

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»
Всероссийский фестиваль науки
Областной фестиваль науки



Сборник докладов

Часть 18

Физическая культура. Спорт и здоровье студентов

Белгород

23-24 октября 2023 г.

УДК 005.745

ББК 72.5

М 43

**М 43 XV Международный молодежный форум
«Образование. Наука. Производство»
[Электронный ресурс]: Белгород:
БГТУ им. В.Г. Шухова, 2023. – Ч. 18. – 596 с.**

ISBN 978-5-361-01214-5

В сборнике опубликованы доклады студентов, аспирантов и молодых ученых, представленные по результатам проведения XV Международного молодежного форума «Образование. Наука. Производство»

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 978-5-361-01214-5

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

Оглавление

Алексеева Г.С.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭКОЛОГА 19

Алиев Э.Э.

ЗНАЧИМОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
СТУДЕНТАМИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ 21

Алрадван М.

О ПРОБЛЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА ПОСЛЕ
РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 25

Андреева С.О.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
КАК КОМПОНЕНТ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ
..... 28

Андреева С.О.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В УКРЕПЛЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 33

Арепьева С. Д.

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ..... 38

Арутюнян А.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 41

Архипов К.С., Булгакова А.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ
ТУБЕРКУЛЕЗА 45

Байдиков С.Ю.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА 48

Баташев Д.А.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ.....	51
Башков А. В.	
ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	54
Бевз А.И.	
СООТВЕТСТВИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА СТУДЕНТОВ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ НОРМАМ.....	57
Белова О.С.	
ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ИХ САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ.....	61
Белоусова Д.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ЗДОРОВЬЕ: АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ И РЕКОМЕНДАЦИИ.....	64
Бердов Д.А	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРАВИЛА И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР.....	67
Бережная А.М.	
РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	70
Берков М. Д.,	
ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕХОДА ИЗ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС	74
Бойко Я.В.	
ЗАКАЛИВАНИЕ – ВАЖНЕЙШИЙ ПРИНЦИП УКРЕПЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	77
Бородатова А.Р.	
ПЛАВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА	80
Бублик В.В.	

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	83
Букатова Д.Р.	
ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	88
Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.	
ПРОТЕИН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?	92
Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	96
Бычкова К.А.	
ИСТОРИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР ...	99
Валеева А.Т.	
К ВОПРОСУ О ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ	104
Винник М.Е.	
ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В НАШЕ ВРЕМЯ.....	108
Войтенко С.А.	
ИГРА В ШАХМАТЫ: СПОРТИВНОЕ СОСТЯЗАНИЕ И ИСКУССТВО	112
Воронина С. М.	
ПОГРУЖЕНИЕ В УСПЕХ: КАК РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СТАНОВИТСЯ ПИОНЕРОМ В РАЗВИТИИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	115
Воронина С. М.	
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	121
Высочин А.А.	
ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И КАЧЕСТВОМ СНА	125
Высочин А.А.	

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И КОСТЕЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	128
Галимова И.Р., Адаменко М.Д.	
ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ	131
Герасимов И.В.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ	135
Герасимов И.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ	138
Горбатенко И. С.	
РОЛЬ ШАХМАТ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ.....	142
Городиский Д.А.	
ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРЕ: КАК СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ МЕНЯЮТ СПОРТ И ТРЕНИРОВКИ	146
Городиский Д.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ.....	150
Горохов С.С.	
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ	155
Догонина А.О.	
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	158
Дрогомерецкая Е.В.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	162
Ершова А.В.	

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА	165
Жданов Д.А.	
КИБЕРБЕЗОПАСТЬ В СПОРТЕ.....	169
Жданов Д.А.	
СПОРТ И ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В НОВУЮ ЭРУ	173
Закурдаева В.А	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ.	178
Зеновская Д.А.	
НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАКАЛКИ	182
Зуева К.А.	
ЗНАЧЕНИЕ ЖЕНЩИН В СПОРТЕ	185
Зуева К.А.	
СПОРТ И ИННОВАЦИИ: КАК ТЕХНОЛОГИИ МЕНЯЮТ СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ	188
Иваненко Д.А., Булгакова А.А., Шумаков А.А.	
РЕГУЛИРОВАНИЕ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	192
Иваненко Д.А., Булгакова А.А., Шумаков А.А.	
РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ	195
Иванова Е.С.	
ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ БАТТЕРФЛЯЙ В ПЛАВАНИИ.....	199
Иващенко И. А.	
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПРОГРАММИСТОВ: ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА.....	202
Иващенко И. А.	

