитнес-режиме. (Рис.3)

Примеры упражнений на растяжку

- Бегун на растяжку с препятствиями
- Поддержка плеча
- Герой
- Четверная растяжка
- Растяжка для кошек
- Наклон головы
- Разгибание спины



Рис. 3 Йога

Как видно из вышесказанного, спорт оказывает положительное влияние на жизнь человека в различных аспектах – физическом, психическом и социальном. Регулярные занятия спортом не только помогают сохранить здоровье, но и повышают качество жизни в целом. Поэтому, если вы еще не занимаетесь спортом, рекомендуется начать – это может оказаться одним из лучших решений.

Спорт — это не только физическая активность, но и путь к здоровому духу. Несмотря на то, что многие люди увлекаются спортом ради своего тела, важно помнить, что физические упражнения также оказывают положительное воздействие на моральное состояние.

Во-первых, регулярные тренировки способны снизить уровень стресса и тревоги. Гормоны стресса, такие как кортизол, выделяются в ответ на физическую нагрузку, но после тренировки их уровень снижается. Более того, изучение новых движений и улучшение техники требует концентрации внимания и отвлечения от повседневных проблем. Это может способствовать улучшению настроения и самочувствия.

Во-вторых, спорт зачастую является командной игрой. Командный дух, который развивается в ходе игры, может улучшить человеческие отношения и укрепить дружбу.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Юсупова З., Рахимова Л. Методика определения степени физической подготовленности США Международная конференция Научные исследования развития будущего. 28 марта 2020 года. Нью-Йорк. 76-79 pp.

2. Юсупова З., Рахимова Л. Методика определения степени физической подготовленности США Международная конференция Научные исследования развития будущего. 28 марта 2020 года. Нью-Йорк. 76-79 pp.

3. Шукуров Р.С. Формирование здоровой культуры жизнедеятельности студенческой молодёжи через занятия физической культурой и спортом как педагогическая проблема // Академия: международный междисциплинарный исследовательский журнал, 2020. Т. 1, с. 10. № 8. С. 629-634.

4. Кадиров Р.Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры // Педагогическое образование и науки. № 1, 2020. С. 79-83.

5. Хамидович К.Р. Направления развития научно-исследовательской деятельности в вузах // Конференция, 2020.

[Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://journals.e-science.uz/index.php/conferences/issue/view/10javascript:void\(0\)/](http://journals.e-science.uz/index.php/conferences/issue/view/10javascript:void(0)/) (дата обращения: 12.05.2023).

6. Замчевская Е.С., Кутергин Н.Б., Коруковец А.П., Мотивация студентов к занятиям физической культурой насамоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С.21-24 (дата обращения: 12.05.2023)

*УДК 796.011.1*

*Умерова А.Э.*

*Научный руководитель: Хабибуллин И.М., ст. преп.*

*Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Каждый человек хоть раз жизни сталкивался с проблемами со стороны желудочно-кишечного тракта. Игнорировать это нельзя, ведь здоровье должно быть приоритетом для людей. При различных заболеваниях ЖКТ не стоит переусердствовать с физическими нагрузками, ведь это может только ухудшить состояние человека.

Центральное место среди заболеваний желудка занимает хронический гастрит. Данное заболевание распространено у студентов и аспирантов дневной формы обучения. Причинами его возникновения могут быть – вредные привычки, неправильное питание, нездоровый образ жизни, состояние стресса.

Гастрит – это воспаление слизистых стенок желудка, которые сопровождаются дискомфортом и болью. При прогрессировании он приводит к нарушению деятельности всего желудочно-кишечного тракта.

При гастрите разрешена умеренная двигательная активность. Интенсивность и вид нагрузки подбирается индивидуально, так как это зависит от формы заболевания, степени ее развития и распространения. Допустимы такие виды спорта как: йога, плавание, бадминтон, теннис, аэробика, езда на велосипеде. [1]

Другим более распространенным заболеванием является панкреатит. Панкреатит – это воспаление тканей поджелудочной железы с нарушением оттока её секретов. Основными причинами его возникновения являются – неправильное питание, чрезмерное употребление спиртного, курение и желчнокаменная болезнь.

При панкреатите занятия спортом могут быть ограничены или вообще запрещены в зависимости от степени тяжести заболевания и рекомендаций специалиста.

В острой фазе панкреатита занятия спортом могут быть опасны для здоровья пациента. Любой вид физической нагрузки может усугубить воспалительный процесс и привести к осложнениям.

При хроническом панкреатите занятия спортом могут быть разрешены только после консультации с врачом. Рекомендуется выбирать легкие физические нагрузки, которые не нагружают желудочно-кишечный тракт. К таким занятиям относят йогу, плавание или ходьбу. Вне зависимости от степени тяжести заболевания занятия спортом должны быть умеренными и строго контролироваться врачом.[2]

Еще одним не менее серьезным заболеванием ЖКТ является желчнокаменная болезнь. Она характеризуется образованием камней в желчном пузыре или желчевыводящих протоках. Камни блокируют желчевыводящие пути, что вызывает болевой синдром.

При желчнокаменной болезни также, как и при панкреатите и гастрите занятия спортом рассматриваются индивидуально и после консультации со специалистом.

При обострении симптомов, таких как тошнота, рвота и колики, занятия спортом нежелательны, так как любая нагрузка может только ухудшить состояние больного. Если человек чувствует себя хорошо и у него нет никаких симптомов обострения, то можно заниматься лёгкими упражнениями (ходьба, бег на месте, йога). При этом очень важно контролировать своё состояние и не перенапрягаться.

При хронической желчнокаменной болезни или после перенесенной эндоскопической холангиопанкреатографии (ЭХПГ) занятия спортом обычно безопасны, но нужно учитывать особенности организма конкретного пациента. Врач может порекомендовать заниматься легкими, умеренными упражнениями, такими как бег, ходьба, плавание или йога.

Но, в любом случае, перед началом занятий спортом при желчнокаменной болезни необходимо получить рекомендации врача и выбирать упражнения, соответствующие индивидуальным возможностям и потребностям. Кроме того, следует следить за своим состоянием и прервать занятия при любых неприятных ощущениях.[3]

Другим распространённым заболеванием является энтерит. Он характеризуется воспалением слизистой оболочки кишечника. Энтерит может быть вызван инфекционными агентами, в том числе бактериями,

вирусами и паразитами. Неинфекционные причины вызваны реакцией на различные лекарственные препараты или аутоиммунные препараты.

Занятия спортом при энтерите запрещены во время острой фазы заболевания, когда организм нуждается в покое и восстановлении. После прохождения острой фазы энтерита, занятия физическими упражнениями могут быть рекомендованы, но только при условии, что занятия не вызывают усиления симптомов заболевания. Не рекомендуется заниматься спортом в первые дни начала энтерита, поскольку в этот период болезнь проходит в острой форме и пациенту необходимы покой и хорошее питание. Физические нагрузки могут привести к осложнениям и продлить болезнь. После снятия симптомов острой формы, пациенту можно постепенно начинать занятия спортом, такие как небольшая гимнастика, йога и прогулки на свежем воздухе. В каждом конкретном случае нужно консультироваться с лечащим врачом и ориентироваться на свое самочувствие. [4]

Таким образом, занятия спортом при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта подбираются индивидуально для каждого пациента в зависимости от вида болезни и степени заболевания. При большом желании заниматься физической активностью стоит выбирать те занятия, которые в дальнейшем не приведут к осложнениям.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Аруин Л.И. Хронический гастрит / Л.И. Аруин, П.Я. Григорьев // Амстердам – 2015 – 12 -19.
2. Анохина Г. А. Болезни пищевода, желудка и кишечника / Г.А. Анохина // Кворум – 2018 – 16 – 18.
3. Меньшиков Ф.К.. Комплексная терапия при заболеваниях органов пищеварения / Ф. К. Меньшиков, А. Р. Златкина // Медицина – 2018 – 20 - 25.
4. Василенко В. Х. Болезни желудка и двенадцатиперстной кишки / В.Х. Василенко, А.Л. Гребенев. // Медицина - 2018 – 112 -116.



УДК 796.035

*Ушканова К.А.*

*Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ**

Данная статья посвящена роли физической культуры и спорта в целом в жизни студентов. В настоящее время, когда в обществе наступает цифровизация, у молодых людей спорт уходит на последний план. Современная молодежь проводит свое свободное время не в спортзалах и на спортивных площадках, а дома с гаджетами в руках. Большинство студентов ведут пассивный образ жизни, а связи с чем снижаются их функциональные возможности и появляются различные заболевания, ведь регулярные занятия физической культурой – это залог крепкого здоровья и красоты тела.

Чтобы понять благотворное влияние физической культуры на жизнь студентов, следует отметить:

- во-первых, все упражнения, сопровождаемые работой мышц, вызывают положительные изменения в работе внутренних органов;

- во-вторых, молодежь, систематически занимающаяся физической культурой и спортом, имеет более высокую уверенность поведения, правильный режим дня;

- в-третьих, такие студенты наиболее активны, коммуникабельны, эмоционально-устойчивы, оптимистичны, не боятся критики.

Данные показатели подтверждают мысль о том, что регулярные занятия физической культурой в жизни студентов помогут в становлении их личности и характера.

В России, как в любом современном обществе, остро стоит проблема снижения двигательной активности у молодежи. Смартфоны, компьютеры и другие устройства заменяют физический труд интеллектуальным, что влияет на работоспособность организма. В результате потребность в физическом воспитании неуклонно растет [2].

В результате опроса, проведенного у студентов Белгородского государственного технологического университета (рис.1), можно сделать вывод, что лишь незначительная доля представителей молодого поколения регулярно занимается физической культурой и спортом.



Рис. 1 Результаты опроса студентов «Как часто вы занимаетесь спортом?»

Целью физического воспитания студентов является не только овладение комплексом спортивных знаний, умений и навыков, но, пожалуй, самое главное - создание условий для самореализации будущего специалиста, саморазвития и проявления творческих способностей.

Как же занятия физической культурой влияют на жизнь студентов?

1. Физическая культура положительно влияет на нервную систему человека. Во время систематической физической тренировки высшая активность коры головного мозга и работа нервной системы. Осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров. Улучшаются функции анализаторов. Они более дифференцированно осуществляют двигательные действия

2. Человеческий организм не стареет, в какой-то степени омолаживается. Анализируя различные учебные пособия, можно сделать вывод, что интенсивный метаболизм в клетках, происходящий во время активной физической работы, положительно влияет на синтез стволовых клеток, обновляя и омолаживая не только ткань мозга, но и весь организм в целом.

3. Происходит улучшение памяти. Ученые выяснили, что гиппокамп (доля мозга, которая отвечает за память) благоприятно реагирует на умеренные нагрузки.

4. Увеличение концентрации. Ученые доказали, что упражнения повышают способность мозга сосредотачиваться на конкретной задаче.

5. Соппротивление депрессии. Физические упражнения – один из лучших способов борьбы с депрессией. Упражнения влияют на вещества, которые устанавливают связь между нейронами мозга и восстанавливают дисбаланс нейромедиаторов.

6. Физическая культура является одним из основных факторов саморазвития студентов. Использование физических упражнений в воспитании студентов способно оказать положительное влияние на их мотивационно-потребностную сферу, что в свою очередь отразится на улучшении показателей как физического, так и психического состояния, а следовательно, учебной успеваемости и в формировании здорового образа жизни студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой для студентов крайне необходимы. При нежелании ходить в спортивные секции и фитнес-залы рекомендуется хотя бы несколько раз в неделю делать физические упражнения самостоятельно:

1. Утренняя гимнастика – выполняется после пробуждения, должна включать в себя комплекс упражнений на все группы мышц, растяжку и дыхательные упражнения.

2. Упражнения в течение дня – необходимы для снятия напряжения, повышения концентрации и снижения утомления. Выполняются в течение 8–10 минут.

Самостоятельные тренировки – выполняются 3–4 раза в неделю, длительностью от 40 до 80 минут. Занятие состоит из следующих частей:

1. первая – подготовительная (10%) от общего времени тренировки;
2. вторая – основная (80%);
3. заключительная (10%).

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коруковец А.П., Костицина К.Е. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности. / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIV Междунар. науч. конф. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – С. 171-174.

2. Кочетова, С.В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов / С.В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. - №5. – С.112-117.

3. Кочетова, С.В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов / С.В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 5, часть 1. – С. 15–17.

4. Медведкова Н.И., Медведков В.И., Зотова Т.В., Аширова О.И. Физическая активность и здоровье населения / Н.И. Медведкова, В.И. Медведков, Т.В. Зотова, О.И. Аширова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 201–205

5. Погадаев М.Е. Физическая культура. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / М.Е. Погадаев, Ю.А. Поскрякова. – Уфа: Уфимская Государственная академия экономки и сервиса, 2009. – С.94.

*УДК 797.212.4*

*Федоров П.О.*

*Научный руководитель: Ивченко Е.В., канд. пед. наук, доц.*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВЫХ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ**

Показатель результатов в плавании связан с совершенствованием тренировочного процесса спортсменов, улучшением техники плавания, повышением объёма работы как на воде, так и на суше, применением новых методик тренировок, с широким внедрением в подготовку пловцов нетрадиционных средств [2, 3, 5]. Во всех плавательных дистанциях очень важно максимально использовать разрешенное расстояние подводного выхода, так как сокращение подводной части после выполнения старта или поворота ведет к замедлению пловца и прибавляет лишние сотые секунды к результату. В последнее время в плавательную подготовку пловцов внедряются новые средства для совершенствования техники плавания и разнообразия тренировочной деятельности. В последнее время в различных видах спорта стало популярным использование гипоксических воздействий [1, 3, 5].

Первые плавательные движения, которые пловцы используют в своей деятельности схожи с двигательными действиями спортсменов, занимающихся подводным спортом. Отличительной особенностью «подводного спорта» является скорость, которую могут развивать спортсмены, выполняя дельфинообразные движения под водой [3].

В данной статье мы рассмотрим влияние специального плавательного средства ««Swim Bridge» на скорость и расстояние

подводного выхода, выполняемого спортсменами в соревновательной деятельности. От расстояния подводного выхода зависит не только итоговый результат спортсмена, но и отрыв, которой он может себе создать за небольшой промежуток времени, созданный отрыв на небольшом отрезке дистанции за частую оказывает решающее воздействие на итоговый результат спортсмена, особенно в условиях высокой конкуренции, что в свою очередь приводит к повышению интереса к плаванию и зрелищности соревнований [2, 4].

При подготовке спортсменов на тренировочном этапе их тренеры редко используют в своей подготовке специальные плавательные упражнения для увеличения расстояния подводного выхода, что отсутствие практики выполнения длительных первых плавательных движений приводит к закислению мышц во время прохождения соревновательной дистанции [4, 5]. Поскольку в программу спортивной подготовки спортсменов тренировочного этапа не входят упражнения на повышение эффективности подводной части, терпимости к гипоксии и отсутствием специальных средств, которые могли контролировать расстояние подводного выхода у спортсменов.

В данной статье целью исследования было повысить эффективность первых плавательных движений в условиях соревнований у пловцов тренировочного этапа, для улучшения спортивного результата, при помощи специализированного плавательного тренажера «Swim Bridge».

**Методы и организация исследования.** Исследование проходило с 06.01.2023 по 27.10.2021 на тренировочном сборе в городе Волгограде. В исследовании принимали участие 18 спортсменов, тренировочного этапа. В тренировочный процесс было добавлено использование специализированного плавательного тренажера «Swim Bridge».

Описание использования плавательного тренажера, добавленного в тренировочный процесс: тренажер «Swim Bridge», имеет специальные крепления для фиксации за плавательную дорожку. Тренажер использовался только в основной части тренировочного занятия. На первой неделе тренировочного сбора тренажер крепился на отрезке 8 м от бортика, что заставляло спортсменов выполнять увеличивать расстояние подводной части, на последующих неделях это расстояние увеличивалось на 3 м, что по окончании сбора спортсмены прыгивали 14 м.

Примеры упражнений, добавленных в тренировочный процесс:

Серия 8 x 50 м кролем в ластах, спортсмены выполняют ныряние за установленный на определённой отметке тренажер и преодолев необходимое расстояние всплывают на поверхность воды с

продолжением выполнения ранее указанного занятия.

Серия 6x100 м либо 12x100 м кролем. Каждый проныр выполняется с ускорением, оставшееся расстояние доплывается в спокойном темпе. Плавание выполняется в режиме 2 минут.

**Результаты и их обсуждение.** В начале и конце спортивных сборов спортсмены прошли спортивно- педагогическое тестирование по следующим показателям: проба Штанге, 50 м вольный стиль, 100 м вольный стиль и 200 м вольный стиль на всех дистанциях фиксировался результат и расстояние подводного выхода в метрах. Результаты тестирования показаны в таблице и на рисунке.

Таблица – Результаты спортивно-педагогического тестирования до и после внедрения в тренировочный процесс специализированного плательного тренажера «Swim Bridge»

	Проба Штанге (сек)	50 м вольный стиль		100 м вольный стиль		200 м вольный стиль	
		(сек)	(м)	(сек)	(м)	(сек)	(м)
Результаты ЭГ в начале сбора, $\bar{x} \pm Sx$	59,67 $\pm$ 7,83	27,15 $\pm$ 0,87	12,7 $\pm$ 0,3	59,15 $\pm$ 2,62	8,6 $\pm$ 2,3	14,73 $\pm$ 0,53	6,4 $\pm$ 0,3
Результаты ЭГ в конце сбора, $\bar{x} \pm Sx$	82,12 $\pm$ 4,59	26,73 $\pm$ 0,57	14,4 $\pm$ 0,6	57,74 $\pm$ 1,94	12,7 $\pm$ 1,6	8,82 $\pm$ 0,55	10,2 $\pm$ 0,5

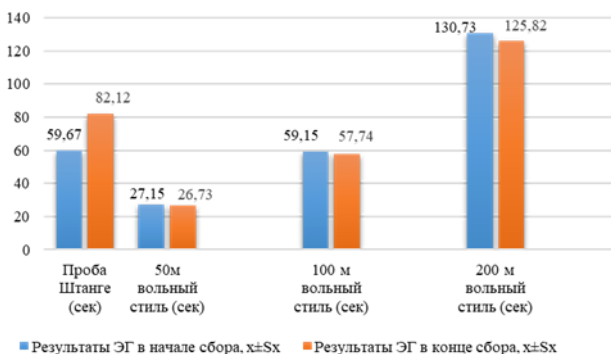


Рис. 1 Результаты расстояния подводного выхода спортивно-педагогического тестирования до и после внедрения в тренировочный процесс специализированного плательного тренажера «Swim Bridge»

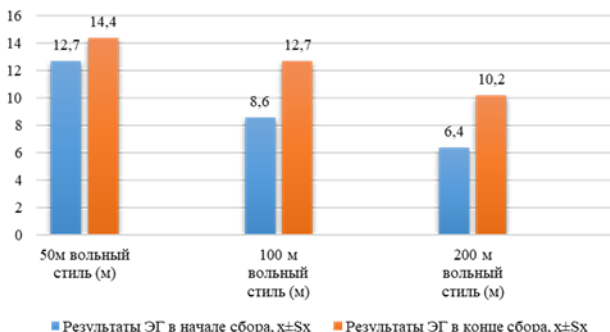


Рис. 2 Результаты спортивно-педагогического тестирования до и после внедрения в тренировочный процесс специализированного плавательного тренажера «Swim Bridge»

Показатель «Проба Штанге» в среднем спортсмены улучшили на 22,45 сек. Время на дистанции «50 м вольный стиль» в среднем спортсмены улучшили на 0,42 сек. Тест «100 м вольный стиль» в среднем спортсмены улучшили на 1,41 сек. Тест «200 м вольным стилем» в среднем спортсмены проплыли на 4,91 вдохов меньше, чем в начале сбора. Показатели расстояния подводного выхода спортсмены улучшили в тесте «50 м вольный стиль» в среднем спортсмены улучшили на 1,7 метра. Тест «100 м вольный стиль» в среднем спортсмены улучшили на 4,1 метра. Тест «200 м вольным стилем» в среднем спортсмены проплыли на 3,8 метра, чем в начале сбора.