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В АКАДЕМИЧЕСКОМ УСПЕХЕ СТУДЕНТОВ: ПУТЬ К ГАРМОНИИ	205
Иващенко И. А.	
ПСИХОЛОГИЯ И МОТИВАЦИЯ В ФИЗКУЛЬТУРЕ	208
Исаев А.А.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА, КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА.....	211
Калинина Е.А., Лиханова Ю.О., Круглова К.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ РАБОТНИКА.....	214
Канунников И.А.	
ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ В РЕЖИМЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.....	218
Канунников И.А.	
ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.	220
Кириллов Е. И.	
СПОРТ, ВОЗМОЖНОСТИ, ДОСТИЖЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ.	223
Клыга А.М.	
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ ЦИВИЛИЗАЦИИ	226
Коваленко И.А	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА.....	229
Коверина В.Ю.	
СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	233
Козиненко Е.А.	
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГТО.....	237
Козлова А.С.	
ИНКЛЮЗИВНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ	241

Колпакова В.С.	
ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	245
Колпакова В.С.	
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ В МИРЕ	248
Комков В.Д.	
СПОРТ И СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНОВ	251
Комков В.Д.	
ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	255
Корякина Э.Н.	
СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРИ, КАК СРЕДСТВО САМОВЫРАЖЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	259
Костюкова А.С.	
РАЗМИНКА И ЕЕ РОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	262
Косухин К.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ	266
Котарев Р.А.	
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	269
Кошкин Н.Е.	
ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПИАДЫ В СОЧИ 2014 ГОДА	272
Кошкин Н.Е.	
СТРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	276
Кривоносиков Т.Н.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ .	280

Кривошеин Д.В.	
ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА.....	282
Круглова К.В., Лиханова Ю.О., Калинина Е.А.	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА	285
Крутовцева Е.И., Симоненко Д.Д.	
ПРИОРИТЕТНЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ И ПРОБЛЕМЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ В РОССИИ	289
Кугатова П.А.	
ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ	294
Кудрявченко А.Т., Жданова Е.А.	
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	298
Кудрявченко А.Т., Жданова Е.А.	
РАЗНИЦА АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	302
Кудрявых А.А.	
ДЫХАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	306
Кудрявых А.Д.	
СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ И СТАЙЕРОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ	310
Куракин Д.В.	
ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НА ВОЕННУЮ КАФЕДРУ.....	314
Левшин Д.Э.	
ВЛИЯНИЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ.....	318

Левшин Д.Э.	
ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	323
Левшин Д.Э.	
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ.....	326
Литвин Д.В, Силаков Д.П.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	329
Лиханова Ю.О., Круглова К.В., Калинина Е.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	333
Лыжник В.В.	
ОПТИМАЛЬНЫЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.	338
Лютенко Н.К.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	341
Мазур Н.Е.	
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	344
Мальцева Е.К.	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА ЛЮДЕЙ С ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ И ПОЛЬЗА ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЗРЕНИЯ.....	348
Мальцева Е. К.	
ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА	352
Мальцева О.Н.	
BIOMECHANICAL MODELING OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM DURING DEEP SQUATS AND SHALLOW SQUATS PERFORMING	356

Маслов Д.Д.	
ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	361
Матренин Е.А.	
СТУДЕНЧЕСТВО КАК ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	365
Матренина Е.Р.	
ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	369
Матушкина А.В.	
ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ – ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА	372
Матушкина А.В.	
НАУЧНЫЙ ТУРИЗМ.....	376
Минаков А.А.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	378
Митюков А.Е.	
ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	381
Мовчан А.А.	
СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ: ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ И УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.	384
Молчанова Е. С.	
ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ЗРЕНИЕ	388
Мухин И.В.	
СОВРЕМЕННАЯ СПЕЦИФИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ.....	392
Насибян К.М.	

РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ	396
Никольская А.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА ...	399
Озекина В.В.	
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ.....	404
Оришко М.С., Колпакова В.С.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	408
Осетрова К.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ.....	410
Осетрова К.С.	
ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС И ОБЪЕМА ЛЕГКИХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	413
Пардаев М.Р., Кизилова Д.И.	
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА СТУДЕНТОВ.....	416
Пахомов Н.С.	
КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ С ГИРЕЙ	419
Пелагейченко С.С.	
ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	422
Пинигина Л.Л.	
SPORT AND STUDENT HEALTH: FAST FOOD IN THE LIFE OF MODERN MAN	426
Плотников П.И.	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	431
Погребняк К.Э.	

ШАХМАТЫ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ- ИНВАЛИДОВ.....	434
Подорожко А.Е. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	438
Пойменов М.С. ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭТОГО ..	441
Половнева Ю.Е ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.	445
Попова А.С. ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	448
Придорогина А.Е. ЗНАЧЕНИЕ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ И КОММУНИКАЦИИ В ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ.....	452
Прудникова А.В. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА .	455
Рогоуля Р.В. СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	458
Салихов Д.Д. ПРИМЕНЕНИЕ РОБОТОВ В СПОРТЕ	462
Сбоев А.А. АКТУАЛЬНОСТЬ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ И ВЫВИХАХ	466
Селиванов В.С.	

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТА.....	469
Сенаторов С.В.	
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧАМ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ: ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА УДАРА	473
Сенкевич В.Д.	
К ВОПРОСУ О РОЛИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	476
Сенкевич В.Д.	
ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ БЕГЕ НА 3 КИЛОМЕТРА	478
Сырых А.А.	
ОСНОВЫ ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ	480
Сибирцев Д.А.	
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ УМЕНЬШЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА У СПОРТСМЕНОВ.....	483
Силкова Е. В.	
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНЕНИЯ К БАЗОВОМУ РАЦИОНУ ПИТАНИЯ.....	486
Синица Д.О.	
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ПРОФЕССИИ АРХИТЕКТОРА.....	491
Соловьева А.А.	
ВЛИЯНИЕ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОБЩЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ	494
Ставер Л.Н.	
СПОРТ – ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	499
Станиславская К.Ю.	

ЙОГА КАК ФЕНОМЕН, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ПОБЕДИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ	503
Степанов А.С.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА АККУМУЛЯЦИЮ ФИЗИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ СТУДЕНТА.....	507
Стуликов Е.А.	
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	509
Тарасенко В.А.	
РОЛЬ АМПЛУА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ	513
Тетерин В.Р.	
АРМРЕСТЛИНГ. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВЕДЕНИЯ БОРЬБЫ: КРЮК И ВЕРХ	517
Тимофеева Е.А.	
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМ	522
Тумко А.В.	
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ	525
Уржумцев Е.А.	
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	529
Усачев О.В.	
КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЮТ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА СТУДЕНТОВ.....	532
Устинов А.О.	
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ: ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА И ТАКТИКА	535
Фаустова С.А., Калинина Е.А.	

ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ЗРЕНИЕ	539
Фаустова С.А.	
ПОЛИФАЗНЫЙ СОН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	543
Фесенко Е.Е., Архипов К.С., Давыденко Т.С.	
СПРИНТЕР И МАРАФОНЕЦ: ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ БЕГУНОВ	547
Чернуцкая Ю.В	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ	551
Черняев Г.Ю.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С СТРЕССОМ И ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ	554
Шенцев А.А.	
РОССИЙСКИЕ ПАРАЛИМПИЙЦЫ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ...	558
Шатковский К.В.	
СВЯЗЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ИТ-СФЕРЕ У СТУДЕНТОВ	561
Шахова А.В.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В РОССИИ....	563
Шевцова В.В.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	567
Шевцова В.В.	
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИОТЕРАПИИ	570
Шевченко Д.А.	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	573
Шумаков А.А., Иваненко Д.А., Булгакова А.А.	