По окончании тренировочного сбора, спортивно-педагогическое тестирование показывает, что значительно улучшился уровень развития функций дыхательной системы, также произошли улучшения плавательной подготовленности у спортсменов тренировочного этапа, за счет применения в тренировочном процессе специализированного плавательного тренажера «Swim Bridge». На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что применение данного тренажера для спортсменов тренировочного этапа оказывает благоприятное воздействие и влияет на улучшение спортивного результата. В дальнейшем использование данного тренажера, возможно в течение всего тренировочного занятия, для повышения терпимости к гипоксии улучшать спортивные результаты.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ивченко, Е.В. Улучшение устойчивости к гипоксии у пловцов тренировочного этапа / Р.В. Кууз, А.А. Никитина, Е.А. Никитин, К.В.

Киселев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (204). – С. 181-184.

2. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания: учебно-методическое пособие по фридайвингу / Н.В. Молчанова. – Москва : Саттва, 2011. – 144 с.

3. Мосунов, Д.Ф. Техничко-тактические особенности оптимизации дыхания в паралимпийском плавании на дистанции 50 м способом баттерфляй в спорте слепых / Д.Ф. Мосунов, Л.В. Винокуров, А.А. Никитина // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82, №. 2. – С. 38–40.

4. Никитина А.А. Особенности технических элементов в динамическом апноэ без ласт / А.А. Никитина, Е.А. Никитин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020 – № 11 (189). – С. 367–369.

5. Никитина, А.А. Использование специфических упражнений пловцов подводников (группа дисциплин – апноэ) для улучшения отрезка дистанционного плавания у пловцов тренировочного этапа, специализирующихся на дистанциях стилем баттерфляй / А.А. Никитина, Е.А. Никитин, К.В. Киселев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 260–263.

**УДК 797.21**

**Федоров П.О.**

*Научный руководитель: Ивченко Е.В., канд. пед. наук, доц.*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

## **МОДИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТического СТАРТА В ПЛАВАНИИ**

От формирования рациональной техники в начале спортивной карьеры, которой тренеры и спортсмены уделяют особое внимание, происходит формирование и закрепление двигательного навыка происходит на ранней стадии совершенствования спортивного мастерства, поэтому тренеры и спортсмены должны уделять особое внимание [3].

Результат достигается путем формирования грамотной техники, которая при соревновательных действиях имеет свою вариативность техники, такая изменчивость в технике характеризуется особенностями вида состязания



Вариативность характеризуется оправданной изменчивостью, которая одинакова в условиях соревнований и способствует сохранению результативности действий. Она допускает отклонения от закрепленных форм движений, но не больше, чем это необходимо для достижения соревновательной цели. Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта [1].

Спортивная техника – это способ выполнения движений (двигательных действий) в плавании. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов, считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта [4].

Л.П. Матвеев считает, что «технику» можно понимать как модель соревновательного действия и как конкретный способ действия, существующий реально в чем-то исполнении.

Л.П. Макаренко: «Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Понятие охватывает форму, характер, взаимосвязь движений, а также умение пловца ощущать и использовать для продвижения вперед все силы, действующие на его тело» [2, 5].

Техника спортивного плавания – совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Различают также форму и содержание техники. Форма техники – так называемая внешняя (видимая) сторона техники – траектория и характер движений, амплитуда, частота. Содержание – внутренняя сторона техники – то, что очень трудно оценить визуально. К содержанию относятся усилия и передача усилий через биомеханические звенья, напряжения, создание опоры о воду и др. Примером может служить внешне некрасивая по форме исполнения движений плавательная техника, но достаточно эффективная по содержанию. Форма и содержание находятся в постоянной взаимосвязи.

При анализе техники старта принято выделять следующие фазы: исходное положение, подготовительные движения и толчок, полет, вход в воду, скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды [4, 5].

Ведущим звеном при выполнении легкоатлетического старта является отталкивание, деталями техники считаются пронос рук для формирования стрелочки при вхоже в воду, угол входа в воду, величина наклона туловища вниз к краю тумбочки (натяжение), угол между бедром и голенью. Выше указанные детали техники могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Для описаний техники избранного действия был выбран легкоатлетический старт в плавании.

Достаточно эффективный старт складывается из множества компонентов – внимательности, быстроты реакции, техники исполнения самого старта.

У высококвалифицированных пловцов старт является важнейшим фактором успешного завершения дистанции, если это дистанции 50 и 100 м. При выполнении идеального старта преимущество пловца по окончании 15 метрового отрезка может достигать порядка 1,5 - 2 секунды.

Поскольку модификации ведущего звена произвести не возможно, коррекции могут подвергаться, только детали техники: постановка ног, пронос рук, угол входа в воду и т.д.

Модификации техники легкоатлетического старта в плавании представлены в таблице.

Таблица – Модификации техники легкоатлетического старта в плавании

№	Название фазы	Содержание детали	Способы модификации
1	Исходное положение	Постановка ног на стартовой тумбе	1. Широкая постановка ног, таз отведен назад, низкое положение таза к тумбе. 2. Средняя постановка ног, таз находится над центром тумбы, среднее положение таза к тумбе. 3. Узкая постановка ног, таз над краем тумбы, высокое положение таза к тумбе.
2	Отталкивание	Направление движения туловища	1. Направление отталкивания тела может быть вперед, направлено на длительный полет. 2. Направление отталкивания тела может быть вниз, направлено на достижение максимальной скорости входа в воду.

3	Отталкивание	Выведение рук в стрелочку	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пронос прямых рук через стороны</li> <li>2. Пронос рук снизу согнутых в локтях</li> <li>3. Пронос рук, круговым движением вперед</li> <li>4. Пронос согнутых рук в локтях через стороны</li> </ol>
4	Полет	Положение звеньев туловища	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание туловища в тазобедренном суставе</li> <li>2. Отсутствие сгибаний в тазобедренном суставе</li> </ol>
5	Вход в воду	Угол входа в воду	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пологий вход в воду менее 45°</li> <li>2. Вход в воду под 45°</li> <li>3. Крутой вход в воду более 45°</li> </ol>
6	Скольжение	Положение рук	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки в стрелочке, кисти одна лежит на другой</li> <li>2. Руки в стрелочке, кисти рядом</li> <li>3. Руки в стрелочке, между кистями 10-15 см</li> </ol>

Таким образом, были рассмотрены 5 деталей техники с суммарным числом модификаций 17. На фазу исходного положения пришлось 3 модификации, 6 модификаций на фазу отталкивания, 2 модификации на фазу полета, фазы входа в воду 3 модификации и 3 модификации на фазу скольжения. Модификации были разработаны только к техническим элементам не имеющих отношение к плавательной подготовке спортсменов.

Применение вариативности в технике плавания в соревновательных действиях характерна для достижения высокого результата, именно она обуславливает успешность соревновательной деятельности спортсмена, вызванная особенностями вида спорта и его дисциплинами, правильно подобранная техника в определенный момент, во многом может способствовать успеху в соревновательной деятельности.

Детально рассмотренная модель техники легкоатлетического старта, которая включает в себя фазы: исходное положение, подготовительные движения и отталкивание, полет, вход в воду, скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды. Были рассмотрены и предложены 5 деталей техники с суммарным числом модификаций 17.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гожин, В. В. Вариативность и двигательная одарённость в спорте: автореф. дис. д-ра пед. наук / В. В. Гожин ; Адыгейский гос. Университет ; РГАФК. – Майкоп, 1998. – 49 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Михайлова, Д. А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности в ретроспективе российских научных исследований: учебное пособие / ФГБОУ ВПО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб., 2015. – 133 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2011. – 452 с.

УДК 796.03:796.01

*Филиппенко И.Ю. Толстых Е.И.*

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.*

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

## СТУДЕНЧЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ЛИГА КАК ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РФ

**Студенческая спортивная лига**- некоммерческая федерация, занимающаяся развитием и популяризацией одного или нескольких видов спорта среди студентов. На сегодняшний момент в набор Совета студенческих спортивных лиг, созданного на базе Российского студенческого спортивного союза, входят 27 объединений.

В момент вступления изменений от 18.04.2018 в Федеральный закон № 329 студенческие лиги по физической культуре динамично развиваются и достигают всевозможные гранты и постоянно спонсируются государством.

Цель: Изучить состав студенческой спортивной лиги. Показать значимость в освоение спортивных лиг в учебных заведениях.

Задача: Исследовать фактор влияния студенческих спортивных лиг на физическую культуру и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура и спорт находятся в реестре первенстве направлений в Российской Федерации. Это завязанно с важностью

физических испытаний и спортивных деятельности для здоровья населения. Для достижения этой цели созданы своеобразные спортивные объединения, в том числе и лига.

Образование данной лиги было необходимым шагом в направлении популяризации физической культуры и спорта среди молодежи. Это объясняется тем, что подвижный образ жизни и закономерные тренировки способствуют оздоровлению организма, повышению иммунитета и улучшению психосостояния.

В Студенческой спортивной лиге студенты должны заниматься разнообразными видами спорта, включая баскетбол, футбол, волейбол, легкую атлетику и многие другие. Организация состязаний, в которых участвуют представители университетов, поднимает интерес студентов к физической культуре и спорту, а также определяет командный дух и сильный характер.

На сегодняшний день Студенческая спортивная лига является неотъемлемой частицей системы физической культуры и спорта, работающей на протяжении долгих лет. Она успешно активизирует ценности здорового образа жизни и спортивной активности среди молодого поколения, а также формирует будущих чемпионов в своеобразных видах спорта.

Спортивные студенческие лиги в РФ на сегодняшний день насчитываются около 30 штук. Национальная студенческая шахматная лига. В настоящее время на территории России функционирует огромное количество различных шахматных организаций, одной из которых является Национальная студенческая шахматная лига. Основана данная организация в 2011 году для формирования и координации деятельности студенческих команд, занимающихся шахматной игрой.



Всероссийская киберспортивная студенческая лига. На сегодняшний момент киберспорт завоевывает все большую популярность среди молодежи в России и по всему миру. Киберспортивные клубы, турниры и лиги привлекают множество фанатов, которые получают удовлетворение от соревнований и конкурсов в различных видеоиграх. Среди молодежи особенно популярна Всероссийская киберспортивная студенческая лига, которая

проводит соревнования в таких играх, как Контр-Страйк: Глобальная операция, Dota 2, Hearthstone и другие.

Как создать лигу? По одному виду спорта на территории Российской Федерации может быть основана только одна Лига, что фактически даёт ей общероссийский статус. Соответствующими указаниями законодательства организационно-правовыми формами для создания новейших.

Лиг являются факторы:

- некоммерческое партнерство;
- ассоциация (союз);
- общественная организация.

Исходя из выше сказанного, можно подвести результат этой статьи. Студенческие спортивные лиги представляются важной частью физической культуры и спорта об этом указывают высокие итоги на Универсиадах, государственная помощь разнообразных видов спорта в составе Совета Лиг, прогресс интереса к ранее не популярным в России видам спорта по типу кёрлинга либо регби. Так же они способствуют оздоровлению народонаселения и приобщению пространных масс к спорту, что является надобностью в связи с распространением сидячего образа жизни.

Сегодня в России действует множество студенческих спортивных лиг, в которых участвуют сотни тысяч студентов. Самые популярные из них - Лига Студенческого Футбола, Лига Студенческой Хоккейной Лиги, Студенческой Баскетбольной Лиги И Студенческого Волейбольного Чемпионата.

Одним из основных преимуществ студенческих спортивных лиг является возможность студентам получить опыт соревнований на высоком уровне. Кроме того, участие в таких лигах дает возможность привлечь внимание потенциальных работодателей и установить полезные связи в будущей профессиональной деятельности.

Студенческие спортивные лиги также являются отличным средством для развития спортивных талантов. Они собирают студентов со всей страны, что позволяет выявить и поддержать таланты в регионах, где спортивная инфраструктура не находится на высоком уровне.

В целом, студенческие спортивные лиги в России играют важную роль в формировании здорового образа жизни, повышении конкурентоспособности студентов и обеспечении молодежи возможностей для самореализации и развития своих спортивных талантов. Если вы являетесь студентом, то не упустите возможность

участвовать в одной из студенческих спортивных лиг - это может быть очень полезно для вашего будущего!

Исследования показывают, что регулярная занятость спортом помогает студентам лучше усваивать учебный материал. Это связано с тем, что физическая активность стимулирует работу мозга, улучшает кровообращение и обмен веществ. Кроме того, спорт развивает такие качества, как настойчивость, целеустремленность, командный дух и ответственность – все эти навыки могут пригодиться в будущей профессиональной деятельности.

В университетах и колледжах существует множество спортивных клубов и команд, которые предлагают студентам широкий выбор видов спорта: от футбола и баскетбола до тенниса и плавания. Кроме того, многие вузы имеют собственные спортивные сооружения – стадионы, бассейны, тренажерные залы и т.д.

Однако, несмотря на все преимущества спорта, не все студенты им увлекаются. Некоторые из них считают, что у них нет времени на занятия спортом из-за большой учебной нагрузки. Другие же не чувствуют себя комфортно в спортивной обстановке, например, из-за низкой самооценки или нехватки опыта.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс] // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (Дата обращения 18.04.2022)

2. Приказ Министерства спорта РФ, Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 9 марта 2021 г. N 141/167/90 "Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года" [Электронный ресурс] // URL: <https://base.garant.ru/400436061> (Дата обращения 18.04.2022)

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации // Студенческие спортивные лиги: массовый спорт на профессиональном уровне URL: <https://www.studentsport.ru/leagues/> (дата обращения: 18.04.2022).

4. Жизнь лиг // StudentSport URL: <https://www.studentsport.ru/leagues/> (дата обращения: 18.04.2022).

5. Замчевская Е.С., Кутергин Н. Б., Коруковец А. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 24-27.

6. Навка П. И. Методические основы управления экономикой профессиональных спортивных клубов и лиг // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osnovy-upravleniya-ekonomikoy-professionalnyh-sportivnyh-klubov-i-lig> (дата обращения: 15.05.2023).

УДК 796

*Фиронова А.С.*

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

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Данная статья посвящена определению роли физической культуры и спорта. В статье представлены задачи и значения физической культуры и спорта, а так же влияние на развитие личности и мотивации к здоровому образу жизни студентов.

Необходимо рассмотреть, что значит для студентов физическая культура, спорт, здоровый образ жизни и их отношение к нему. Обобщить материалы теории роли физической культуры и спорта в жизни студента.

Итак, необходимо разобраться, что такое физическая культура, спорт.

**Физическая культура** – это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Это часть общей культуры и представляет 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.

Физическая культура - это важнейшее средство формирования человека как личности.

**Что такое спорт?** В России впервые определение слова «спорт» появилось в Словаре Брокгауза и Эфрона в 1890 году. Согласно этому источнику, понятие означало стремление к достижению чего-либо особенно выдающегося в сфере телесных упражнений. В словаре Ожегова и Шведовой спорт – это составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления



организма, соревнования по этим упражнениям и система организации их проведения.

Таким образом, обобщив все определения слова, можно сказать, что: спорт – это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также межличностные отношения, возникающие в процессе подготовки к ней.

Современные условия жизни ставят перед нами задачу – формировать у студентов убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни. Так как мы живём в современном мире, естественно студенческая жизнь подвергается очень большим нагрузкам. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма. Подготовка к занятиям занимает много времени и является видом напряженной умственной деятельности, вследствие чего очень часто студенты не успевают следить за своим здоровьем, это может стать причиной различного рода заболеваний.

Здоровье - одна из важнейших составляющих человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человека. У каждого человека есть желание быть сильным и здоровым, сохранять подвижность, бодрость, энергию и как можно дольше добиваться долголетия.

Необходимо со студенческой скамьи осознать полученную на лекциях информацию и постараться сделать ее постулатом всей жизни, помня, что здоровье человека - главная ценность жизни. Современные условия жизни выдвигают требования к выпускнику вуза, особенно к тем, чья специфика работы связана с общением, воспитанием подрастающего поколения, то есть определенным педагогическим воздействием на личность другого человека. Но главное - быть самым здоровым и всегда и везде быть пропагандистом здорового образа жизни.

Студенту необходимо иметь высокую жизненную позицию, направленную на крепкое здоровье. А нормальная полноценная жизнь немислима без достаточно крепкого здоровья.

Образ жизни - это способ переживания жизненных ситуаций. Это влияет на здоровье человека, в то же время условия жизни как бы косвенно влияют на состояние здоровья. И, как правило, образ жизни взаимосвязан с образом жизни, уровнем и стилем жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения,

общения, организации жизни, закрепленный в виде образцов на традиционный уровень.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. В то же время это специфический процесс и результат деятельности человека, средство и метод физического совершенствования человека. Физическая культура влияет на жизненно важные стороны личности, полученные в виде влечений, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечениях, в некоторых формах самовыражения личности посредством общественно активной полезной деятельности.

Так как физическая подготовленность и здоровье студентов — это важнейший компонент здоровья физического потенциала страны, то одной из основных задач физической культуры является укрепление и сохранение здоровья. Физическая культура помогает формировать не только внешний привлекательный вид тела, но и внутренний мир или внутренний стержень человека, определяющийся морально-волевыми качествами личности. На занятиях физической культуры у студентов развивается и укрепляется дисциплина, настойчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности за свои поступки и поведение. основополагающим показателем физического состояния человека является состояние его здоровья. Важнейшей социальной задачей является сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности, повышение качества и увеличение продолжительности жизни. Не менее важной задачей современного динамично развивающегося общества является борьба со стрессогенными факторами и гиподинамией. В решении этих задач первостепенную роль играют физическая культура и спорт, физическое воспитание детей и молодежи. С помощью направленного использования физических упражнений, поддержания здорового образа жизни и правильного и сбалансированного питания можно повысить показатели физического развития и физическую функциональную подготовленность (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость).

Роль физической подготовки для человека трудно переоценить. Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным. Общеизвестным фактом является то, что регулярные физические

упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению мускулов, исправлению осанки и нормализации веса, укрепляют кости и придают гибкость суставам и связкам. Человек, занимающийся спортом менее подвержен различным заболеваниям и более устойчив к стрессовым ситуациям и психологически стабилен.

Двигательная активность оказывает воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности, как отдельных систем, так и всего организма в целом. Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Упражнения на расслабления мышц быстрый темп жизни, стрессы, сидячий или малоподвижный образ жизни приводят к перенапряжению, негативному отношению, к депрессии, и быстрому утомлению. Поэтому так важно научиться расслаблять мышцы во время учебы, не только для снятия напряжения, но и поддержания здорового образа жизни. Для расслабления определенных частей тела используются специально подобранные упражнения на расслабление мышц. При этом снимается не только мышечное напряжение мышц, но и нервное напряжение. При длительном сидении студентов за рабочим местом (за компьютером, и др.) основная нагрузка приходится на мышцы спины и плечевой пояс, а также застою кровотока в ногах. Поэтому предлагаю комплекс упражнений, который нужно выполнять регулярно, 2-3 раза в день и тогда положительный эффект не заставит себя ждать. Начиная выполнять упражнения, нельзя переусердствовать, движения должны быть плавными и медленными. Небольшой дискомфорт – это нормальная реакция затекших мышц.

- Наклоны шеи: сидя или стоя за рабочим местом, медленно наклоните голову сначала к правому плечу, затем к левому. Повторите по 10 наклонов в разные стороны. Затем наклоните голову вперед и также выполните 10 повторов.

- Для глаз: при длительной работе за компьютером может ощущаться сухость глаз, резь в глазах и как следствие головные боли. Чтобы это предотвратить, необходимо периодически отрывать глаза от монитора, перевести взгляд на другой предмет, закрыть глаза и посидеть так 2-3 минуты. Можно также сделать небольшую гимнастику для глаз, поворачивая глазами в разные стороны.