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ: ПИТАНИЕ, СОН, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	577
Шумаков А.А., Иваненко Д.А., Булгакова А.А. НЕЙРОГИМНАСТИКА, КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ФИЗИО- БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.....	581
Юрасов Ф.Р. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	586
Грабовая О.В. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ КОММЕРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ТЕРРИТОРИИ ПРИ ВОСПРОИЗВОДСТВЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ НЕДВИЖИМОСТИ.....	590

Алексеева Г.С.

Научный руководитель: Грачев А.С.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭКОЛОГА

В современном мире, где количество мусора достигло непомерных масштабов, эколог стал новой профессией, заботящейся о состоянии Земли в свете глобальных факторов. Однако многим людям не ясны последствия, которые отсутствие профилактики на рабочем месте может иметь для экологов. Одним из основных видов профессиональных заболеваний являются отравления опасными реактивами, способными вызывать мутации на клеточном уровне. Поэтому работу с такими реагентами необходимо проводить под вытяжкой, используя средства индивидуальной защиты, такие как перчатки и респираторы. Контроль за их состоянием должен быть строгим [2].

Несовершенство рабочих мест также является распространенной причиной профессиональных заболеваний. Например, длительная статическая нагрузка и функциональное перенапряжение могут привести к различным патологиям нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Близорукость может развиваться в результате работы с мелкими предметами, например, при работе с микроскопом или слежении за монитором. Вынужденная длительная работа в сидячем или стоячем положении может вызвать различные заболевания, такие как варикозное расширение вен нижних конечностей и остеохондроз [3].

Организация рабочего места в лаборатории также имеет свои требования. Необходимо оснастить лабораторию современной мебелью и вытяжными шкафами. Для реактивов следует выделить отдельные полки и шкафы. Поверхность производственных столов должна быть изготовлена из материала, устойчивого к воздействию кислот и щелочей, а также быть водонепроницаемой. Рабочее место должно быть хорошо освещено, приближенно к окнам, и должно быть оборудовано соответствующими осветительными лампами. Также следует учесть возможность наличия водопроводных кранов и системы водостоков [4].

Однако, выполнение этих требований просто незначительно снизит риск профессиональных заболеваний. Физическая активность

играет ключевую роль в поддержании физического здоровья и профилактике таких заболеваний. Упражнения для расслабления и укрепления групп мышц, наиболее нагруженных во время работы, являются важными. Гимнастика для глаз также рекомендуется с целью снижения напряжения на зрительный анализатор. Выполнять упражнения следует с интервалами в перерывах, выходя из лаборатории и занимаясь в месте без оборудования и хрупких предметов. Примеры упражнений могут включать прямые и боковые наклоны, растяжения мышц и прыжки [1].

Примеры и описание рекомендуемых упражнений:

1. Стоя спиной у стены, руки в стороны, согнутые в локтях. Выпрямлять руки вверх, стараясь касаться стены. Повторность 8-10 раз.

2. Стоя лицом к стене, опираясь кистями в стену на уровне груди. Пружинистые наклоны вниз, меняя расстояния между кистями (на ширине плеч, широкое положение, кисти вместе). Снимает напряжения с грудных мышц, спины и бицепсов. Также растягивает группы мышц задней поверхности нижних конечностей, грудных мышц. По 4-6 наклонов в каждом положении.

3. Стоя правым боком к стене на расстоянии полушага от нее, рука с опорой сверху. Надавить на руку, выполнив растягивание мышц боковой поверхности туловища. Выполнить то же, стоя левым боком к стене. Снимает позостатического напряжения с боковой группы мышц туловища и трицепса. По 15-20 секунд на каждую сторону.

4. Стоя в дверном проеме, руки с стороны позади. Выполнять выпады, задерживаясь руками за дверной проем. Снимает позостатического напряжения с грудных мышц и бицепсов. По 4-6 выпадов каждой ногой.

5. Стоя на правой, рука в опоре на стене, захват на лодыжку левой. Отведение бедра назад. Повторить то же левой ногой. Растягивает группы мышц передней поверхности бедра. По 10-15 секунд каждой ногой.

6. Стоя правым боком на расстоянии 20 см от стены, руки прямые вперед. Правой рукой описать через верх полукруг, разворачиваясь туловищем к стене, вернуться в исходное положение. Ноги остаются на месте, руки не касаются стены. Повторить то же, стоя левым боком. Улучшает мобильность позвоночника и подвижности в плечевых суставах. По 6-8 повторений каждой рукой.

7. Стоя спиной к стене, подтянуть колено правой ноги к груди, задержаться в этом положении. То же повторить левой ногой. Снимает позостатическое напряжение поясничной области, растягивание ягодичных мышц. По 4 раза каждой ногой

Экологические специалисты, также как и другие работники, вовлеченные в статический рабочий процесс, который основан на долгом сидении, обязаны соблюдать меры профилактики и защиты жизни и здоровья. Соблюдение всех требований в области охраны труда и соответствующей организации рабочего места является фундаментальным фактором для улучшения всего рабочего процесса в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Профилактика профессиональных заболеваний: учеб. пособие / Е.Г. Бардина, О.М. Зуева, Л.А. Иванова; Минобр. науки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. – 86 с.
2. Профессиональные болезни / Под ред. Н. Ф.Измерова. – М.: Академия, 2011. – 464.
3. Перечень (список) профессиональных заболеваний: Приказ Минздравсоцразвития России от 27.04.2012 N 417н "Об утверждении перечня профессиональных заболеваний" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.05.2012 N 24168)
4. Организация рабочего места лаборанта [Электронный ресурс]. // Студопедия.Орг - 2014-2021. – Режим доступа: URL: <https://studopedia.org> – Дата доступа: 01.10.2023.

УДК 796-056.265

Алиев Э.Э.

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

ЗНАЧИМОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТАМИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Физическая культура и спорт представляют собой неотъемлемую часть жизни современного общества, т.к. находят своё отражение на различных ступенях социума, оказывают значительное влияние на различные сферы жизнедеятельности человека. Но, в настоящее время занятия физической культурой и спортом по причине значительной травмоопасности приводят к возникновению угрозы здоровью любого человека, будь это студент, школьник или профессиональный спортсмен.

Современные студенты на занятиях физической культуры каждый день могут сталкиваться с травматизмом при несоблюдении правил техники безопасности.

Травматизм представляет собой совокупность травм, которые могут возникать в определенной группе населения за определенный отрезок времени [2].

Работа по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в университете является одной из важнейших задач преподавателей.

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий и соревнований, недостаточно серьезное отношение к разминке в начале занятий, слабое материально-техническое оснащение занятий, неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок. Чтобы минимизировать причины возникновения травматизма необходимо соблюдать основные правила техники безопасности.

Техника безопасности представляет собой систему специализированных мероприятий, с использованием различных способов и средств, целью которых является обеспечение защиты студента во время воспитательно-образовательного процесса в университете [4].

Правила техники безопасности можно разделить на три основные группы [1]:

1. Контроль за здоровьем спортсменов.
2. Соблюдение правил поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.
3. Соблюдение санитарных и гигиенических норм.

Физическая культура и спорт являются опасными занятиями, которые могут представлять угрозу как здоровью, так и жизни человека.

Во время занятий физическими упражнениями в целях предупреждения случаев возникновения травматизма существует определенный порядок, правила и нормы техники безопасности, которые необходимо соблюдать.

К таким общим требованиям можно отнести [3]:

1. Знание основных правил техники безопасности и строгое соблюдение их на занятиях физической культурой и спортом.
2. К занятиям допускаются обучающиеся, которые прошли медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. Обучающиеся обязаны заниматься в той медицинской группе, к которой они относятся по состоянию здоровья.

4. Обучающиеся, которые не прошли медицинский осмотр, не допускаются к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура».

Не соблюдение правил, не выполнение требований техники безопасности на физкультурных занятиях, легкомысленное и небрежное отношение могут привести к травмам.

Травмы при занятиях физической культурой и спортом возникают относительно редко, но если они и возникают, то по статистике спортивный травматизм лишает развития карьеры около 70% спортсменов, обесценивая при этом многолетний тяжелый труд.