- Для плеч: поворачивайте плечами вперед и назад. Выполнив по 10 повторов в каждую сторону.

- Для спины: потянитесь руками вверх, ладони вместе, сделайте наклон сначала в правую, затем в левую стороны. Почувствуйте, как

напрягаются и растягиваются мышцы спины. Повтор по 10 раз в каждую сторону. Теперь вытяните руки вперед, потяните сначала в правую сторону, задержитесь на 5-6 секунд, а затем в левую сторону и также задержитесь на несколько секунд.

- Для рук: встряхните руками, полностью их расслабив. Повращайте запястьями в разные стороны, выполнив по 10 повторов в разные стороны.

- Для ног: вытяните ногу вперед, а затем согните ее. Повторите по 20 раз на каждую ногу. Выполните вращения ногами в разные стороны: вытянув ногу вперед, выполняйте вращение сначала в одну сторону, затем в другую.

При регулярных занятиях эти упражнения войдут в привычку, и вы почувствуете приток сил и энергии, станете спокойнее и уравновешеннее, оздоровите нервную систему и вернете здоровье.

Подводя итог данной статьи, можно сделать вывод, что роль физической культуры в жизни каждого студента невероятно высока. Каждый человек мечтает прожить свою жизнь как можно дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество жизни зависят от физического и умственного развития. Развивая наше тело, мы одновременно развиваем и наш дух. И то, и другое очень тесно связано со здоровьем. И как бы стереотипно это не звучало, но здоровье — это одна из наивысших ценностей человека. Поэтому для студентов очень важно поддерживать своё здоровье и иммунитет, занимаясь физической культурой.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бакулина, Ю.С. Физиология человека / Ю.С. Бакулина // Педагогика. - 2007. - 325 с.
2. Бароненко, В.П. Основы здорового образа жизни студента / В.П. Зинченко. - М.: Гардарики, - 2006. - 55с.
3. Борисов П.А., Борисова Е.В. Физкультурно-оздоровительные технологии и здоровый образ жизни в образовательном пространстве // 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 двух частях. Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород, 2019. С. 81-86.
4. Выготский, Л.С. Физическое развитие студента / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, - 2008. - 125с.

5. Епифанов, Л.Д. Лечебная физкультура и спортивная медицина/Л.Д. Столяренко. - М.: Наука, 2004. - С.380 - 397.

6. Коджаспирова Г.М. Основы физического развития / Г.М.Коджаспирова. - М.: Гардарики, - 2005. - 372с.

**УДК 796.015**

**Халитова А.В.**

**Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.**

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

## **ВЛИЯНИЕ КАРДИО ТРЕНИРОВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Физическая активность является одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Кардио тренировки, такие как бег, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, могут значительно повысить качество жизни и снизить риск различных заболеваний.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что регулярные кардио тренировки способны снижать уровень холестерина в крови, контролировать артериальное давление и предотвращать развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, они способны улучшить обмен веществ и эффективность кислородопоставки в организме. В данной статье мы рассмотрим подробнее все преимущества кардио тренировок для здоровья человека. [1]

Кардио тренировки являются одним из наиболее эффективных способов улучшить здоровье сердца и сосудов. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и снижают риск развития различных заболеваний.

Занятия кардио тренировками способствуют улучшению дыхательной функции, так как при выполнении упражнений используется больше кислорода. Кроме того, они помогают контролировать уровень холестерина в крови и снижать артериальное давление, что может предотвратить появление сердечных проблем. [2]

Регулярные кардио тренировки также способствуют потере лишнего веса и формированию стройной фигуры. Ускорение метаболизма, которое происходит в процессе выполнения кардио тренировок, помогает сжигать жир и повышать тонус мышц.

В целом, занятия кардио тренировками являются отличным способом поддерживать здоровье человека. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повышают физическую выносливость и

способствуют потере веса. Поэтому, если вы хотите быть здоровым и активным, то необходимо включать кардио тренировки в свой регулярный режим физических упражнений.

Кардио тренировки, такие как бег, плавание и велосипедные прогулки, способны оказывать положительный эффект на здоровье человека. Особенно они важны для сердечно-сосудистой системы. Во-первых, кардио тренировки помогают укрепить сердце и легкие. Регулярная физическая нагрузка улучшает кровоток и делает сердце более эффективным при перекачивании крови по всем органам тела.

Во-вторых, кардио тренировки могут снизить риск развития многих сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, инсульт и инфаркт миокарда. Тренировки увеличивают уровень холестерина HDL (хороший холестерин), который защищает от образования бляшек в артериях.

В-третьих, регулярные кардио тренировки способствуют снижению веса и контролю за ним. Избыточный вес является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, кардио тренировки могут принести большую пользу для здоровья человека, особенно для его сердечно-сосудистой системы

Кардио тренировки, такие как бег, езда на велосипеде или плавание, могут влиять на метаболизм и помочь контролировать вес. Во время кардио тренировок вы сжигаете больше калорий, чем при спокойном состоянии или силовых тренировках. Это происходит потому, что ваше сердце работает быстрее и тело использует больше кислорода для переработки энергии. [6]

Кроме того, кардио тренировки могут улучшить обменные процессы в организме. Увеличение потребления кислорода и энергии может привести к повышенному потреблению калорий даже после завершения тренировки - так называемый "эффект послетренировочного потребления кислорода" (ЕРОС). Таким образом, вы можете продолжать сжигать больше калорий даже после окончания физической активности.

Наконец, регулярная кардио тренировка может помочь поддерживать здоровый вес и предотвращать ожирение. Исследования показывают, что люди, которые занимаются кардио тренировками, имеют меньшую вероятность ожирения и болезней, связанных с избыточным весом.

В целом, кардио тренировки могут быть эффективным инструментом для поддержания здорового образа жизни и контроля веса

Кардио тренировки – это один из наиболее эффективных способов улучшить свое здоровье и физическую форму. Такие тренировки направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости и уменьшение риска развития многих заболеваний. [3]

Регулярные кардио тренировки помогают улучшить работу сердца и легких, что приводит к более эффективному поставлению крови, ускоряет обмен веществ и повышает устойчивость организма к физическим нагрузкам. Кроме того, такие тренировки помогают сжигать лишние калории, что может быть полезным при похудении.

Для достижения максимальной пользы от кардио тренировок необходимо правильно выбирать вид активности и интенсивность занятий. Например, бег или ходьба являются простыми и доступными способами для начала занятий. В то же время, если целевая задача – повысить выносливость, то можно выбрать велотренажер или груши для бокса.

Но не стоит забывать о мере. Перенапряжение и перетренировка также могут негативно сказаться на здоровье. [4]

Кардио тренировки являются важной частью здорового образа жизни, их регулярное проведение оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, уменьшает риск различных заболеваний и повышает физическую выносливость.

Для начинающих спортсменов стоит выбирать простые кардио упражнения, такие как ходьба, бег или езда на велосипеде. Начинать следует с небольших нагрузок и постепенно увеличивать время и интенсивность тренировок. Важно помнить о правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

Опытные спортсмены могут добавить в свою программу кардио тренировок более сложные упражнения, такие как НИТ (интервальная тренировка высокой интенсивности), бег с препятствиями или занятия на эллиптическом тренажере. В этом случае необходимо следить за периодичностью и продолжительностью тренировок, чтобы не переутомляться. [5]

В любом случае перед началом занятий кардио тренировками необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у спортсмена есть хронические заболевания или травмы. Также важно следить за питанием и отдыхом, чтобы организм мог восстановиться после тренировок и получать необходимые питательные вещества.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Николаев Ю.С., Нилов Е. «Простые истины» 1983 г.

2. Роль физической культуры для современного человека(help-stud.ru) 2010 г.
3. Значение физического воспитания для детей дошкольного возраста (elar.rsvpu.ru) 2013г.
4. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека (nsportal.ru) 2009 г.
5. Физическая культура в старшем и пожилом возрасте(son-net.info) 2015 г.
6. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации: монография / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, И.А. Амеленко, С.В. Манучарян, М.В. Кудряшов и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. - 175 с.

**УДК 7.08**

**Хачемизова З.Х.**

*Научный руководитель: Манченко Т.В., ст. преп.  
Майкопский государственный технологический университет,  
г. Майкоп, Россия*

## **РЕГУЛИРОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫМИ АКТАМИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Молодёжная политика с каждым днем набирает обороты и развивается в различных сферах, появляются новые направления и сообщества для раскрытия творческого и практического потенциала студенческой молодёжи. В настоящее время также формируются новые кодексы и законы, которые создаются законодательными органами и молодежными парламентами на базе регионов и нацелены на создания эффективных решений в области развития молодёжи. Первоначальной и доступной траекторией развития в студенческие годы выступает спортивная сфера деятельности, которая помогает молодому человеку реализоваться за короткий срок. В связи, с чем в учреждениях высшего и среднего профессионального образования на данный момент функционируют различные секции, которые дают обширный выбор для студента. На данный момент в студенческой жизни затронуты актуальные сферы спортивного вектора, которые допустимы в соревнованиях муниципального, регионального, федерального масштабах и не требуют больших затрат для подготовки поэтому имеют доступ для всех желающих. К примеру, таким является футбол,



баскетбол, волейбол, легкая атлетика, смешанные единоборства, настольный теннис, велоспорт, гандбол, гимнастика и другие.

Регулирование на законодательном уровне заключается в общедоступности, ведь если закон будет гласить что каждый человек вне зависимости от расы, пола, принадлежности по другим критериям имеет право вести спортивную жизнь и свободно заявляться на соревнования различных уровнях, то не будет повода для возникновения междоусобицы.

Стоит отметить, что группа правовых актов не регулирует студенческий спорт каким-либо образом, но поддерживает саму сферу физической культуры и спорта. В настоящее время высшим нормативно правовым актом является Конституция Российской Федерации, которая гласит что за содействия развития физической культуре и спорта следует поощрение деятельности – пункт «е», часть 1, статья 72. Далее, когда мы обратимся к Федеральному закону «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» где в общей массе также имеется связь со студенческим спортом, его правовым статусом и объемом регулирования можно найти большинство правоотношений, так понятие «Студенческий спорт» раскрывается в статье 2 Федерального закона, где указано что студенческий спорт – это та часть спорта, которая направлена на физическую подготовку и физическое воспитание лиц, которые обучаются в профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования и направлена на их подготовку к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. По итогу данного определения можно выдвинуть тезис, что данная часть объединит социальную группу людей разного уровня и тем самым соберет в себе совокупность методов, наиболее эффективных и характерных для повышения уровня спортивной подготовки тех лиц, которые проходят обучения в указанных учебных заведениях.

Когда мы говорим о поддержке физического спорта, то можем взглянуть на пункт 4 статьи 8 Федерального закона «О физической культуре и спорта». Здесь говорится что работа органов государственной власти субъектов Российской Федерации может касаться содействию спорта путем поддержке в его развитии, то есть имеется законодательная закреплённая возможность помочь студенческому спорту на добровольной основе.

Студенческий спорт в рамках законодательной поддержке можно полно рассмотреть в статье 28 «Физическая культура и спорт в системе образования», так в части 3 говорится что возможно создание

студенческих спортивных клубов и без образования юридического лица.

Таким образом, рассматривая Федеральный закон «О физической культуре и спорте» можно выдвинуть тезис что студенческий спорт представлен в широком спектре, однако во многом формально. В целом, говоря о регулировании студенческого спорта законодательными актами следует отметить, что они лишь выстраивают базу в регулировании этой части спорта, для большей детализации нужны конкретизированные документы и акты, которые бы дополняли и точно закрывали существующие нормы Федерального закона «О физической культуре и спорте». Так был создан приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 года номер 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».

В соответствии с пунктом 4 раздела 1 дорожной карты реализации базы государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года номер 2403-р, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 декабря 2015 года номер 2570-р было решено создать и утвердить концепцию развития студенческого спорта, которая распространяется на субъекты Российской Федерации.

Одними из ключевых моментов, которые вошли в данный приказ являются:

- изменение и улучшение системы развития физической культуры и спорта в учебных образовательных учреждениях;
- обеспечение необходимого оборудования и материала для полного занятия физической культуры и спорта;
- необходимость в повышении уровня подготовки преподавательского состава в данной области;
- открытие новых студенческих сообществ, занимающиеся спортивным вектором развития;
- увеличение квот в профессиональные спортивные лиги.

В настоящее время студенческий спорт развивается в двух направлениях:

1. Часть массового спорта, которая даёт доступ к участию в муниципальных, региональных, окружных, всероссийских спортивных мероприятиях и событиях.

2. Часть спорта в высших достижениях, которая заключается в подготовке спортивного резерва из числа студентов для участия на

всемирных зимних и летних универсиадах, а также других спортивных мероприятиях Международной федерации студенческого спорта.

Координацию системы студенческого спорта в рамках федерального законодательства осуществляет в системе государственного управления федеральные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта и в сфере образования, в системе негосударственного регулирования - РССС.

Данный Приказ имеет два этапа реализации I этап - 2017-2020 годы, II этап - 2021-2025 годы.

На I этапе – с 2017 по 2020 годы планируется:

- совершенствование законодательства в части студенческого спорта;

- разработка рекомендованных программ повышения квалификации преподавательского состава в сфере студенческого спорта;

На II этапе реализации – с 2021 по 2025 годы планируется:

- финансирование планов мероприятий;

Реализация данного Приказа нацелена на следующие направления:

- повышение качества государственного и негосударственного управления системы студенческого спорта посредством использования потенциала социально ориентированных некоммерческих организаций сферы физической культуры и спорта различного типа;

- совершенствование нормативно-правового регулирования системы студенческого спорта посредством разработки новых и внесения изменений в действующие нормативные правовые акты, регулирующие развитие физической культуры и спорта в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;

- совершенствование научно-методического обеспечения субъектов системы студенческого спорта посредством накопления научно-методического опыта в сфере студенческого спорта, формирование профильных научно-методических экспертных сообществ и внедрение инновационных разработок в практическую деятельность профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования и негосударственных субъектов студенческого спорта;

- совершенствование механизмов финансирования системы студенческого спорта посредством повышения эффективности использования существующих бюджетных;

- развитие кадрового потенциала субъектов системы студенческого спорта посредством разработки и внедрения программ переподготовки и повышения квалификации работников сферы студенческого спорта;

- обеспечение системы студенческого спорта физкультурной и спортивной инфраструктурой посредством развития и эффективного использования существующей материально-технической базы субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования;

- совершенствование информационного обеспечения студенческого спорта посредством создания специализированных радио- и телевизионных программ о студенческом спорте, развития форм сотрудничества субъектов студенческого спорта со средствами массовой информации; повышение значимости Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) ;

- совершенствование механизмов социализации студентов в обществе посредством развития деятельности органов студенческого самоуправления спортивной направленности, спортивного волонтерского движения, студенческого туризма, создания студенческих объединений болельщиков, развития партнерства спортивных клубов образовательных организаций с потенциальными работодателями в сфере физической культуры и спорта для трудоустройства выпускников.

В заключении хочется сказать, что в настоящий момент функционирует множество законодательных актов, которые регулируют развитие студенческого спорта для обеспечения его должным уровнем нашего времени.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 Г. № 329-ФЗ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
3. Конституция Российской Федерации (от 12.12.93), изд. М. 2005.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 года номер 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации».

*Холковская В.О.*

*Научный руководитель: Изосимов А.Н., ст. преп.  
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема,  
г. Биробиджан, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

В современном мире большинство студентов ведут сидячий образ жизни, проводя много времени за учебными занятиями и перед экранами мониторов. Однако, будучи в периоде активного развития и формирования своей личности, студенты очень нуждаются в физической активности, которая не только помогает сохранять здоровье, но и улучшает качество жизни в целом. В данной статье мы рассмотрим роль физической активности в жизни студентов и ее влияние на улучшение психологического и физического благополучия.

Физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Студентам необходимо уделить достаточно времени на занятия спортом и физическим упражнениям, так как это очень важно для поддержания хорошего физического и психологического состояния.

Физические нагрузки не только делают человека более привлекательным внешне, но также существенно улучшают его здоровье, положительно влияют на продолжительность жизни. У физически активного человека риск развития серьезных заболеваний, таких как заболевания сердца и мозга, сахарный диабет и рак, значительно ниже [2].

Физические упражнения обеспечивают организм устойчивостью к различным неблагоприятным факторам и условиям, повышают иммунологические свойства крови и кожи, а также снижают риск развития инфекционных заболеваний.

Мышечная деятельность оказывает положительное влияние на работу внутренних органов, достигается оптимальный уровень обмена веществ и повышается активность ферментных систем, что способствует более эффективному использованию кислорода.

Длительное пребывание в одной позе во время занятий и работы перед компьютером может привести к потере энергии и усталости. Физические упражнения могут сократить риск возникновения ряда болезней, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др. Также физическая активность помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы и кости, повысить

гибкость, выносливость и координацию движений. Частые занятия спортом способствуют уменьшению уровня холестерина в крови, улучшению кровообращения и снижению давления. Кроме того, физические упражнения способны улучшать работу мозга и повышать активность эндокринной системы, что положительно влияет на здоровье студентов.

Кроме того, физические упражнения способствуют и улучшению психологического состояния студентов. Спорт помогает справляться со стрессом и улучшает настроение. Спортивные занятия способствуют выработке гормона счастья - эндорфина, который помогает справляться со стрессом и улучшает самочувствие. Физическая активность также способствует улучшению памяти, концентрации и работоспособности, а также повышает уверенность в себе и улучшает социальную адаптацию. Кроме того, регулярные занятия спортом помогают студентам улучшить качество сна. Однако следует помнить, что физическая активность перед сном может быть неэффективна и наоборот, вызвать бессонницу. Необходимо планировать занятия спортом на более ранние часы дня и правильно распределять время между учебой, работой и спортом, чтобы добиться максимальной пользы от физических упражнений.

Не менее важен факт, что спортивные занятия помогают студентам наладить социальные связи. Общаясь с людьми на тренировках и в спортивных клубах, студенты могут находить новых друзей, делиться впечатлениями и получать моральную поддержку. Это особенно важно для студентов, которые только начинают свой путь в университете и могут чувствовать себя одиноко или изолированно. Спортивные занятия также могут стать отличной возможностью для студентов проявить свои лидерские качества и развить командный дух. Кроме того, занятия спортом могут помочь студентам развивать навыки управления временем и организации своей жизни. Регулярные тренировки требуют дисциплины и планирования, что может помочь студентам стать более организованными и эффективными в своих учебных и личных делах. Таким образом, физическая активность является не только способом поддержания здоровья, но и важным аспектом социальной и личностной самореализации студентов. Поэтому, рекомендуется всем студентам найти время для занятий спортом и включить их в свой распорядок дня.

Физическая активность также повышает уровень энергии и концентрации, что полезно для обучения и выполнения заданий. Регулярные занятия спортом помогают укреплять иммунную систему,

снижать риск развития хронических заболеваний и улучшать общее самочувствие.

Для поддержания физической активности студентам рекомендуется выбрать вид спорта, который им нравится и которым они могут заниматься регулярно. Это может быть, как индивидуальный вид спорта, например, бег или йога, так и командный, например, футбол или волейбол. Важно также учитывать свои физические возможности и не перегружаться.

Студенты могут использовать различные возможности для поддержания физической активности, например, заниматься в спортивных залах университета, присоединиться к спортивным клубам или командам, заниматься на свежем воздухе или даже просто делать упражнения в своей комнате.

В целом, физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни студентов. Она не только помогает поддерживать физическую форму, но и положительно влияет на психологическое состояние, что особенно важно в период учебы и социальной активности [3].