В сравнении с травмами, которые связаны с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма, травматизм от занятий физической культурой составляет около 5 % от общего количества травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, борьбой, хоккеем.

Причины спортивного травматизма условно можно разделить на группы [4]:

1. Неправильная организация и методика проведения занятий физическими упражнениями. К организационным недостаткам относятся нерациональное составление расписания занятий, отсутствие дисциплины, многочисленность в группе занимающихся, проведение занятий без присутствия преподавателя.

2. Нарушение методики проведения занятий: не соблюдение последовательности, постепенности в увеличении нагрузок, отсутствие индивидуального подхода и т.д.; недостаточный учет состояния здоровья, отсутствие контроля за внешними признаками утомления, недостаточная разминка, отсутствие страховки или не знание ее приемов (40-70% всех травм).

3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности. Причиной травм могут стать неудовлетворительное состояние и содержание мест занятий, неровный грунт, мусор на площадках, плохое освещение, отсутствие необходимой вентиляции, неудовлетворительное качество и неисправность спортивных снарядов, инвентаря, оборудования. Несоответствие спортивной одежды и обуви требованиям вида двигательной активности, условиям погодной среды (15-20% всех травм).

4. Неудовлетворительная воспитательная работа с занимающимися приводит к недисциплинированности, грубости, неправильному поведению во время занятий физическими упражнениями (8-15% всех травм).

5. Нарушение правил и рекомендаций врачебного контроля. К таким нарушениям относятся: допуск к занятиям без разрешения врача, грубое нарушение режима, в том числе после болезни, несоблюдение правил личной гигиены, отклонения в состоянии здоровья занимающихся (переутомление, перенапряжение, перетренированность, болезнь, 2-10% всех травм).

6. Неблагоприятные метеорологические условия. Причиной травм могут быть очень низкие температуры воздуха, град, ливень и т.д. (8-9% всех травм).

Итак, для того, чтобы физическая культура и спорт несли свою оздоровительную функцию необходимо соблюдать определенные условия техники безопасности, к которым можно отнести соблюдение дисциплины, использование качественного инвентаря, оборудования. Значимость данных условий заключается в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, в следовании здоровому образу жизни, в соблюдении режима питания и т.д.

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. Все вышеуказанное свидетельствует о необходимости принятия серьезных мер по привитию студентам интереса к различным видам двигательной активности, по формированию направленности личности на занятия физической культурой и спортом, а также в целом формирования здорового потенциала.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко И.А., Кудряшов В.В., Кудряшов М.В. Физическая культура как учебная дисциплина в высшей школе: современный подход к ее содержанию и реализации / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 477 – 479.

2. Баринов В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М. 2018. 352 с.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М. 2017. 300 с.

4. Войцеховский В.А. Физическая культура в жизни студентов // Наука об образовании. 2020. № 2. С.5-6.

УДК 796.42

Алрадван М.

*Научный руководитель: Собянин Ф.И., д-р пед. наук, проф.
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород, Россия*

О ПРОБЛЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА ПОСЛЕ РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Актуальность проблемы связана с отсутствием исследований, посвященных проблеме реабилитации спортсменов после спортивных травм с помощью средств лечебной физкультуры, в частности травм нижних конечностей, распространенных в легкой атлетике.

По данным нескольких исследований выявлен высокий уровень травм голеностопного сустава среди спортсменов. Например, по данным исследований Махмуда обнаружен высокий процент спортивных травм в гимнастике и легкой атлетике, причем наиболее подверженными травмам у спортсменов являются голеностопный сустав с 34,48 %, а также голень 19 % [3].

Спортивные травмы являются одним из основных факторов, препятствующих регулярным тренировкам спортсменов и достижению высоких спортивных результатов. Кроме того, лечение и реабилитация спортсменов требует больших финансовых затрат, помимо того, что 5-10% травм у спортсменов требуют хирургического вмешательства [1], При этом травмы голеностопного сустава обычно сопровождаются многими негативными последствиями, такими как снижение подвижности сустава, механическая и функциональная нестабильность, приводящая к хронической нестабильности голеностопного сустава.

Все это делает работу актуальной и необходимой.