Чтобы улучшить самочувствие студентов, занятия физической культурой должны обеспечивать постоянную двигательную активность. По всему миру признается, что минимальный уровень физической активности для учащихся составляет не менее 6-10 часов в неделю. Однако большинство учащихся получают лишь 4 часа физкультурных занятий в неделю, что крайне недостаточно для молодых организмов. Важно, чтобы студенты регулярно получали достаточную физическую нагрузку и имели возможность уделять время своему здоровью и физическому состоянию. Кроме того, важно выявить проблемы, с которыми сталкиваются ученики во время физкультурных занятий.

Большое значение для студентов имеет овладение основными навыками, которые способствуют поддержанию здорового физического состояния и могут применяться в повседневной жизни. Важно поощрять интерес к спорту и физической культуре среди студентов, которые готовятся к будущей профессиональной деятельности. Чтобы достичь положительного результата, необходимо мотивировать студентов и вдохновлять их на достижение поставленных целей в области спорта [1].

Таким образом, физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, что особенно важно для студентов, которые часто подвергаются стрессу и нагрузкам на учебе. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способны улучшить

физическое и психологическое состояние студентов, помочь им найти новых друзей и поддержать энергию на достаточном уровне.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Гаврилов Н.В. Роль физической культуры в жизни студента // Вестник науки и образования. – 2022. - № 5-1.
2. Колокольцев М.М. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов / С.С. Ермаков / Н.В. Третьякова / В.Л. Крайник / Е.В. Романова // Образование и наука. – 2020. - №5-22. – С. 150-168.
3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. № 1.

**УДК 796.035**

*Холодова С.В., Аксенова О.М.*

*Научный руководитель: Карпова С.С., канд. биол. наук, преп.*

*Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ**

В настоящее время проблема здоровья детей, и в первую очередь школьников, является одной из наиболее актуальных в России, о чём свидетельствует официальная статистика. За период обучения в школе число здоровых детей сокращается в 4-5 раз, и только 6-8% выпускников полной общеобразовательной школы могут считаться здоровыми, 50% имеют морфофункциональную патологию, а 42% – хронические заболевания [1]. Среди причин, которые способствуют ухудшению здоровья учащихся школ и средне-профессиональных образовательных учреждений можно назвать не только нерациональное питание и «вредные привычки» (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков), но и низкий уровень профилактической и просветительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья. Кроме того, нельзя не отметить тот факт, что построение учебного процесса в современной школе ориентировано на развитие интеллектуальных способностей учащихся и сопровождается стремлением учителей к высоким учебным достижениям, при этом игнорируются вопросы физического развития и здоровья детей. Поэтому зачастую проблемы со здоровьем являются



результатом учебной перегрузки и гиподинамии современных школьников.

Анализ литературы свидетельствует о весьма низком уровне сформированных потребностей школьников в систематических занятиях физическими упражнениями, как в условиях школы, так и в семье [2]. В то же время, в последние годы отмечаются положительные тенденции в решении данной проблемы: руководство страны озаботилось положением дел со здоровьем подрастающего поколения, и при этом занятия физической культурой стали считаться немаловажным фактором в деле укрепления и поддержания здоровья всего населения. В современных программах по физической культуре уже можно найти ссылки на необходимость формирования культуры здоровья и культуры движений как целевых ориентиров программ общего образования [3]. Разработка этих направлений является ключом к развитию культурного вектора физической культуры и является актуальным в XXI веке [4].

Роль физической культуры в образе жизни сельских школьников практически изучается редко. Выявление факторов, оказывающих влияние на формирование отношения школьников к занятиям спортом, является основополагающим и может положительно повлиять на многие стороны формирования правильного отношения к сохранению собственного здоровья, как в сфере образования, так и в других сферах жизни. С этой точки зрения подобного рода исследования, несомненно, являются весьма актуальными.

Цель исследования - изучение отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи:

1. Изучить отношение учащихся средних классов школ некоторых районов Воронежской области к физической культуре и спорту.

2. Изучить отношение учащихся к уроку физической культуры как к основной форме физического воспитания в школе.

3. Выявить основные причины, мешающие учащимся активно заниматься физической культурой.

Исследования проводились в школах четырех районов Воронежской области: Лискинском, Бобровском, Панинском, Аннинском. Школы находятся в сельской местности, поэтому все наши респонденты являются сельскими школьниками. Учащиеся данных школ ежегодно участвуют в соревнованиях различного уровня, спартакиадах, туристических походах, слётах. В школах регулярно проводятся различные мероприятия и соревнования, работают секции

по волейболу, баскетболу, футболу, лыжным гонкам и др. Все эти школы находятся в более или менее равных условиях, и общими проблемами для них является слабая материальная база для занятий физической культурой.

Всего в районах в исследуемых школах учащихся 7-9 классов насчитывается 1500 человек. Репрезентативность выборки наших исследований составила 10 %, т. е. 150 респондентов, из них 85 юношей (57%) и 65 девушек (43%), из которых 40 % являются учащимися 7-го класса (60 учащихся), 36 % - 8-го (54 ученика), и в 9 классе учатся 24 % (36 учащихся). 70% обследованных учатся на «хорошо» (83 ученика) и «отлично» (22 ученика), 17 % всех респондентов (25 учащихся) имеют массовые спортивные разряды.

Анкетный опрос проводился в классный час, учащиеся в классной аудитории были рассажены по одному за учебным столом, было исключено вмешательство посторонних лиц. Опрос проходил в течение 25–30 минут.

Анализ анкетных данных позволил установить, что 57% опрошенных школьников считают занятия спортом важными для сохранения здоровья. Показано, что в различных спортивных секциях регулярно занимаются 40% школьников, а 22% учащихся посещают такие занятия нерегулярно. 38% опрошенных школьников никогда не посещали спортивных кружков и секций. Полученные данные позволяют, вероятно, объяснить, невысокий процент учащихся (17%), имеющих спортивный разряд, а так же то, что регулярно принимают участие в школьных и других соревнованиях лишь 27% опрошенных.

Урок физической культуры является наиболее популярной формой физического воспитания у учащихся 7-9-х классов. 62% опрошенных ребят относят физкультуру к одному из любимых школьных предметов. «Нелюбимым уроком» считают физкультуру всего лишь 5% опрошенных школьников. Остальные подростки никак не выделяют урок физической культуры из всех школьных предметов.

Наше исследование выявило, что отношение опрошенных школьников к уроку физкультуры во многом зависит от личностных и профессиональных качеств учителя физической культуры. По мнению участников опроса, к положительным качествам учителя физкультуры можно отнести высокий уровень физической подготовки учителя (40% опрошенных), чувство юмора и веселый характер (20%), умение доступно объяснять и показывать (18%), проявление вежливости (13%), понимания ученика (9%).

Интересными представляются данные анкетирования, выявившие 17% учащихся 7-9-х классов, которые хотели бы после окончания

школы связать свою трудовую деятельность с физическим воспитанием детей. Такие данные играют важную роль в для районов Воронежской области в формировании будущих педагогических кадров.

Данные проведенного анкетирования показывают, что проблемы физической культуры и спорта не вызывают интереса у сельских школьников. Основная масса опрошенных школьников (71%) вообще не читают литературу о физической культуре и спорте, иногда читают 19% и всего лишь 10% делают это регулярно. Более интересным способом получения информации о спорте и физической культуре для школьников представляется просмотр телевизионных программ: 40% опрошенных подростков смотрит программы регулярно, в то время как 5% респондентов не смотрят их вообще.

На вопрос о том, как школьники проводят свободное время 62% опрошенных учеников ответили, что они остаются дома, смотрят телевизор, играют в компьютерные игры, общаются в социальных сетях посредством смартфонов, планшетов и т.п.; 15% выбирают прогулки с друзьями; 8% читают книги; 7% предпочитают кататься на самокатах, велосипедах, роликах и т.п.; 8% опрошенных считают, что у них нет свободного времени. Это свидетельствует о низком уровне мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Огромная роль в приобщении подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, принадлежит отношению родителей учащихся к данным занятиям. К сожалению, из числа опрошенных учащихся 7-9-х классов, всего лишь у 8% родители регулярно занимаются физической культурой, тогда как совсем не занимаются 71% родителей. Это объясняет и отношение к занятиям физической культурой их детей. Так, поощряют занятия физической культурой своих детей всего лишь 42% родителей, не возражают этим занятиям 50%, относятся равнодушно, без интереса – 8% родителей.

Более половины опрошенных подростков (53%) желают, что бы в школе проводилось больше различных физкультурно-спортивных мероприятий, и только 10% категорически не желают увеличения этих мероприятий. Это говорит о том, что большая часть подростков проявляет интерес к физкультурно-спортивным мероприятиям, но участвуют регулярно только 27%, иногда – 36% и не имеют никакого желания принимать участие в проводимых мероприятиях 37% учащихся.

Таким образом, проведенное анкетирование позволило выявить довольно низкий уровень мотивации школьников в активном использовании физической культуры и занятий спортом в укреплении

своего здоровья. Среди причин такого отношения необходимо отметить, прежде всего, отсутствие достаточно хорошо оборудованной спортивной базы. При школах, в которых проводилось анкетирование школьников, мало спортивных секций, а занятия в детско-юношеских школах доступны далеко не всем сельским школьникам. Школы, как правило, не имеют хорошего спортивного инвентаря, а приобретать свой для многих опрошенных – слишком дорого. Кроме того, в школах не организован досуг детей в каникулярное время. Все это, конечно же, не способствует активным занятиям физической культурой и спортом.

Из сказанного выше вытекает вывод о необходимости совершенствования работ по пропаганде и популяризации среди школьников здорового образа жизни. Большая роль в этом может быть отведена уроку физкультуры и личным качествам учителя физкультуры. Немаловажной является и работа с родителями, привлечение их к совместным с детьми спортивным мероприятиям. Необходимо создавать условия для учащихся, чтобы они регулярно занимались физической культурой и спортом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 5-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2021. – 424 с.

2. Зверева, Е.Л. Формирование здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры / Е. Л. Зверева, Л. А. Колосова // Здоровье, физическая культура и спорт студенческой молодежи: сборник материалов заочной региональной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры физического воспитания ВГУ. – Воронеж, 2011. – С. 24 – 29.

3. Касимов, Р. А. Формирование регионального здоровьесберегающего образовательного пространства : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Касимов Риза Ахмедзакиевич. – Ярославль, 2017. – 22 с.

4. Михайлов, Н.М. Культурный вектор направления научных исследований физической культуры в XXI веке / Н. М. Михайлов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22–23 апреля 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрущенко, С. И. Филимоновой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.

В. Плеханова», 2021. – С. 95-99.

УДК 796.323

*Чесняк А.В., Палиенко Н.И.*

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.*

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

## **ВАЖНОСТЬ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА БАСКЕТБОЛЬНОЙ ОБУВИ**

Обувь играет ключевую роль в баскетболе, так как она влияет на производительность, комфорт и безопасность игрока. Правильный выбор баскетбольной обуви может существенно повысить эффективность игры и снизить риск получения травм. Баскетбол - это интенсивный вид спорта, который требует быстрых движений, резких поворотов, множества прыжков и приземлений, а также сопротивления при столкновениях с другими игроками. Поэтому правильный выбор обуви является одним из ключевых аспектов для игрока, чтобы максимизировать свою производительность и снизить риск получения травм.

Производительность игрока в баскетболе напрямую зависит от его способности двигаться по площадке с комфортом и уверенностью. Правильно подобранная обувь может помочь игроку оставаться стабильным на ногах, предотвращать скольжение и обеспечивать хорошую сцепление с площадкой. Это особенно важно при резких поворотах, маневрах и приземлениях после прыжков, чтобы предотвратить возможные травмы, такие как вывихи и растяжения связок.

Комфорт играет важную роль в выборе баскетбольной обуви. Баскетбол - это интенсивная физическая активность, и игрок проводит много времени на площадке, поэтому обувь должна быть комфортной, чтобы уменьшить риск возникновения мозолей, натирания и дискомфорта во время игры [1]. Удобные кроссовки с правильной посадкой на стопе могут помочь игроку сосредоточиться на игре и не отвлекаться на дискомфорт в ногах.

Баскетбол включает множество движений, таких как бег, прыжки, повороты и резкие остановки, которые могут оказывать большое воздействие на стопу игрока. Поддержка стопы в баскетбольной обуви может быть реализована с помощью нескольких основных элементов [2].

Во-первых, это боковая поддержка, которая предотвращает скручивание и изгибание стопы во время боковых движений и поворотов. Она обеспечивается усилением в боковых частях подошвы и верхней части обуви, которые предотвращают излишнее движение ноги в стороны.

Во-вторых, это поддержка в области щиколотки. Щиколотки игроков баскетбола подвергаются большим нагрузкам, особенно при прыжках и приземлениях. Правильно спроектированная баскетбольная обувь имеет усиление в области щиколотки, такое как мягкая внутренняя подкладка, манжеты или дополнительные вставки, которые обеспечивают дополнительную поддержку и защиту этой уязвимой зоны стопы.

Кроме того, поддержка стопы также может быть реализована через правильную посадку обуви на стопе игрока. Баскетбольная обувь должна идеально подходить по размеру и ширине, чтобы обеспечить правильную посадку и минимизировать возможность смещения стопы внутри обуви во время игры. Это позволяет предотвратить возникновение натираний, мозолей и других дискомфортных ощущений, которые могут отвлекать игрока и влиять на его производительность.

Поддержка стопы также может быть усилена с помощью системы шнуровки. Баскетбольная обувь обычно имеет высокую шнуровку, которая позволяет игроку регулировать степень поддержки и фиксации стопы в обуви. Правильная и тщательная шнуровка может помочь создать оптимальную посадку обуви, обеспечивая дополнительную поддержку и стабильность.

Важно отметить, что поддержка стопы в баскетбольной обуви может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и предпочтений игрока. Некоторые игроки предпочитают более жесткую поддержку, особенно если у них есть проблемы с подвергающимися травмам стопы, в то время как другие предпочитают более мягкую и гибкую поддержку для лучшей маневренности и комфорта. Она предотвращает травмы, снижает риск возникновения неприятных ощущений и позволяет игроку максимально использовать свой потенциал на баскетбольном поле. Поэтому при выборе баскетбольной обуви следует обращать внимание на наличие поддержки стопы и ее соответствие индивидуальным потребностям игрока.

Подошва баскетбольной обуви также является неотъемлемым аспектом, который следует учитывать при выборе правильной обуви для баскетбола. Качество и конструкция подошвы могут влиять на

сцепление, амортизацию, устойчивость и маневренность обуви на площадке.

Подошва баскетбольной обуви обычно изготавливается из резиновых материалов, которые обеспечивают отличное сцепление с полом и позволяют игроку контролировать свое движение на площадке. Глубокий рисунок протектора подошвы может предотвращать скольжение и обеспечивать хорошую тягу на различных поверхностях площадки, таких как деревянный паркет или резиновое покрытие.

Кроме того, она должна иметь достаточную амортизацию, чтобы смягчать удары при прыжках и беге, снижая нагрузку на суставы и предотвращая возникновение травм. Устойчивость подошвы также важна для предотвращения бокового скручивания стопы и обеспечения уверенности и стабильности во время игры.

Стиль игры баскетболиста также может влиять на выбор подходящей обуви. Разные игроки предпочитают разные стили игры, такие как быстрый темп, агрессивные наскоки, многочисленные прыжки или техническая игра. В зависимости от стиля игры, обувь должна соответствовать определенным требованиям [3].

Например, игроки, предпочитающие быстрый темп игры, могут нуждаться в легкой и гибкой обуви, которая обеспечивает хорошее сцепление и маневренность на площадке. Агрессивные наскоки могут требовать обуви с усиленной боковой поддержкой, чтобы предотвратить травмы стопы при резких движениях и оборонах. Игроки, предпочитающие многочисленные прыжки, могут нуждаться в обуви с хорошей амортизацией и поддержкой подъема для защиты своих суставов при постоянных нагрузках от прыжков. А игроки с техническим стилем игры могут предпочесть обувь с хорошей стабильностью и устойчивостью, чтобы иметь хороший баланс и контроль во время передач, финтов и других технических действий [4].

Поэтому при выборе обуви для баскетбола также важно учитывать индивидуальный стиль игры игрока, чтобы обеспечить максимальный комфорт, поддержку и безопасность на площадке, что может существенно повлиять на его производительность и успех в игре [5].

Итак, правильный выбор обуви в баскетболе имеет большое значение для производительности и безопасности игрока. Она должна обеспечивать поддержку, комфорт, сцепление и соответствовать стилю игры и бюджету. Поэтому стоит уделить должное внимание при выборе баскетбольной обуви и, по возможности, примерять и тестировать несколько моделей перед покупкой, чтобы найти наилучший вариант для своих индивидуальных потребностей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // 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. Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. – С. 215-219.
2. Ольхов С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – 63 с.
3. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / под ред. Т. Кальницкая. – М.: Эксмо, 2022. – 106 с.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. – 160 с.
5. Роуз Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. – 272 с.

УДК 796

*Чижков М.В.*

*Научный руководитель: Бухало Б.Ю., ст. преп.*

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

### **ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Физическая культура - система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Это часть общей культуры и представляет собой совокупность ценностей и знаний, 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.

Спорт был неотъемлемой частью нашей жизни ещё с незапамятных времён, когда наши предки боролись за жизнь и выживание. Что бы защитить себя и свою семью от гибели и доставать пропитание, человек



должен был быть в превосходной физической форме. От туда и идут корни хорошей физической подготовки человека.

Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительно влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы.

Обрести и сохранить свое здоровье можете только вы сами. Не пренебрегая физкультурой, вы сможете до старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье и активность.

**Дистанционное обучение и спорт.** Дистанционное обучение - взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

В случае с физической культурой преподавателю трудно отследить возможность учеников выполнять требования по их физическому развитию. И поэтому формат дистанционного обучения не подходит для отслеживания развития физической формы человека. Как по мне лучше сделать определённый стандарт физических упражнений, который должен выполнять ученик, находящийся на дистанционном обучении, а подлинность выполнения рассчитывать за период, (месяц) сравнивая физическую форму ученика. Или подавать отчетность в проделанных упражнениях с помощью коротких видео, на которых ученик выполняет данные упражнения.

**Ключевые факторы улучшения состояние от физических упражнений:**

1. Здоровая сердечно-сосудистая система. Спорт сокращает риск развития ишемических заболеваний в два раза, нормализует кровяное давление, активизирует кровоток. Существует даже отдельный вид тренировок, нацеленный на улучшение и восстановление работы сердца и сосудов, – кардиотренировки.

2. Здоровая опорно-двигательная система. Физические нагрузки улучшают костную и хрящевую ткань. Из-за гиподинамии развивается хрупкость костей.

3. Крепкие мышцы. Есть специальные виды тренировок, нацеленные на наращивание мышечной массы, но это не обязательно. Главное – поддерживать мускулы в здоровом тонусе, чтобы они не атрофировались и не зажимались в спазм. Физические нагрузки

ускоряют поступление кислорода к мышцам, за счет чего улучшается клеточный метаболизм и липидный обмен.

4. Здоровая дыхательная система. Спорт улучшает функцию дыхания и работу легких.

5. Снижение риска онкологических заболеваний. Толстая кишка, лёгкие и молочные железы - раковые поражения именно этих органов можно предотвратить с помощью спорта и физической активности.

6. Ускорение метаболизма. Обмен веществ – это набор химических реакций, благодаря которым организм живет. От него зависит поступление энергии в клетку и построение клеточных структур.

7. Предотвращение и борьба с ожирением. Спорт сжигает жир. Это происходит благодаря быстрому метаболизму. Кроме того, кислород, усиленно поступающий в организм при занятиях спортом, разрушает жировые клетки путем окисления. Во время тренировок сжигаются калории.

8. Укрепление иммунной системы. Физическая активность способствует вымыванию вредных микробов из носа и носоглотки. Также их размножение блокируется временным повышением температуры во время тренировки. Кроме того, физические упражнения ускоряют циркуляцию лимфы, поэтому иммунная система быстрее реагирует на вторжение бактерий и вирусов.

9. Выведение за пределы организма продуктов переработки, токсинов и избытков воды.

10. Жизненная энергия. Во время спорта происходит интенсивный приток кислорода во все части организма, в том числе к головному мозгу. Мозг начинает активней работать, настроение значительно улучшается, бодрость духа просто зашкаливает.

### **Практические упражнения, которые выполняются дома**

К примеру, приведу несколько тяжелых физических упражнений, которые точно покажут результат в течении 2-х месяц выполнения.

#### **1. Упражнение на укрепление мышц плеч.**

1. Отжимание полугоризонт. Голова в нейтральном положении, спина напряжена, ноги на ширине плеч, руки образуют угол 45 градусов, пресс напряжен. Тело опускается до пола, не касаясь груди и обратно.

2. Отжимание домиком. Когда вы выполняете простые отжимания от земли то, у вас в активную работу включаются такие мышцы как: грудь, трицепс, дельтовидные. А вот когда мы делаем отжимания "домик", то тут в активную работу включаются дельтовидные мышцы, далее трицепс и потом только

грудь. В данном упражнении грудь уже не столь активно работает как дельтовидные мышцы. Плечи в отжиманиях "домик" работают очень эффективно, скорее всего можно даже сказать что, плечи тут лучше всего включаются в работу а в простых отжиманиях наоборот, плечи мало принимают участия в работе.

## **2. Трицепс**

### **1. Обратные отжимания**

Расположите ладони на краю горизонтальной скамьи, ноги поставьте на пол, напрягите пресс.

На выдохе вытолкните вес тела вверх, ощущая работу трицепса. Локти при этом смотрят назад - строго не в стороны.

Отталкиваясь от скамьи как можно сильнее, раскрывая грудь - задержитесь в положении 1-2 сек.

На вдохе медленно опуститесь вниз, не сгибая коленей и держа пресс напряженным. В нижней точке движения локти должны быть параллельны полу.

### **Ошибки, которых нужно избегать**

Не разводите локти в стороны. Локти обязательно должны быть направлены назад, а не в стороны, иначе нагрузка с трицепсов переносится на плечевые суставы, что может стать причиной вывиха или другой неприятной и болезненной травмы.

Не опускайтесь слишком низко. Опускаясь слишком глубоко, вы рискуете повредить плечевой сустава. Это особенно важно в тех случаях, когда отжимания на скамье выполняются с дополнительным весом или излишне быстро.

Не сутультесь. Не округляйте плечи и не заваливайтесь вперед. Грудь должна быть открытой и расправленной, мускулатура пресса — напряженной. В противном случае нагрузка переносится на плечевые суставы, создавая риск травмы.

Работайте в полную амплитуду. В верхней точке движения силой рук вы должны выталкивать тело вверх — вы должны стремиться приподнять ягодицы над скамьей. В противном случае упражнение выполняется лишь наполовину.

### **3. Алмазные отжимания под углом**

Поставьте стопы на небольшую платформу по ширине таза.

Ладони в положении треугольника.

Далее отжимания выполняются как обычно, грудной клеткой стремитесь к ладоням.

## **3. Грудные мышцы**

### **1. Отжимания**

Исходное положение - принять упор лежа, опираясь на ладони и носки.

Расставить руки на ширину плеч, выпрямить спину.

На вдохе опустить тело вниз, сгибая руки в локтях, так, чтобы между полом и корпусом осталось около 3-5 сантиметров.

На выдохе плавно подняться и повторить.

#### **4.Мышцы пресса**

1.Скручивание с поднятыми вверх ногами

Скручивание нужно делать рывком, но на обратном пути замедлять скорость

Стараться дотянуться до пальцев ног руками

2.Боковые касания пяток

Представить, что твои руки топор и пытаться разрубить невидимое бревно резким рывком, обратно возвращаться медленно

3.Велосипед

Поочередно пытаться дотянуться локтём до противоположного колена, не опуская верхнюю часть тела на землю

4.Скручивание с подъёмом корпуса

Нужно зафиксировать ноги в одном положении и медленно выполнять полное скручивание. В верхней точке нужно максимально скрутить позвоночник и напрячь пресс, в нижней точке пресс растягиваем.

Все упражнения выполняются в течении 1 минуты на максимальное количество раз, после идёт 20 секунд отдых и полный повтор. Делать 4 подхода за 1 тренировку.

Физическая культура является неотъемлемой частью нашего здоровья и благополучия. Если ты хочешь быть всегда здоровым и сильным, ты должен сделать её неотъемлемой частью жизни. В период дистанционного обучения тренер не будет тебя потыкать и заставлять заниматься самостоятельно, если ты действительно хочешь быть лучше и чувствовать себя здоровым, ты должен самостоятельно следить за выполнением всех процедур, связанных с развитием своего тела.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение. Учебно – методическое пособие. – М.: ВУ, 2007. – 85с.

2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2019. – 304с.

3. Крамский С.И., Амельченко И.А., Ковалева А.П., А.П. Мальков, Кравцов В.В., Куликова И.В., Алексеев Н.А., Крамский И.С., Кутергин

Н.Б., Груздева Н.А., Коруковец А.П., Коровянский А.Г., Фиронова Р.П. и др. *Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»*. – Белгород: изд-во БГТУ, 2015. – 423с.

4. Фомин Н.А. *Физиологические основы двигательной активности*. – М.: 2001, – 102с.

*УДК 5527*

*Чиркова А.А.*

*Научный руководитель: Филь В.В., ст. преп.*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УРОВЕНЬ ГЛИКЕМИИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ I ТИПА**

Актуальность исследования состоит в том, что в нынешнем мире сахарный диабет I типа является достаточно охватывающим заболеванием. И общество проявляет некий интерес в том, можно ли при данном недуге заниматься физическими нагрузками и как контролировать свое состояние или состояние близкого человека.

Целью исследования является необходимость определить возможность занятий при СД и их влияние на уровень гликемии.

Современные студенты ведут в основном малоподвижный образ жизни, так как значительную часть своего времени они посвящают образовательной деятельности, а свободное время молодые люди проводят в различных гаджетах в Интернете. Подобный образ жизни способствует возникновению различных хронических заболеваний [4].

Одной из наиболее распространенных болезней является – сахарный диабет I типа.

Сахарный диабет I типа – заболевание эндокринной системы, связанное с разрушением бета-клеток, вырабатываемых островком Лангерганса в поджелудочной железе. Из-за данного нарушения у пациентов, живущих с сахарным диабетом, наблюдается абсолютная инсулиновая недостаточность и развитие хронической гипергликемии (повышенный уровень глюкозы в крови). Хроническая гипергликемия при сахарном диабете приводит к повреждению и дисфункции различных органов и систем, вызывая поздние осложнения, такие как макро- и микроангиопатии. К макроангиопатиям относятся повреждения сосудов крупного и среднего калибра (морфологическую основу составляет атеросклероз), к микроангиопатиям – диабетическая ретинопатия, диабетическая нефропатия, диабетическая ангиопатия,

диабетическая полинейропатия. Заболевание может проявиться у любого человека. Диабетики вынуждены всю жизнь делать инъекции инсулина для поддержания нормального уровня гликемии.

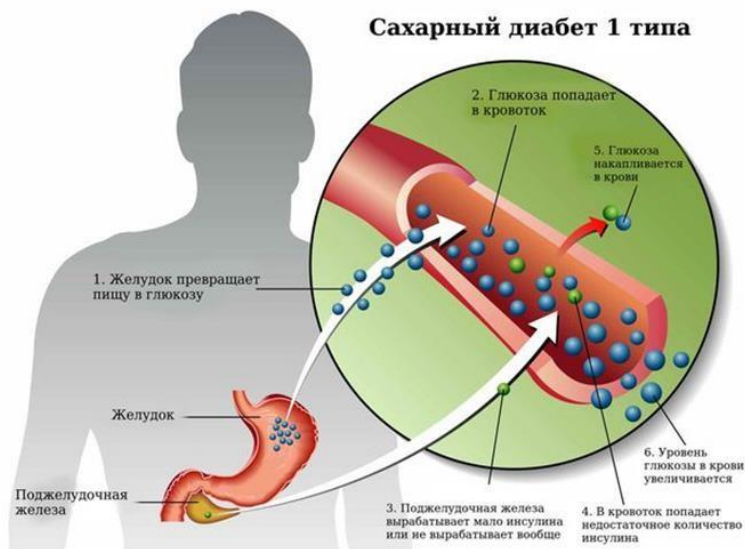


Рис. 1 Сахарный диабет 1 типа

По данным Всемирной организации здравоохранения, диабет стал непосредственной причиной 1,5 миллионов смертей в 2019 году, 48% из которых произошли у пациентов моложе 70 лет. Международная федерация диабета (IDF) предлагает еще более отрезвляющую статистику, называя диабет причиной 6,7 миллионов смертей в 2021 году [1].

Диабет также чрезвычайно распространен. Согласно самым последним данным IDF, по состоянию на 2021 год 537 миллионов человек — примерно 10% всех людей в возрасте от 20 до 79 лет в мире — страдали диабетом. Ожидается, что к 2030 году их число возрастет до 643 миллионов, а к 2045 году - до 783 миллионов. Более того, по оценкам, 240 миллионов из тех, у кого диабет, в настоящее время не диагностированы [1].

Выявить начинающее заболевание можно по нескольким симптомам: сильная жажда, частое мочеиспускание, сухость кожных покровов, нехватка энергии и крайняя усталость, чувство сильного голода, внезапная потеря веса, ухудшение зрения и чувствительности, в первую очередь, нижних конечностей и т.д. [3].

При продолжительном нарушении углеводного обмена, происходящего в организме диабетика, возможно появление состояния кетоацидоза. При нем исчезает аппетит, появляется тошнота и рвота, боль в животе, запах ацетона изо рта. Без своевременной медицинской помощи наступает кома, а в худших случаях летальный исход. Другим и отягчающими осложнениями являются – гипогликемическая кома и «диабетическая стопа» с риском ампутации конечности или диабетическая ретинопатия с полной потерей зрения.

Чтобы максимально избежать подобных ухудшений здоровья, людям с СД необходимо не только соблюдать назначенную диету, иметь целевые показатели гликированного гемоглобина, но и заниматься физической активностью, так как она:

1) способствует снижению концентрации глюкозы в крови, что приводит к улучшению гликемического контроля, при этом увеличивается чувствительность организма к действию инсулина;

2) стабилизируется артериальное давление, что немало важно, так как при СД имеются проблемы с проводимостью в кровеносных сосудах;

3) способствует снижению веса, что благоприятно влияет на печеночные элементы (под действием инсулина разрушаются клетки печени);

4) нормализует обмен веществ и гормональный фон;

Естественно, есть определенные ограничения и рекомендации для диабетиков при физических нагрузках:

1. При декомпенсированном диабете физическая нагрузка противопоказана.

2. Для пациентов с СД может быть составлена индивидуальная программа по согласованию лечащего врача (эндокринолога).

3. На момент занятий, показатель, получаемый посредством измерения глюкометром (прибор для измерения уровня глюкозы в крови), должен быть в пределах нормы (6-8 ммоль/л).

4. Не рекомендованы занятия тяжелыми видами спорта с сильной нагрузкой на сердце, глаза и ноги.

5. Перед занятиями необходимо измерить уровень гликемии и, в случае не целевого показателя, предпринять меры.

6. Занятия начинайте не ранее, чем через 1 час после приема пищи и введения инсулина.

7. Необходим индивидуальный подход в зависимости от возраста, уровня физической подготовленности, наличия и выраженности поздних осложнений и сопутствующих заболеваний, степени компенсации сахарного диабета [2].

Врачи-эндокринологи настаивают на том, что физическая нагрузка полезна и необходима диабетикам, но при правильном выборе упражнений, вида спорта и при соблюдении определенных правил, так как в периоды активности требуется дополнительный прием углеводов, а также, возможно, потребуются изменение доз инъекций. Физическая нагрузка при сахарном диабете 1 типа просто необходима, хотя существуют ограничения относительно вида спорта [2].

При сахарном диабете 1 типа нельзя себя перегружать, поэтому тренировка не должна превышать 40 минут в день. Физические упражнения для больных диабетом делятся на силовые упражнения и кардио-тренировки. Силовые упражнения - это поднятие тяжестей в спортзале, т.е. бодибилдинг, а также отжимания и приседания [2].

Кардио-тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют артериальное давление и предотвращают инфаркт. В их перечень входят оздоровительный бег, плавание, велоспорт, лыжи, гребля и т. д. [2].

Как правило, пациентам с диабетом рекомендуют заниматься спортом с родственниками или друзьями, которые знакомы с проявлениями диабета и знают, что надо предпринимать, если у больного случается состояние гипогликемии. Допустимы следующие виды спорта: ходьба, катание на велосипеде, плавании, аэробика, йога, настольный теннис, футбол, занятия в тренажёрном зале [2].

Результаты исследования показывают нам, что при компенсированном СД I типа физические нагрузки необходимы и даже полезны для поддержания хорошего самочувствия.

Также необходимо помнить о том, что данная корректирующая терапия назначается в соответствии с медицинскими требованиями.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Обзор мирового населения: Показатели заболеваемости диабетом по странам в 2023 году [сайт]. URL: [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.6159678d-64625e31-83eb5487-74722d776562/https/worldpopulationreview.com/country-rankings/diabetes-rates-by-country](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.6159678d-64625e31-83eb5487-74722d776562/https/worldpopulationreview.com/country-rankings/diabetes-rates-by-country) (дата обращения: 10.05.2023 г.). Текст: электронный.

2. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Киселевская детская больница»: Физические нагрузки при сахарном диабете [сайт]. URL: <http://dgbksl.ru/patients/pamyatki/63-fizicheskie-nagruzki-pri-sakharnom-diabete> (дата обращения 10.05.2023 г.). – Текст: электронный.



3. Проболезни: Сахарный диабет 1 типа симптомы и лечение [сайт]. URL: [https://probolezny.ru/saharnyy\\_diabet\\_1\\_tipa](https://probolezny.ru/saharnyy_diabet_1_tipa) (дата обновления 06.06.2022 г.; дата обращения 10.05.2023 г.). – Текст: электронный.

4. Соколова И. Ю. Активный отдых как часть физического воспитания студентов /И.Ю. Соколова, Е.В. Луценко, В.В. Филь//Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы IV Всероссийской научно практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрущенко, С.И. Филимоновой. Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 453-459. – EDN KUVFNN.

**УДК 796.4**

**Шавырина А.А.**

*Научный руководитель: Авдонина Л.Г., канд. пед. наук, доц.  
Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

## **ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

В системе мероприятий, обеспечивающих физическое совершенствование человека, важное значение имеет двигательный режим в школьном возрасте. Двигательная активность в значительной степени определяет рост и развитие организма, уровень его функциональных возможностей и работоспособности. Именно поэтому среди проблем оптимизации физического воспитания в школе, требующих к себе самого пристального внимания, относится проблема гиподинамии школьников.

Основной целью в работе преподавателя по физической культуре является использование всех возможных средства и методы воспитания. Одним из таких средств является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Вопросами, касающимися ритмической гимнастики занимались такие специалисты нашего времени как Т. П. Мануйлова (1978), С. Б. Шарманова (1991), Н. В. Денисенко (1989) и др.

Сегодня ритмическая гимнастика вновь достигла своего триумфа. Она привлекает к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением, без нее не мыслимы занятия в фитнес-центрах, школах,

детских садах. Возможности применения ритмической гимнастики довольно широки, диапазон упражнений огромен. Проведение занятий по ритмической гимнастике требует специальных знаний, умений и навыков подбора учебного и музыкального материала. Комплексы ритмической гимнастики доступны для исполнения и не требуют длительного времени для разучивания.

Упражнения ритмической гимнастики – это сбалансированная и исключительно эффективная программа тренировок. Эти упражнения тренируют силу, выносливость, гибкость, быстроту реакции и координацию движений. А так как младший школьный возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, очень важно на занятиях ритмической гимнастики уделять особое внимание развитию гибкости у детей.

Исходя из цели нашего исследования, а именно повышение уровня развития гибкости у школьников младшего школьного возраста средствами ритмической гимнастики, нами был организован педагогический эксперимент. В нем приняли участие младшие школьники 3 класса. На основании Федеральных образовательных стандартов примерная рабочая программа предмета физической культуры основана на базовой и вариативной части. В рамках вариативной части учитель может сделать корректировку по часам и тематическим разделам с согласия педагогического собрания школы. На основании этого нами была включена учебная тема Ритмическая гимнастика в программный раздел “гимнастика”. Включено 8 уроков по ритмической гимнастике и 8 уроков по стандартному планированию гимнастики.

Первоначальный уровень развития гибкости у младших школьников показал, что наиболее низкий уровень гибкости наблюдается в тазобедренном и позвоночном столбе. Это позволило нам целенаправленно подобрать упражнения, скомпоновать их в комплексы и приступить к экспериментальной части.

Урок ритмической гимнастики имел типовую структуру. В подготовительной части урока давались строевые упражнения – для организации учеников, упражнения с различными видами ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. После разминки, когда дети были тщательно размяты и разогреты, мы приступали к выполнению предложенных нами комплексов упражнений ритмической гимнастики.

В основной части урока нами учитывались принципы обучения от простого к сложному, постепенного увеличения нагрузки. При

выполнении предложенных комплексов упражнений на уроках ритмической гимнастики и гимнастики применялся метод многократного повторения упражнений поточным способом. Данный метод предполагает растягивание мышц значительно больше при многократных повторениях упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Пределом оптимального числа повторений упражнений является начало уменьшения размаха движений или возникновение болевых ощущений, которые необходимо избегать. А поточный способ предполагает, что все упражнения, назначенные для проведения, выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. Каждое упражнение повторяется заданное проводящим количество раз.

На первых занятиях мы предлагали выполнять все движения, упражнения по отдельности, чтобы ребята могли лучше запомнить последовательность и правильность выполнения. Все движения выполнялись с небольшой амплитудой, далее постепенно она увеличивалась и количество повторений возрастало до 20 – 30. Во время выполнения упражнений ребята старались избегать болевых ощущений, старались делать все под музыку, старались не допускать ошибок при выполнении. Если ошибки все же возникали и ребята расстраивались, то мы повторяли комплекс упражнений с самого начала и в медленном темпе. Мы так же делали паузы во время разучиваний и повторений, потому что ребята уставали от многократных повторений. Во время этих пауз ребятам предлагалось выполнить танцевальные движения, например «Слоненок», «Пингвин».

Когда ученики снова были готовы к работе, мы продолжали. Необходимо отметить, что упражнения в комплексах были направлены на улучшение подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и подвижности в позвоночном столбе. Для этого использовались следующие упражнения: наклоны (вправо, влево, вперед, назад), пружинистые и маховые движения, выпады, сгибания и разгибания ног и рук, повороты.

Предложенные нами два комплекса после того, как были разучены чередовались друг с другом. Это способствовало повышению интереса, эмоциональности занятий. Каждое занятие сопровождалось музыкой. Подбору музыкального сопровождения уделялось особое внимание. Оно соответствовало восприятию ребенка, что благоприятно влияло на их настроение. Музыкальный темп на протяжении комплекса менялся (от медленного и умеренного до быстрого), что позволяло регулировать нагрузку.

На протяжении всего урока педагог по внешним признакам наблюдал за реакцией детского организма на нагрузку. При первых внешних признаках утомления применялся индивидуальный подход. Предлагалось ученику выполнять упражнения в своем темпе, не спешить. И постепенно снижая количество повторений отдохнуть.

В заключительной части мы давали ребятам упражнения на расслабление и растягивание мышц. Внимательно следили за состоянием каждого ребенка и так же старались находить к каждому ученику индивидуальный подход.

На классических уроках с программным содержанием «Гимнастика» мы продолжали изучать отдельные упражнения РГ и закреплять отдельные связки, например танцевальных движений. Данные упражнения выполнялись в конце основной части урока и так же на развитие гибкости в заключительной части. При этом использовался метод многократного выполнения упражнений.