Цель исследования — выявить влияние лечебной физкультуры на восстановление функционального состояния голеностопного сустава легкоатлетов после растяжения связок на этапе возвращения к тренировкам.

Методы и организация исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Проведение интервью.
3. Два теста на стабильность по методике Е.Я. Бондаревского [2]:

- Тест на стабильность с открытыми глазами.
- Тест на стабильность с закрытыми глазами.

4. Педагогический эксперимент.

5. Математико-статистические операции с использованием программы статистического анализа SPSS, с помощью которых вычислялись:

- Среднее арифметическое.
- Среднеквадратичное отклонение.
- Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная программа тренировок легкоатлетов была разработана на основе лечебной физкультуры и базовых легкоатлетических упражнений после консультаций со специалистами в этой области.

Эксперимент проводился с 05.08.2019 по 20.09.2020 на 15 спортсменах сборной Сирии по легкой атлетике с растяжением связок голеностопного сустава.

Экспериментальная программа тренировок была реализована в течение 6 недель.

В программу экспериментальных тренировок были включены упражнения на развитие стабильности пораженного голеностопного сустава в комплексе с упражнениями для развития общей подвижности суставов и развития нервно-мышечного контроля.

Упражнения выполнялись на основе принципа от простого к сложному. Например, выполнялась ходьба по разным поверхностям и высотам, стояние на травмированной конечности с открытыми, затем закрытыми глазами, стояние травмированной конечностью на неустойчивых поверхностях (батут), ловля мяча руками и передача его обратно реабилитологу из положения стоя с травмированной конечностью на батуте.

Стабильность состояния суставов измеряли до и после проведения эксперимента, а затем по полученным данным проводили математико-статистическую обработку.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице приведены результаты выполнения испытуемыми двух тестов на стабильность работы суставов (с открытыми глазами и с закрытыми глазами) до и после эксперимента и различия между ними.

Таблица – Данные результатов тестирования

Тест		Среднее арифметическое	Среднеквадратичное отклонение	Статистики критерия (Z)	Уровень значимости ($p < 0,05$)
Стабильность с открытыми глазами (СИ)	до	8.79	0.83	2.934	0.003
	после	67.02	7.11		
Стабильность с закрытыми глазами (СИ)	до	4.55	0.84	2.933	0.003
	после	21.61	3.96		

Для теста на стабильность с открытыми глазами значение критерия (Z) достигло 2.934, а уровень значимости 0.003 при ($p < 0,05$), что является статистически значимым значением.

Для теста на стабильность с закрытыми глазами значение критерия (Z) достигло 2.933, а уровень значимости 0.003 при ($p < 0,05$), что является статистически значимым значением.

Экспериментальная программа реабилитационных тренировок положительно повлияла на стабильность выполнения движений при выполнении теста с открытыми глазами.

Экспериментальная программа тренировок положительно влияет на стабильность выполнения тестовых движений с закрытыми глазами.

Лечебная физкультура в предложенной методике положительно влияет на восстановление функционального состояния голеностопного сустава после растяжения связок у легкоатлетов.

Результаты данного исследования могут быть использованы тренерами по легкой атлетике и работниками в области реабилитации спортивных травм, так как данная программа тренировок может применяться при реабилитации легкоатлетов на этапе их возвращения к тренировкам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айрапетов Г.А. Сравнительный анализ результатов лечения остеохондральных повреждений коленного сустава у спортсменов (проспективное, рандомизированное исследование). Спортивная медицина: наука и практика. - 2020. - № 9 (2). - С. 79-84.

2. Самыличев А.С. Подготовка и защита курсовых работ по адаптивной физической культуре: учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет,

2013.- 37 с.

3. Mahmoud B. An analytical study of the reality of sports injuries among students of the Faculty of Physical Education at Tishreen University (causes and methods of prevention) / B. Mahmoud // Tishreen University Journal-Medical Sciences Series.- 2020. -№ 42 (4). - С. 307-310.

УДК 378.17

Андреева С.О.

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

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК КОМПОНЕНТ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

В современном обществе здоровье человека является одной из самых важных ценностей, которая зависит от множества факторов и субъективных причин. В качестве субъективного фактора можно назвать здоровый образ своей жизни [2].