Повторное тестирование проводилось на последнем занятии четверти и можно отметить, что в контрольном упражнении "Выкрут палки назад" на отметку "отлично" выполнили 22,2% испытуемых, что соответствует высокому уровню развития гибкости. На отметку "хорошо" 77,8%, это соответствует среднему уровню развития гибкости. Учеников с низким уровнем развития гибкости в данном тесте нет.

В контрольном упражнении "Наклон вперед" на "отлично" выполнили 50%, что соответствует высокому уровню. На "хорошо" 16,7%, что соответствует среднему уровню. На "удовлетворительно" 22,2%, что соответствует ниже среднего уровня. Не справились 11,1% испытуемых, что соответствует низкому уровню развития гибкости.

В контрольном упражнении "Продольный шпагат" на отметку "отлично" выполнили 32,8%, что соответствует высокому уровню. На отметку "хорошо" 24,6% испытуемых, что соответствует среднему уровню. На "удовлетворительно" 32,8%, что соответствует ниже среднего уровня. И не справились с выполнением теста 9,8% испытуемых, что соответствует низкому уровню.

Так же можно видеть, что средние арифметические значения в результатах контрольных упражнений изменились, так в первом контрольном упражнении улучшились на 1.7, во втором на 1.0 и в третьем на 1.6. Поэтому проведенное нами исследование позволяет констатировать, что предложенные нами упражнения и применяемые комплексы РГ на уроках ритмической гимнастики, а так же на уроках гимнастики с младшими школьниками способствуют повышению уровня их гибкости.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Матов, В. В. Ритмическая гимнастика для школьников / В. В. Матов., О. А. Иванов., И. Н. Шарабанова. Серия “Знание”. – Москва : Физкультура и спорт, 1989 – 181 с.
2. Матов, В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов., Л. А. Ланцберг., О. А. Иванова. - // Теория и практика физической культуры. - 1984. - №1 - С. 29 - 30.
3. Сайкина, Е. Г. Ритмическая гимнастика: учебно - методическое пособие / Е. Г. Сайкина, Н. В. Казакевич, Ж. Е. Фирилева. - СПб. : Познание, 2001. – 101 с.

*УДК 796.01*

*Шапкина Д.Н.*

*Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

В процессе обучения студентам приходится сталкиваться с колоссальным объемом информации, которую важно суметь переработать и использовать в будущем. Учебная деятельность студента, в среднем, составляет около 36 академических часов, за исключением занятий физической культурой.

Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше - 39-46% от уровня, когда студенты на каникулах. Именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях [4].

Стоит обратить внимание на то, чем выше умственная нагрузка, тем заметнее процесс утомления, информация перестает усваиваться, нарушается эмоциональный фон, что в будущем может привести к ещё большим проблемам. Студенческая деятельность в первую очередь связана с «сидячим» образом жизни, малой двигательной активностью, плохим питанием, порой вредными привычками и иногда психологическим выгоранием. Поэтому необходимо правильно и рационально организовывать учебный труд студентов.

Достаточно много студентов пренебрегают физической активностью, в полной мере, не осознавая какие последствия могут быть. В 2018 году среди студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова было проведено анонимное исследование, в котором удалось установить, что физическая активность напрямую связана с умственной. Студенты были разделены на 2 подгруппы, где одна группа чередовала занятия по заполнению простейших тестов на запоминание с физическими нагрузками средней тяжести, другая же чередовала тесты с фазой отдыха [5].

Через определенное количество времени было замечено, что подгруппа, которая занимается физической активностью показывает результаты по тестированию выше, чем вторая подгруппа, которая пренебрегает физической нагрузкой, эффективность была выше практически на 9% за короткий период времени (рис. 1., рис. 2).

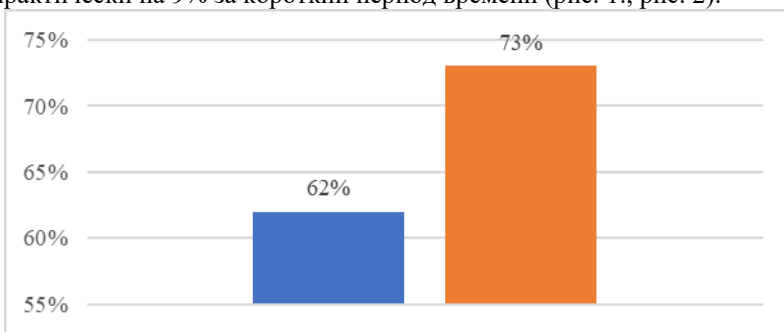


Рис. 1 Степень запоминания студентов до и после физических упражнений в первой группе [2]

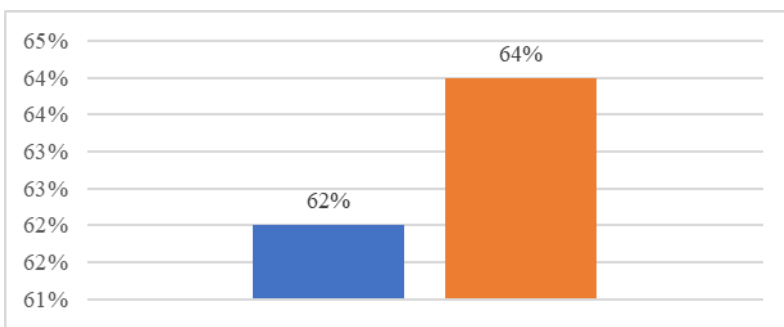


Рис. 2 Степень запоминания студентов до и после физических упражнений во второй группе [5]

Умственное перенапряжение более вредно для организма и имеет длительный период восстановления. Это связано с тем, что

человеческий мозг может продолжать функционировать даже в перегруженном состоянии, не замечая усталости. Это в конечном итоге приводит к состоянию переутомления.

В сочетании со многими стрессовыми ситуациями все это рано снижает не только когнитивные функции человека, но и его интеллектуальные способности.

Физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут оказывать разный эффект. В целом их можно разделить на три категории: небольшие нагрузки в начале учебного дня, нагрузки средней интенсивности и нагрузки более высокой интенсивности.

Все они различаются по степени влияния на улучшение дневной работоспособности и на состояние умственных способностей в течение дня [1].

Незначительные нагрузки в начале учебного дня способствуют возрастанию уровня работоспособности на 1,5-2 часа и поддержанию его на повышенном уровне в течение последующих 4-6 часов. Далее около 18-20 часов наблюдается постепенное возвращение в исходное состояние. Положительный эффект в продолжение недели незначительный.

Лучше всего, чтобы нагрузка была средней интенсивности, при ней уровень работоспособности повышается и находится в определенном «тонусе». Хотелось бы отметить, что при интенсивной физической нагрузке уровень работоспособности незначительно выше, поэтому стоит придерживаться определенного режима.

Из вышесказанного можно однозначно сделать утверждать, что систематическая и сбалансированная практика адекватного уровня в условиях повышенного стресса, безусловно, оказывает благотворное влияние на умственные способности учащихся. Кроме того, он благотворно влияет на состояние нервной системы в целом, улучшает настроение и физическое самочувствие.

Однако большинство молодых людей и студентов университетов не считают необходимым следить за состоянием своего физического здоровья. Скорее всего, это связано с недостаточной осведомленностью о влиянии физических нагрузок на интеллект человека, общее состояние и самочувствие [2,3].

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

– регулярные занятия физической культурой и спортом – это универсальное средство, которое может помочь каждому выдержать напряженный ритм жизни, нервно-психические перегрузки, в том числе умственную работу.

– даже простые приемы самоконтроля перед началом регулярных занятий физкультурой и оздоровлением позволяют определить степень адаптации организма к физическим нагрузкам.

Активность и стабильность внимания, памяти и обработки информации напрямую зависят от уровня физической подготовки организма. Протекание психических процессов во многом зависит от физических качеств организма: выносливости, скорости, силы и т.д.

Следовательно, рационально подобранная физическая нагрузка до, во время и после окончания интеллектуальной деятельности напрямую влияет на интенсивность работы мозга.

Важным моментом в такой ситуации является точное определение уровня двигательной активности, при котором наилучшим образом достигается максимальная эффективность. В то же время небольшая физическая нагрузка не окажет существенного влияния. Чрезмерные нагрузки приводят к перенапряжению и значительному снижению работоспособности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айджанова А.А. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов // Sci-Article. 2022. С. 117-121.

2. Бондарь, Е.А., Тулинова Н.А., Косухин В.В. Повышение умственной работоспособности у студентов специального учебного отделения с помощью дыхательных практик // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 399 – 402.

3. Крамской, С.И., Бондарь Е.А., Коруковец А.П. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции // Здоровье, спорт, реабилитация. Харьков. 2016. № 1. С. 40 – 42.

4. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой учёный. 2019. № 18(98). С. 423-425.

5. Фаина Л.М. Участие студентов в спортивной жизни университета на примере РЭУ им. Г.В. Плеханова // Молодой учёный. 2018. № 22 (208). С. 474-477.

6. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения: монография / С. И. Крамской [и др.]. - Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2017. - 158 с.



*Шмаратова Д.М.*

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

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **КОМПЛЕКСНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Физическая культура – это одна из самых важных составляющих здорового образа жизни. Современный ритм жизни, высокая нагрузка на организм и множество стрессовых ситуаций требуют от человека постоянного поддержания своего здоровья и физической формы. Комплексное влияние физических упражнений на организм позволяет не только укрепить мышечную тонус, но и повысить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, а также повысить эффективность работы мозга.

Регулярные занятия спортом и физической активностью снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других хронических заболеваний.

Систематические тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивая ее эффективность и способность к адаптации к нагрузкам. Кроме того, физические упражнения повышают метаболизм и ускоряют процесс обмена веществ, что помогает контролировать вес и бороться с ожирением.

Помимо этого, регулярная физическая активность способствует улучшению функционирования дыхательной системы, что повышает ее эффективность при выполнении любых видов активности. А также улучшает работу мышц и оптимизирует координацию движений.

Физическая культура способствует повышению общего тонуса организма, что в свою очередь повышает его работоспособность и производительность. Занятия спортом помогают лучше справляться с повседневными задачами и улучшить качество жизни в целом [1].

Регулярные занятия спортом и физической активностью имеют положительное влияние на физическое здоровье человека, а также на его психологическое состояние и общее благополучие. Поэтому, рекомендуется всем людям независимо от возраста и состояния здоровья включать в свою жизнь физические упражнения и спортивные занятия [2].

Физическая культура имеет не только физиологическое, но и психологическое влияние на человека. Регулярные занятия спортом помогают улучшить настроение, снять стресс и усталость, повысить самооценку и уверенность в своих силах.

Занимаясь спортом, человек получает возможность выплеснуть свою энергию и направить её в нужное русло. Это помогает избавиться от негативных эмоций – злости, раздражения, тревожности – и перенаправить их в полезное русло.

Кроме того, занятия физической культурой стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья. Они улучшают настроение и делают человека более оптимистичным и жизнерадостным. Эффект от этого действия сохраняется не только на время тренировки или игры, но и после неё.

Физическая культура также способствует развитию самодисциплины и целеустремленности. Для достижения результатов в спорте необходимо постоянно работать над собой, следить за своим здоровьем и правильно питаться. Это требует определенных усилий и настойчивости, которые в процессе занятий физической культурой становятся привычкой [3].

Одним из главных выгод от регулярных занятий спортом является повышение самооценки и уверенности в своих силах. При выполнении упражнений человек ощущает прилив силы и энергии, что помогает ему чувствовать себя более уверенно в жизни. Кроме того, успешные результаты в спорте дают дополнительную мотивацию для достижения успеха в других областях жизни.

Важным аспектом психологического влияния физической культуры является социализация. Занимаясь спортом, человек получает возможность общаться с людьми, имеющими общие интересы и цели. Это помогает расширить круг общения и научиться работать в команде. Кроме того, спортивные соревнования помогают развивать такие качества как ответственность, дисциплина и лидерские навыки.

Однако для достижения максимального эффекта от занятий физической культурой необходимо подходить к ним серьезно и систематично.

Физическая культура играет важную роль в жизни человека. Она не только укрепляет здоровье, но и положительно сказывается на профессиональной деятельности. Первое, что стоит отметить – это то, что физически активные люди имеют лучшую работоспособность. Это связано с тем, что они более выносливы и энергичны. У них быстрее восстанавливается силы после физической или умственной работы.

Более того, у таких людей повышена концентрация и способность к быстрому принятию решений [4].

Чтобы достигать успехов в спорте необходимо постоянно тренироваться и прилагать максимум усилий. Такой подход переносится на профессиональную деятельность: если человек обладает целеустремленностью и настойчивостью, он будет добиваться успехов в работе.

Спорт – это прекрасный способ расслабиться и отвлечься от повседневных проблем. В результате, у человека снижается уровень стресса и повышается настроение. Это позволяет концентрироваться на работе и не допускать ошибок из-за переутомленности.

Кроме того, занятия физической культурой могут стать отличным способом коммуникации с коллегами или партнерами по бизнесу. Совместные тренировки помогают установить хорошие отношения между людьми, что может положительно сказаться на профессиональной деятельности. Кроме того, общение в неформальной обстановке может привести к новым идеям или возможностям для бизнеса.

Физическая культура помогает сохранять эстетический вид и уверенность в себе. Люди, занимающиеся спортом, обычно выглядят лучше и ощущают себя более уверенно в своей внешности. Это важно не только для личной жизни, но и для профессиональной деятельности. Конечно, деловой успех зависит от многих факторов, но уверенность в себе является одним из ключевых.

Однако положительный эффект от физических нагрузок распространяется не только на физическое состояние человека. Систематические тренировки способны повысить самооценку, уверенность в себе и общее настроение. Большинство людей после тренировок чувствуют прилив энергии и бодрости, что сказывается на качестве их жизни в целом.

Занятия физической культурой также способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и ускорению мыслительных процессов. Благодаря этому, человек становится более продуктивным на работе и в повседневной жизни [5].

Стоит также отметить положительное воздействие физической культуры на социальную сферу жизни человека. Занятия спортом могут служить прекрасным инструментом для общения и знакомства с новыми людьми. К тому же, занимаясь спортом в коллективе или команде, люди развивают навыки коллективного взаимодействия, дисциплины и ответственности.

Конечно, не следует забывать о том, что каждый человек имеет свои индивидуальные особенности организма и требует индивидуального подхода при выборе типа физической нагрузки. Например, люди с проблемами опорно-двигательного аппарата могут заниматься легкими видами спорта, такими как йога или плавание. Также важно учитывать возраст и физическую подготовку человека.

В целом, физическая культура имеет огромное значение для здоровья и качества жизни каждого человека. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическое состояние организма, но также повышают самооценку, настроение и социальную активность.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности человека в режиме дня // Международный студенческий научный вестник. — 2015. — № 5-4. — С. 486-487.

2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. — М.: Юрайт, 2015. — 426 с

3. 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.

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. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. — М.: Юрайт, 2014. — 494 с.

**УДК 796**

**Шумаков А.А.**

*Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.*

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

## **ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Здоровье человека – это самое главное, что есть у человека в прямом и переносном смысле. Конечно, если рассматривать определение здоровье, то это состояние полного физического, психологического, душевного и социального благополучия. Очень важен подход к своему здоровью, а именно понимание его

необходимости. По статистике за 2017 год зарегистрировано 56 489 300 детей, которые перенесли заболевания, и более 38% детей имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Есть фактор, когда дети рождаются с рожденными заболеваниями, но это следствие неправильного ведения здорового жизни их непосредственно родителей. Приобретённые болезни я тоже приравниваю к неправильному образу жизни, необходимо следить не только за собой, за своей речью, походкой, как это сейчас очень модно стремиться к высокой и яркой моде, НО и необходимо в первую очередь следить за своим состоянием, здоровья и стараться по мере необходимости лечить, укреплять, восстанавливать, а также заниматься спортом. Можно привести много примеров, что занятие спортом укрепляет и помогает человеку не только чувствовать себя хорошо, но и достаточно важным. Например, если бы это увлечение, даже форма жизни была бы не важна, то нигде не котиrowалась, с ранних лет, а именно с первого класса каждый из нас проходит такой урок как физическая культура. Непосредственно про занятие спорта хорошо сказал Горация: «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь». [1]

Наряду с этим предметом так долго изучается только математика (не делая деления на алгебру и математику) и русский язык, а значит составители учебного плана – министерство просвещения, заботиться с первых шагов на территорию образовательного учреждения. После школы, в колледжах, техникумах, университетах также не заканчивается это влечение, чтобы здоровье учащихся, а далее взрослых людей, которые будут воспитывать своих детей, предшественников, а возможно, что человек пойдет работать в среду с детьми, то есть непосредственное влияние на организм пока ещё не опытных человечков. А как можно показать лучший пример, только на себе, занимаясь и ведя правильный образ жизни. Как говорил Генрих Гейне: «Все здоровые люди любят жить».

В настоящее время занятие спортом имеет широкое понимание, существует большое количество секций, занятий, кружков и дополнительных учреждений, в которых можно заниматься – оздоравливаться. Сейчас при постройке новых домов, при облагораживании дворовых территорий выстраивают площадки с турниками, качелями, оборудованием для занятий кардио нагрузок.

Виды спорта имеют следующие разновидности, подходящие любому человеку по желанию, состоянию здоровья, необходимость в данном виде спорта (таблица 1):

Таблица 1

Айкидо	Армреслинг	Бадминтон	Биатлон
Боулинг	Бобслей	Баскетбол	Бейсбол
Бег	Вольная борьба	Водное поло	Волейбол
Велосипед	Гандбол	Гребля	Гольф
Дартс	Джиу-Джитсу	Дзюдо	Карате
Кёрлинг	Кикбоксинг	Конкур	Конный спорт
Лапта	Льжи	Легкая атлетика	Парусный спорт
Пауэрлифтинг	Футбол	Плавание	Прыжки в воду
Регби	Рукопашный бой	Самбо	Скалолазание
Скелетон	Сумо	Скандинавская ходьба	Сноубординг
Стрельба	Сквош	Теннис	Тяжелая атлетика
Триатлон	Тхэквондо	Ушу	Фехтование
Фристайл	Фигурное катание	Фитнес	Хоккей
Художественная гимнастика	Шахматы	Шашки	Шорт-трек

В настоящее время все специалисты сводятся во мнении, что бег – одна из самых и основных и менее затратных видов спорта, а пользы от него в десятки, а то и в сотни раз больше, чем в другом виде спорта.

Занятием бегом - одна из примечательных черт современного времени. Что относительно прошлого времени является яркой чертой, ведь ни один гражданин прошлого не мог помыслить о том, чтобы выйти на улицу и просто бежать, так ещё недавно вид бегущих пожилых людей шокировал окружающих, теперь же на них даже не обращают внимания, т. к. бег стал нормой времени. [2]

Согласно данным исследования, проведенного в сентябре 2020 года компанией Online Market Intelligence и центром социального проектирования «Платформа», регулярно занимаются бегом (то есть выходят на пробежку не реже одного раза в неделю) больше трети россиян (38%). К занимающимся спортом аналитики отнесли тех, кто регулярно преодолевает большие дистанции, и разминается перед другими упражнениями. Как показало это исследование, чаще всего на пробежки выходят молодые люди 18-24 лет. Однако есть и значительное число более возрастных бегунов. [3]

Чтобы бег работал на укрепление здоровья, необходимо включать в занятия следующие упражнения:

- Начало – легкая пробежка для разогрева;

- Разминка – упражнения на гибкость и растяжку основных суставов;
- Несколько силовых упражнений на конечности;
- Растяжка всех мышечных групп;
- Непосредственно бег;
- Растяжка и расслабление всех задействованных мышц.

Заниматься бегом нужно с промежутками между приемом пищи не менее 30 минут до или после занятий. Для оздоровления бегать нужно в местах с минимальным загрязнением воздуха.

Наряду с бегом очень большое влияние имеет плавание, потому что именно в плавании работают все группы мышц, как ноги, так и руки, голова и движение туловища. А также нахождение в воде развивает не только опорно-мышечные части тела, но и дыхательную среду, что очень важно для любого человека, который ведёт правильный образ жизни. [4]

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой. Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Важное упоминание, это после тренировок, после занятия спортом соблюдать ещё правильное питание, никто не говорит о вредных продуктах, даже они организму, и он в них нуждается. Речь идёт о количестве, необходимо соблюдать рацион, ограничения в сладких моментах. По мнению врачей, кто употребляет сладкое, часто болеют диабетом, а это неприятная процедура, с постоянным измерением сахара в крови, издержек и т.д. Как пишет Гиппократ: «Вся твоя еда должна быть твоим лекарством».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко И.А. Особенности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. С. 453 – 457.
2. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента. RG.RU/ - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-veduschiy-faktor-zdorovya-studenta-1> (дата обращения: 12.02.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст электронный.
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. С. 38 – 44.
4. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.

УДК 796.011.3

*Эльзикаева А.А.*

*Научный руководитель: Уджуху И.А., ст. преп.*

*Майкопский государственный технологический университет,  
г. Майкоп, Россия*

### **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

Функциональные резервы организма включают в себя биохимические, психологические и физиологические независимые виды резервов. Для наилучшего функционирования организма стоит поддерживать и улучшать его функциональность.

К средствам физической культуры, направленным на улучшение функций организма, относятся: физические упражнения, личная гигиена учащегося и окружающая среда. Физическое упражнение — это двигательное действие, выполняемое с целью приобретения и улучшения каких-либо физических качеств, навыков и умений. Двигательные действия, которые выполняет человек, очень разнообразны (трудовые, бытовые и др.). Но не все двигательные



действия можно назвать физическими упражнениями. Важнейшей отличительной чертой физических упражнений является соответствие сущности физической культуры ее законам.

Возьмем, к примеру, ходьбу. Это действие приобретает смысл физического упражнения, если ему придаются рациональные формы, то есть оправданные формы с точки зрения физического воспитания, обеспечиваемый им уровень функциональной активности организма соответствует эффективному развитию физических качеств, навыков и умений. В настоящее время практикуется огромное количество физических упражнений. Они существенно отличаются друг от друга как по форме, так и по содержанию.

Содержание физического упражнения состоит из включенных в него действий и тех основных процессов, которые происходят в организме во время выполнения упражнения. Эти процессы сложны и многогранны. Их можно рассматривать в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом и т.д. Физиологически физические упражнения характеризуются переходом организма на повышенный (по сравнению с отдыхом) уровень функциональной активности. Диапазон этого перехода может быть очень значительным, в зависимости от специфики упражнения. Вентиляция легких, например, может увеличиться в 30 раз и более, потребление кислорода - в 20 раз и более, минутный объем крови - в 8 раз и более. Функциональные сдвиги во время физических упражнений стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей организма.

Изменения, которые происходят в организме при выполнении физических упражнений, захватывают все органы и все системы организма, начиная с молекулярного уровня. Существует связь между функцией любой клетки и ее генетическим аппаратом, который контролирует синтез белка. Интенсивная функция стимулирует синтез белков, обеспечивающих выполнение этой функции, и, наоборот, ослабление функции приводит к снижению процесса синтеза белка и, в конечном счете, к дегенерации и гибели нефункционирующих структур. Поэтому главным условием сохранения структурной целостности организма является активность, то есть всесторонняя, интенсивная, гармоничная деятельность всех его систем. Чем интенсивнее функция, тем более полно выполняются процессы самообновления.

В то же время структуры, которые разрушаются и истощаются в процессе эксплуатации, не просто восстанавливаются, но происходит чрезмерное восстановление, сверхвосстановление и суперкомпенсация.

Феномен суперкомпенсации проявляется в большом накоплении энергетических запасов в скелетных мышцах, в накоплении пластических материалов, которые вызывают их гипертрофию - увеличение мышечной массы, силы и выносливости, а также систем, обеспечивающих мышечную активность. Все эти изменения являются неременным условием повышения функциональных возможностей человеческого организма. Естественные факторы окружающей среды (солнечная радиация, качество водной и воздушной среды) могут служить важными средствами укрепления здоровья, закаливания, улучшения функциональных возможностей организма. В процессе физической культуры названные целебные силы природы могут использоваться в двух направлениях: в качестве сопутствующих условий физических упражнений (активный отдых на свежем воздухе, солнечное облучение, горный климат и т.д.), когда природные факторы окружающей среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений; при организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания и т.д.), во время которых воздействие этих природных факторов дозируется определенным образом как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления. Например, все чаще используется пребывание в необычных условиях окружающей среды (чаще всего в горах) с целью стимулирования повышения работоспособности (основанной на адаптации организма к условиям кислородной недостаточности и другим факторам горной или другой необычной среды).

Одним из главных результатов использования природных факторов окружающей среды в процессе занятий физической культурой является закаливание человека. Закаливание, если во время него не нарушается мера адаптационных возможностей организма, приводит к укреплению здоровья и росту работоспособности. Для разностороннего закаливания важно использовать средства, которые воздействуют на организм по-разному (вода и воздух разной температуры, солнечная радиация разной силы в сочетании с другими факторами), и эффект закаливания может быть усилен в сочетании с физическими упражнениями. Социальные исследования показывают, что, сочетая физические упражнения с естественными закаливающими факторами, можно повысить общую сопротивляемость организма ряду неблагоприятных воздействий, с которыми человек сталкивается в

современной жизни и профессиональной деятельности (вибрации, укачивание, перегрузки при ускорении, невесомость и т.д.). Гигиенические факторы обеспечиваются выполнением норм и требований к гигиене труда, отдыху, питанию, физическому воспитанию, бытовой обстановке и т.д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом определяет положительный эффект от физических упражнений. Особое значение в данном случае имеет оптимизация режима физической активности и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, вентиляция и освещение мест занятий, надлежащее гигиеническое состояние инвентаря и оборудования и т.д.), а также условий, способствующих восстановлению после занятий, профилактике заболеваний и укреплению здоровья (душ, сауна, массаж, искусственная аэроионизация и т.д.), ультрафиолетовое облучение и т.д.) Хотя естественные факторы окружающей среды и гигиенические условия не являются основными средствами физической культуры, их значение трудно переоценить.

Можно сделать вывод, что средства физической культуры оказывают огромное комплексное воздействие на организм и его функциональные возможности. Необходимо обратить внимание на все факторы (биохимические, психологические и физиологические), и это позволит решить проблему физического состояния организма более глобально.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113

2. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. 2016 С. 8-11.

3. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции, 2010. С. 136-139

4. Виленский М. Я. Физическая культура студента: учебник. М: Гардарики, 2001. 448 с.

5. Выдрин В. М. Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2014. № 6. С. 10-12.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов-н/Д. : Феникс, 2002. 384 с.
7. Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. 2017. С. 89-92.
8. Лазарева Ж.К., Уджуху И.А. Психолого-педагогическое сопровождение физической культуры и спорта. В сборнике «Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов.» Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2022.С.846-850.
9. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 110-113.
10. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб., 2016. -156 с.
11. Остапенко Д.О., Уджуху И.А. Социализация молодежи и актуализация личности через спорт. В сборнике: Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации. Москва, 2022. С.611-616.
12. Теучеж Б.А., Уджуху И.А. Физическая культура, спорт и здоровье студентов. В сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г.Шухова, посвященная 300 летию Российской академии наук. Белгород, 2022. С.960-964.
13. Уджуху И.А., Аганиязова А. Здоровый образ жизни и его составляющие. В сборнике «Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы. Сургут,2022. С.483-485

*Юрченко Э.В., Сиделин В.Э.*

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Физическая культура и спорт с давних времен прочно закрепились в жизни людей. Существует множество спортивных игр, дисциплин: начиная от стандартных физических упражнений и заканчивая профессиональными видами спорта. Любой человек может найти занятие по своим интересам и предпочтениям. Особую нишу среди всего этого разнообразия занимают экстремальные виды спорта [1].

Понятие экстремального спорта включает в себя следующие пункты:

- 1) Проверка предела человеческих возможностей (физических и психологических)
- 2) Получение эмоций
- 3) Противостояние человека и природы (стихии) [2].

История экстремального спорта берет свое начало в первой половине двадцатого века, а процесс популяризации и распространения начался с середины столетия.

Одним из первых экстремальных видов спорта стал сноубординг. Все начиналось с обычных фанерных досок и маленьких инициативных групп. Основной смысл данного вида спорта – спуск по заснеженным склонам на большой скорости. С течением времени сноубординг обретал все большую популярность, и в нем начали появляться новые дисциплины: параллельный слалом, хафпайп, биг-эйр. Данный вид спорта стал настолько популярным, что в 1998 году его официально признали олимпийской дисциплиной.



Рис. 1 Сноубордист

В настоящий момент экстремальный спорт насчитывает сотни дисциплин, среди которых можно выделить скалолазание, паркур, родео, рафтинг, парашютизм, скейтбординг, BMX, дайвинг, парапланеризм [3].

При всем своем многообразии экстремальный спорт устанавливает достаточно большой порог вхождения для новичков. Для того, чтобы заняться тем или иным видом спорта, человек должен иметь отличную физическую и психологическую форму [4]. Так как многие дисциплины не только с повышенной травмоопасностью, но к тому же и опасны для жизни, а в процессе могут возникать стрессовые ситуации, то подготовка спортсменов может идти годами [5].

Одним из примеров дисциплин, требующий невероятной подготовки и подвергнутым повышенной травмоопасности, является скоростной спуск с горы на велосипедах. Гонка называется Мегалаванш и начиная с 1995 года ежегодно проводится во французских Альпах. Средняя продолжительность заезда варьируется от 35 до 50 минут.

В первой гонке было 400 участников, а в 2013 году участие принимали уже около 2000 гонщиков из 30 стран мира.



Рис. 2 Гонка Мегалаванш

Кроме сноуборднга популярность набирают и другие экстремальные виды спорта. В связи с растущей популярностью, всё больше эти виды спорта появляются в олимпийской программе. Некоторые из них представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Экстремальные виды спорта, которые включены в олимпийскую программу.

Наименование экстремального вида спорта	Год включения в олимпийскую программу
BMX	В 1993 включен в международный союз велосипедистов. В 2008 году включен в олимпийскую программу в Пекине.
Бобслей	В 1924 году проведен первый чемпионат мира по бобслею, в этом же году включен в олимпийскую программу. В 1923 включен в международную федерацию бобслея и скелетона.
Горнолыжный спорт	С 1988 года в программе олимпийских игр появились такие дисциплины как: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, горнолыжная комбинация.
Горный велосипед	В 1996 включен в программу олимпийских игр в Атланте. Представлен дисциплинами: велотриал, дерт-джампинг, стрит, слоупстайл, кросс-кантри, фрирайт, апхилл, норд-шорт
Санный спорт	В 1913 году была основана Федерация санного спорта. В 1964 году включен в программу Олимпийских игр в Инсбруке.

Таким образом, экстремальные виды спорта являются одними из самых ярких дисциплин, но заставляющие человека выжимать максимум из своих возможностей. Данное направление является относительно новым и с каждым годом появляется большое количество новых дисциплин, поэтому требует дополнительного внимания и контроля [6].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Замчевская Е.С., Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 23-28. (10.05.2023)
2. Беталгериев С. М.Э., Куралёва О.О. Развитие экстремальных видов спорта // Проблемы педагогики. 2020. №3 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-ekstremalnyh-vidov-sporta-1> (дата обращения: 10.05.2023).
3. Паршакова В.М. Развитие экстремальных видов спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №4.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-ekstremalnyh-vidov-sporta> (дата обращения: 10.05.2023).

4. Павленко Н.А. Темперамент и увлеченность экстремальными видами спорта // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-i-uvlechennost-ekstremalnymi-vidami-sporta> (дата обращения: 10.05.2023).

5. Малик Я.К. Развитие личности в экстремальных видах спорта // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. №36. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-lichnosti-v-ekstremalnyh-vidah-sporta> (дата обращения: 10.05.2023).

6. Сергеева Д.С., Данилова Н.В. Массовый спорт в России // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-v-rossii> (дата обращения: 10.05.2023).

**УДК 796.011.3**

**Ядров Д.Р.**

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

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

## **БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Увлечение бегом - одна из примечательных черт современного времени. Что относительно прошлого времени является яркой чертой, ведь ни один гражданин прошлого не мог помыслить о том, чтобы выйти на улицу и просто бежать, так ещё недавно вид бегущих пожилых людей шокировал окружающих, теперь же на них даже не обращают внимания, т.к бег стал нормой времени.

Согласно данным исследования, проведенного в сентябре 2020 года компанией Online Market Intelligence и центром социального проектирования «Платформа», регулярно занимаются бегом (то есть выходят на пробежку не реже одного раза в неделю) больше трети россиян (38%). К занимающимся спортом аналитики отнесли тех, кто регулярно преодолевает большие дистанции, и разминается перед другими упражнениями.

Как показало это исследование, чаще всего на пробежки выходят молодые люди 18-24 лет. Однако есть и значительное число более возрастных бегунов.[1]

Ректорат БГТУ им. В.Г. Шухова так же уделяет пристальное



внимание развитию спорта среди студентов. О чем прекрасно свидетельствует крепнущая из года в год материально-техническая база спортивного комплекса нашего вуза. На сегодняшний день это современный стадион, три игровых зала, спортивные площадки, теннисные корты, зал атлетической подготовки, стрелковый тир, шахматный клуб, «силовой городок», спортивная площадка для пляжных видов спорта, каток, восстановительный центр, площадка для сдачи норм ГТО и два физкультурно-спортивных комплекса оснащённых плавательными бассейнами.

На базе вуза бег возможен на нескольких площадках официально зарегистрированных во Всероссийском реестре спортивных объектов, а именно на базе футбольного поля и беговой дорожки с полиуретановым покрытием, находящимся на территории вуза в свободном доступе всех студентов и жителей Белгорода.

Для увеличения мотивации человека для занятия бегом необходимо глубже осознать психологию и мотивы бегунов и спортсменов в целом. Ученые выделяют следующие основные мотивации среди людей среднего возраста к занятиям : укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; удовольствие от самого процесса; стремление к улучшению спортивных результатов ; следование моде; стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи; «семейный» бег; случайные мотивации. Однако, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое испытывает человек при занятиях бегом.[2]

Основная цель бега – поддержание физической формы индивида. Большинство бегают в дополнение к другим физическим нагрузкам, но многие же ограничиваются только бегом. И даже в таком варианте его польза для организма весьма значима.

К общим последствиям бега относят :

- Улучшение функционального состояния центральной нервной системы;
- Активизация кровообращения;
- Укрепление иммунитета;
- Тренировка сосудисто-сердечной системы;
- Снятие нервного напряжения.

Успокаивающее влияние бега обуславливают тем, что он способствует более активному синтезу эндорфинов – гормонов удовольствия. Чем активнее бег, тем, как следствие, больше выработка. Эндорфины же, в свою очередь, обеспечивают улучшение

эмоционального состояния, помогают избавиться от боли и подавить чувство голода.

В психиатрии бег применяется как средство для лечения нервных расстройств и депрессий. Считается, что люди, занимающиеся бегом, гораздо общительнее и доброжелательнее других, бегом не занимающихся.[4]

В физическом плане бег в первую очередь воздействует на сосудисто-сердечную систему. Регулярные тренировки повышают возможности сердца и сосудов, аэробную производительность дыхательной системы. Это проявляется в силе и частоте сокращений сердца и возрастании физической активности организма.

Кроме сердечно-сосудистой системы, бег положительно влияет и на костно-мышечную. Здесь польза обусловлена увеличением притока лимфы к суставно-связочному аппарату и снижению риска развития артроза и радикулита. Несмотря на повышение нагрузок, бег благотворно влияет на состояние суставов, но исключительно при использовании адекватных нагрузок и их правильного распределения в процессе занятий.[3]

Польза бега в физическом плане очевидна для каждого. Бегущий индивид тренирует практически все группы мышц, поэтому бег рекомендуется для поддержания формы независимо от направленности и степени физической подготовки.

Чтобы бег работал на укрепление здоровья, необходимо включать в занятия следующие упражнения, которые успешно преподаёт на протяжении долгого времени кафедра физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г.Шухова :

- Начало – легкая пробежка для разогрева;
- Разминка – упражнения на гибкость и растяжку основных суставов;
- Несколько силовых упражнений на конечности;
- Растяжка всех мышечных групп;
- Непосредственно бег;
- Растяжка и расслабление всех задействованных мышц.

Заниматься бегом нужно с промежутками между приемом пищи не менее 30 минут до или после занятий. Для оздоровления бегать нужно в местах с минимальным загрязнением воздуха.

Во время бега нельзя переусердствовать, иначе перенагрузка может нанести больше вреда, чем отсутствие тренировки как таковой. Основным параметром для определения пере- или недо-тренированности является контроль собственного самочувствия. Также следует следить за пульсом, частота которого не должна превышать 100

ударов в минуту.[5]

В наше время вмире бег является одним из самых простых средств укрепления здоровья. Многие эффекты бега положительно влияют на все аспекты здоровья человека.

Оздоровительный бег в умеренных дозах - отличное средство, укрепляющее здоровье, при беге происходит выработка эритроцитов в крови; бег уменьшает количество избыточного адреналина в крови, и т.д.

Однако польза будет получена лишь при соблюдении двух условий - правильной техники бега и постоянной практике.

Перед началом занятий необходимо выбрать хорошую, удобную обувь и проделать разминку основных мышц тела. После окончания занятий рекомендуется принять душ.

Бег требует регулярных занятий, как минимум трёх в неделю на протяжении 20 минут, в не зависимости от погодных условий. Новички могут начинать с меньшего, занимаясь не меньше одного раза в неделю с постепенным наращиванием темпа.

## **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.

5. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации / М. И. Кабышева. — Оренбург :

Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html> (дата обращения: 28.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**УДК 796.011.3**

**Ядров Д.Р.**

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

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

## **АКТИВНЫЙ ДОСУГ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СФЕРЕ**

Физическая культура на данный момент как за всю историю человечества является неотъемлемой частью жизни всего мирового общества. На данный момент времени, физическую культуру можно обозначить как самостоятельную часть жизни человека, являющуюся обязательным элементом всестороннего развития. Требуется отметить, что данная культура подразумевает не только физическую подготовку индивида, но и развитие его личностных качеств, таких как упорство, самоконтроль, умение принимать на себя ответственность и т.д. Так же физическая культура с раннего детства человека является частью механизма социализации, примером которого может служить налаживание дружеских отношений детей, играющих в футбол, совместно посещающих секцию карате и т.п. Важно разграничивать между собой отдых и труд, чему непосредственно способствует физическая культура.

Как было сказано ранее, физическая культура включает в себя не только упорное выполнение упражнений по нагрузке организма, но и физическое воспитание как таковое. В воспитание входит развитие физиологических черт организма, формирование здоровых привычек в питании и гигиене, уход за собой, лечебные процедуры и, так называемую, рекреативную активность. Иными словами, если обобщить – воспитание включает в себя физическую нагрузку развлекательного характера, как, например, спортивные игры, весёлые старты, и иные мероприятия, пронизывающие жизнь любого человека.

Рекреативная физическая нагрузка – неотъемлемая часть современной программы физической культуры, которая присутствует в учебных заведениях любого типа. Такая программа считает главной задачей привлечение обучающихся к активному и здоровому образу

жизни, постоянным занятиям спортом и самосовершенствованию, а также непосредственно к самому участию в мероприятиях, что совершенно точно повышает рейтинг учебного заведения за счёт массовости, которая присуща спортивным мероприятиям различного характера.

Организация активного досуга в разрезе студенчества является обязанностью студенческого комитета и различных студенческих объединений, по собственной инициативе и по требованию вышестоящего руководства. Методическая же составляющая целиком и полностью лежит на кафедре физического воспитания и спорта. Вариантов же проведения мероприятий представленного характера огромное множество, однако в данной статье будут рассмотрены основные на данный момент:

- Оздоровительный туризм;
- Массовые спортивные мероприятия соревновательного типа;
- Групповые спортивные мероприятия;
- Культурно-познавательный отдых;

Оздоровительный туризм можно назвать современным веянием довольно молодого раздела медицины – курортология. В её основе лежит изучение влияния природы и её явлений на человеческий организм. Такой туризм подразумевает путешествие группы людей с оздоровительными целями в определённой области, которой может служить граница государства, либо же какой-либо иной участок пространства, но на срок не менее 20 часов и не более половины года. К формам такого туризма, организация и проведения которого, стоит отметить, возможна в рамках студенчества, относятся всевозможные походы, пешие и лыжные походы, конные и велосипедные прогулки, бег, купания и т.д.

Любые спортивные мероприятия, будь то спортивные соревнования, либо же квизы по любому разделу дисциплины физической, редко имеют отношение к профессиональному спорту, за некоторыми исключениями, но всё они, так или иначе, схожи в своей наполненности или, иными словами, предметной области. Все они «предусматривают регулярную учебно-тренировочную работу, достижение спортивных результатов с учетом спортивных интересов занимающихся» [6].

Спортивные мероприятия несомненно оказывают благоприятное влияние на их участников, т.к. непосредственное участие в них – не только физическая нагрузка на индивида, но и психо-эмоциональная составляющая. Так спортсмен испытывает небывалый прилив сил и подъем морали при победе или любом другом успехе на соревновании,

чувствует конкуренцию, что буквально заставляет его выходить за рамки самостоятельно. Такой эффект можно назвать спортивным возбуждением, что подразумевает резкий эмоциональный и физический подъем, примером такого возбуждения может служить, так называемое, второе дыхание у марафонцев и легкоатлетов. Ответственность же, которую человек испытывает при участии, закаляет характер, делая его готовым к подобного рода нагрузке, повышая уровень устойчивости.

Групповые спортивные мероприятия проводятся в рамках спортивных секций и кружков учебных заведений. Так, например, ознакомившись с предоставленными на сайтах программами ряда российских университетов [5], 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, а именно: акробатика, бадминтон, баскетбол (женский и мужской), волейбол (женский и мужской), легкая атлетика, лыжный спорт, мини-футбол (женский и мужской), настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, черлидинг, шахматы.

В БГТУ им. В.Г.Шухова представлены большинство из данных позиций, для которых имеются специально оборудованные площадки современных образцов, а так же имеются секции борьбы и армрестлинга, которые в числе самых популярных представлены не были.

Вместе с тем организовываются секции по различным направлениям танцев: бальные, современные, народные и т.д. Проведением занятий могут заниматься преподаватели кафедры физической культуры учебного заведения, приглашенные спортсмены и участники всевозможных спортивных соревнований, однако в любом случае занятия должны быть бесплатными и свободными для посещения. Студенты, которые показывают высокие результаты в тех или иных дисциплинах, получают возможность вступать в сборные университета по различным видам спорта и получать отдельные спортивные стипендии, что вузы категорически поощряют.

Культурно-познавательный отдых подразумевает под собой физическую деятельность с познавательными целями, т.к. цель подобного рода мероприятий – изучение какого-либо объекта или объектов, к которым относятся достопримечательности, памятники природы и т.п. К формам данной деятельности относят различные учебные, исторические и краеведческие экскурсии, этнографический

туризм и экспедиции. Такой вид отдыха не ограничен территориально или временем, т.к. данные ограничения наносятся непосредственными объектами изучения.

Целью проведения любых спортивных мероприятий и проявления физической активности в дополнение к сказанному ранее можно назвать – физическое и психологическое оздоровление, формирование сплоченного трудового коллектива, а также профессионально-прикладная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это «специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности» [4].

Любая профессия имеет ряд требований к сотруднику, в числе которых присутствует психологическая подготовка специалиста. И именно физическая нагрузка, наряду с иными методиками, даёт возможность развить в себе прикладные специальные качества, а в дополнение приобрести необходимые для дальнейшей работы знания и опыт.[7]

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что активный отдых в разрезе обучения оказывает положительное влияние на физическое и психо-эмоциональное состояние студентов, что ведёт за собой повышение эффективности их обучения, развивает эмоциональную устойчивость. Поэтому каждому учебному заведению, по моему мнению, стоит уделить внимание развитию учебной программы, а именно, её рекреативной физической составляющей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: Издательский дом «Герда», 2000. - 192 с.
2. 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.
3. Борисов А.Н. - Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
4. 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.
5. Сайты университетов Российской Федерации:  
<https://www.sportmsu.ru>      <https://kpfu.ru/studentu/sport/sportivnye-sekciihttp://old.spmi.ru/node/6158>

<https://www.sgu.ru/structure/ifkis/sport/sportivnye-sekcii>  
[https://www.asu.ru/university\\_life/sport\\_club/sekcсии/](https://www.asu.ru/university_life/sport_club/sekcсии/)

6. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. - 448 с.

7. 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.

*УДК 796/799*

*Якишина А.В.*

*Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.*

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

## **ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА**

Проблема высокого уровня стресса у подростков очень распространена в наше время, и она оказывает влияние на физическую активность молодого поколения. Поэтому, всем людям даже тем, кто не занимается спортом на профессиональном уровне, нужно понимать как питание и стресс по отдельности могут воздействовать на организм человека и уровень физической активности, так и в совокупности. Так же стресс проявляет внушительное воздействие на режим питания, что далее отображается на физической активности студента и может привести к ожирению. Точно также и неправильная организация своего питания способна приводить к стрессам и нарушению сна, которые в свою очередь отнюдь не улучшают физическое и ментальное здоровье человека, даже если он регулярно занимается и приобретает достаточную долю физических нагрузок. Впоследствии такой режим может привести к таким серьезным заболеваниям как сердечнососудистые или онкологические заболевания.[1].

В наше время стало очень популярно заботиться о своем физическом здоровье, в частности, среди современной молодежи, к категории которой относятся и студенты. Если рассматривать со стороны физической активности, то стресс и неправильное питание могут пагубно отразиться на здоровье. [5].

Многие ученые пытались понять, что такое стресс и как он влияет на человека. Так канадский учёный Г. Селье (рис. 1) заложил азы



классической концепции стресса, который он определял, как неспецифическую реакцию организма в ответ на любое плохое воздействие. Селье был первым, кто связал стресс со сложным процессом адаптации организма к условиям окружающего мира.

Стресс представляется одним из главных факторов, запускающих хронические неинфекционные заболевания, такие как сердечнососудистые заболевания, бронхиальные, онкологические и сахарный диабет. При этом воздействие стресса на самочувствие может осуществляться не только напрямую, активизируя ответную реакцию организма, но и опосредованно через действия, приводящие к негативным последствиям. К таким действиям причисляется то, что не укладывается в формат здорового образа жизни: вредные привычки, низкая физическая активность, нерациональное питание.



Рис. 1 Канадский учёный Г. Селье

Избежать стресса полностью невозможно, так как это естественная адаптационная реакция организма. Но немало важно понимать, что стресс может быть как положительным, так и отрицательным. В одном исследовании, проведенном доктором биологических наук Д. Жуковым, подчеркивается, что острый стресс активирует адаптивные реакции, но если этот стресс будет продолжаться длительное время, то ощутимо снижаются показатели адаптивности личности к внешней среде, что впоследствии может привести к психологическим или физическим проблемам со здоровьем. При этом, как отмечает Д. Жуков, понимание и оценка стресса зависит от многих своеобразных аспектов представления о внешних либо внутренних стимулах и могут являться умеренными или опосредованными индивидуальными чертами,

эмоциональным состоянием и физиологическими реакциями, которые вместе способствуют выработыванию негативного опыта. [2].

В последнее время все большее количество ученых рассматривают вероятные пути преодоления отрицательного воздействия стресса на физическое и психологическое здоровье человека. В основном, они проводят медико-профилактические и педагогические мониторинги факторов, активизирующих стресс у школьников, студентов, разнообразных профессиональных групп. Следствием таких исследований стало установление взаимосвязи степени стресса и физической энергичности человека, а также выявлена тенденция увеличения пагубных зависимостей в связи с переживанием стресса. Также ощутимым условием к увеличению стойкости организма к стрессу и потенциала для его преодоления является поддержка семьи, родителей и друзей.

Среди прочих факторов, ожирение сейчас несет в себе огромную опасность для здоровья молодежи. В научно-исследовательской литературе отмечается, что существует связь между лишним весом, а в последствии и ожирением и стрессом. Проведенный зарубежными авторами мета анализ связи между подростковым ожирением и депрессией позволил сделать однозначный вывод о том, что дети и подростки с ожирением чаще страдают от депрессии и депрессивных симптомов. [4]

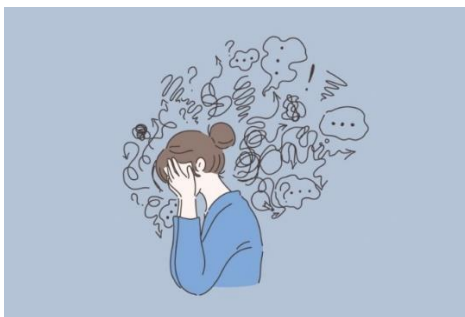


Рис. 2 Стресс

Команда ученых из Австралии отмечает, что академический стресс (рис.2) очень сильно воздействует на личность подростка, подрывая его здоровье, понижает успеваемость и мотивацию, имеет долговременные последствия такие как понижение работоспособности, сокращение возможности стабильной занятости человека в будущем, что в свою очередь уменьшает шанс раскрытия личности. Немаловажную значимость в процессе преодоления академического стресса

представляется понимание, какие именно условия среды обучения больше травматичны для студента. [3].

Таким образом, суммируя, что было сказано выше, можно с уверенностью утверждать, что такое явление как стресс имеет сложную психоэмоциональную и физиологическую природу и способен оказывать негативное воздействие на здоровье как напрямую, так, и опосредовано через факторы, инициирующие стресс как для растущего, так и уже сформировавшегося организма.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Емельянова Т. П., Дробышева Т. В. Комплексное исследование коллективных переживаний социальных проблем: количественные и качественные методы // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 9, № 3. – С. 166–175.

2. Жамсаранова С. Д., Чукаев С. А., Дымшеева Л. Д., Лебедева С. Н. Влияние характера питания на антиоксидантный статус организма обучающейся молодежи // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9, № 1. – С. 226–248.

3. Короленко А. В. Стресс как фактор риска здоровья населения и распространения вредных привычек // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 1. – С. 3–26.

4. Формирование здоровья студентов: монография / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь, Г.Ф. Жован, М.В. Ковалева и др.; под редакцией проф. С.И. Крамского. – Белгород: Издательство БГТУ, 2021-128 с.

5. Теоретические основы дисциплины Физическая культура и спорт для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамской, И.А. Амельченко. Белгород: Издательство БГТУ 2022. – 236 с.

*УДК 331*

*Яранцева О.А., Багдасарян Г.А.*

*Научный руководитель: Ваулин В.И., канд. пед. наук, доц.*

*Самарский государственный технический университет, г. Сызрань, Россия*

## ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

В мировой экономике возросло число профессий и специальностей, которые предполагают малую подвижность в течение рабочего дня, а также растет популярность быстрого питания, что

повышает вероятность распространения многих заболеваний и негативно влияет на демографическую обстановку. Здоровый образ жизни, нормированная физическая нагрузка поможет исправить ситуацию в социальном аспекте, имея при этом значительный скрытый положительный экономический эффект, что определяет актуальность темы исследования.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество. Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие [6].

Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

- 1) Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- 2) При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;
- 3) Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- 4) Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;
- 5) Кожа становится более упругой и чистой.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

Соблюдение правильного питания: здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение.

Если раньше вы не следили за питанием, вам возможно тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого – уберите из рациона жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок в пище, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей в меню. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию.

**Физическая активность:** недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

**Гигиенический уход:** личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖа. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта. Помимо стандартного набора, состоящего из зубной щетки и пасты, обзаведитесь ирригатором, зубной нитью для полости рта. Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.

**Соблюдение режима дня:** ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.

**Эмоциональный настрой:** нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом.

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов: не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить; если справиться с тревожностью не удастся – обратитесь за помощью к психологу;

мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты; не держите зла, отпустите все обиды, и не завидуйте.

Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

В мировой практике все чаще используют экономические стимулы в качестве механизмов формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) [2]. При совершенствовании национальной стратегии в этом направлении важно учитывать накопленную за рубежом доказательную базу результативности применяемых экономических механизмов [3].

В современной науке существует несколько подходов к исследованию состояния здоровья детей и подростков: медико-биологический, экологический, социальный и другие [1]. Многочисленные исследования с применением в первую очередь медико-биологических методов позволяют определить конкретные количественные показатели, характеризующие состояние здоровья людей. Однако констатация фактов снижения уровня здоровья лишь способствует привлечению огромных средств в производство различных лекарственных препаратов и не позволяет разработать и тем более реализовать комплексные программы оздоровления населения. Медицина оказывается все более бессильной в решении проблем выраженного снижения уровня физического компонента здоровья и психофизического потенциала людей еще и потому, что, как многократно было показано исследователями разных стран, среди факторов, влияющих на здоровье, здравоохранению принадлежит лишь около 10-12%, наследственность определяет 15-20%, экология - 10-15 и 50% - образ жизни, в изучении которого ведущее место занимает педагогика и социология [4].

В результате проведения анализа анкетирования со стороны разных отраслей можно сделать выводы, что большинство 85% молодежи занимались или занимаются спортом (87% юношей и 82% девушек). 95% студентов положительно относятся к спорту (96% юношей и 93% девушек). Причем многие – 35% (27% юноши и 48% девушки) хотели бы заниматься плаванием, если бы были подходящие условия. Популярность плавания объясняется повышенным прикладным интересом большое количество молодежи к этому виду спорта, так как в крае рек, озер и прудов хватает на всех, а бассейнов очень мало, особенно в учебных заведениях. Массовость таких видов

спорта, как аэробика, спортивные игры, туризм, видимо, связаны с их религиозностью и полезностью для здоровья.

Также рассмотрим, что поступив в вуз, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом, что связано с большой занятостью учебной. Лишь 16% (20% юноши и 11% девушки) респондентов занимаются спортом «высших достижений» на международном, республиканском, краевом и городском уровне. В настоящее время для поддержания здоровья студенты достаточно активно занимаются физической культурой и спортом. Отрицательное отношение к наркотикам – 88%, а к курению – 73%. Изредка употребляют спиртные напитки 58% студентов. Вероятно, необходимо в этом возрасте в школах и вузах усилить пропаганду спортивного стиля, здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большое число молодежи положительно высказались о качестве занятий по физической культуре – 46% (49% и 41% соответственно) [5]. Они удовлетворены в целом, как формой обучения, так и ее содержанием, за исключением несоответствия спортивной базы современным требованиям.

Финансовое положение молодежи практически полностью зависит от родителей и родственников – 87%. На одну стипендию умудряются выжить в наше трудное время 12% студентов. Часть из них подрабатывают - 24%. Будущую профессию большинство студентов связывают с высокооплачиваемой работой – 65%.

В таком случае можно составить план ведения здорового образа жизни без значительных финансовых затрат.

Шаг 1. Соблюдать правильный режим работы и отдыха, как указано выше сон здорового человека должен составлять 7-8 часов в сутки.

Шаг 2. Правильно питаться на протяжении всего рабочего дня. Исключить из рациона очень жирную еду и обратить большое внимание на овощи и фрукты. Также если человек часто работает или как в нашем случае молодежь чаще всего питается на учебе, то нужно выбирать продукты, которые могут на долго вас насытить – это такие продукты, как рыба, любая птица и конечно же разные виды злаковых.

Шаг 3. Заниматься спортом 3-4 раза в неделю. Поддерживать себя в форме важно особенно для молодого поколения. Но тут есть свои нюансы, такие как имеется проблема с выбором места, где же заниматься спортом, но и это можно решить. Мы можем выбрать любой вариант, который нам подходит больше, со стороны финансового плана и морального, рассмотрим же эти варианты: - заниматься в секциях, которые расположены в учебном заведении, где вы обучаетесь (такой

вариант очень экономный так как вам не нужно тратиться вообще); - приобрести абонемент на посещение фитнес – клуба, этот вариант конечно же уже скажется на финансовом плане, но можно обратиться в сам фитнес – клуб и вам подберут именно тот путь занятий, который подходит именно вам (с финансовой и физической стороны). Проведя исследование, я могу сказать, что минимальная сумма за абонемент может обойтись вам в 1200 рублей в месяц; - заниматься самостоятельно: дома, на улице, на оборудованных спортивных площадках. В настоящее время это очень удобно и легко. Такой вариант подходит абсолютно любому человеку, как молодому, так и старшему поколению.

Составьте свой график прогулок, занятий спортом, график приёма пищи с разнообразным и сбалансированным меню, выделяйте время для отдыха на свежем воздухе, но не в коем случае не перед телевизором или за телефоном.

Таким образом, проведенный анализ экономических аспектов здорового образа жизни в современных условиях позволил реализовать цель исследования. В исследовании отмечается, что основная роль в активизации здорового образа жизни и массового спорта лежит на плечах государства, заинтересованное по ряду социальных и экономических причин в этом. Ключевой проблемой в достижении стратегических целей развития спортивной жизни остается недостаток финансовых возможностей студентов. Представляется, что в условиях нехватки бюджетных источников финансирования, средства которых направляются на решение наиболее острых и важных проблем, необходимо осуществлять диверсификацию инвесторов через коммерческий сегмент. Сложившимся бизнесом стало развитие коммерческой фитнес-индустрии, однако в этом направлении имеется существенный недостаток в силу принципов работы бизнеса, нацеленного на получение прибыли. Поэтому представляется, что благоприятным способом поддержке молодежи в спортивных устремлениях будет популяризация и стимулирование корпоративного спорта и фитнеса, затраты на которые берет на себя бизнес как элемент развития своего кадрового потенциала. Экономические стимулы могут быть полезны в качестве одного из элементов комплексной стратегии, учитывающей совокупность влияющих на поведение человека социальных, культурных и экономических факторов. Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Существующая доказательная



база ограничена и противоречива, не позволяет однозначно определить условия, при которых стимулы будут результативны и эффективны. Для этого имеются рекомендации для ведения здорового образа жизни при минимальных финансовых затратах. Первым шагом является ведение правильного режима дня. Второй шаг заключается в здоровом питании. Третьим шагом будут занятия спортом. Теоретическая значимость исследования заключается в проведении анализа литературы по теме, ее обобщению и систематизации. Практическая значимость заключается в результатах исследования, которые можно использовать для разработки рекомендаций в области формирования ЗОЖ у молодежи.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Глотов Н.К., Игнатъев А.С., Лотоненко А.В. Философско-культурологический анализ физической культуры//Теория и практика физической культуры. 1996. №1. С. 16.
2. Ефимова И.В. Будыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов. – Иркутск, 2003. 180 с.
3. Ильенков Э.В. Философия и культура. - М.: ФиС. 1991. С. 89.
4. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Здоровье сберегающая деятельность в системе образования: теория и практика. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. 347 с.
5. Кизько, А.П., Цимбалюк В.А., Колокольников А.В. Современное состояние здоровья и работоспособности студентов НГТУ /Организация методик учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Мат VI Межуниверситетской научно-методической конференции. - Ростов-на-Дону, 2000. С. 108-109.
6. Медведков В.Д. Здоровье детей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях//Педагогико-психологические проблемы ФКиС: электронный журнал 2010. №2 (Вып. 15). С. 68-72. URL: <http://www.kamgifik.ru/magazin/n15.htm> (Дата посещения 12 апреля 2023).