В настоящее время основной формой физической культуры является самостоятельный тренировочный процесс, а также различные общественные и спортивные мероприятия. Однако стоит помнить и о необходимости физического воспитания студентов в вузах. Важную роль играет физическая культура, которая формирует ценностные ориентиры студентов, убеждение в необходимости физической активности и всесторонней физической подготовки современного общества.

Совершенствование физической подготовленности студентов в вузах является одной из проблем, с которой сталкиваются специалисты в области физического воспитания, и решение этой проблемы будет направлено на создание новых, нестандартных способов проведения занятий с учетом мотивации занимающегося. В первую очередь, от того, насколько грамотно организован процесс обучения физической культуре зависит здоровье студентов и дальнейшая их профессиональная деятельность.

Анализ практики физического воспитания в вузах показывает, что у студентов снижается интерес к физическим упражнениям в связи с устаревшими подходами и формами организации занятия, недостаточным оснащением современным спортивным оборудованием залов и инвентарем в вузах. Многие считают, что основная мотивация для занятия физкультурой – это получение зачета по определенному предмету и осознание того, что физическая культура имеет большое значение для

здоровья и личной жизни. Снижение уровня физической подготовленности студентов отражается на их психическом и физическом состоянии, что как правило приводит к падению уровня физической подготовленности с переходом на старшие курсы [5].

Охрану здоровья молодежи можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровое поколение в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны быть полезными обществу. В связи с этим, актуальной является проблема формирования общественного мнения о здоровом образе жизни, однако, интенсивная и напряженная жизнь современного общества оказывает негативное воздействие на здоровье молодежи. Поэтому, в соответствии с Инструктивно-методическим письмом, одна из задач состоит в том, чтобы научить молодого человека правильному поведению, культуре здорового образа жизни, правилам безопасного жизни, личной гигиены. В этой связи основной задачей высшего образования России стало изменение содержания, форм и методов здоровьесбережения в режиме непрерывности и преемственной деятельности [7].

При осуществлении профессиональной деятельности необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение здоровья в процессе обучения и во время внеурочной деятельности, а также повысить компетентность педагогов по вопросам здоровьесбережения. Далее остановимся на одном из составляющих этой работы – занятиях по физической культуре.

Важным фактором повышения здоровья студентов является высокий уровень физической подготовки, однако в последние несколько лет исследования показывают, что физические качества, такие как сила, ловкость, быстрота, выносливость, к сожалению, не способствуют развитию двигательных навыков, которые обеспечивают потенциал работоспособности и двигательные способности человека.

Для многих студентов занятия физической культурой являются единственным способом получить физическую нагрузку и развить свои физические качества, но традиционные занятия физической культурой не дают возможность обеспечить полноценную физическую подготовку студентов.

В связи с тем, что физическая подготовка должна основываться на знании физического состояния человека и изменениях в нем, одним из основных направлений является подбор методов и средств для развития физических качеств, необходимых для совершенствования физической подготовленности на занятиях физической культурой.

В последнее время возрос интерес государства к развитию физической культуры, что является подтверждением того, что данный вид культуры имеет большое значение для развития человека и общества [6].

Именно поэтому очень важным является изучение структуры мотивации в физической культуре студентов, а также поиск эффективных способов повышения ее эффективности, поскольку именно мотивация студентов является неотъемлемым элементом продуктивной физкультурно-спортивной деятельности [2].

В студенческом возрасте появляются многие психические и физиологические особенности, такие как: творческий, интеллектуальный характер, зрелость характера, стремление к самосовершенствованию, повышенная требовательность к педагогам и преподавателям, а также негативное отношение к командному методу преподавания и навязыванию своей точки зрения, нетерпимость к лжи, лицемерию и навязчивым методам обучения [1].

Учитывая специфику возрастных групп, представляется необходимым реорганизация учебного процесса. В первую очередь это касается физической культуры. Предлагается ввести альтернативные формы занятий физической культурой, чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям.

Занятие физкультурой является одной из основных форм организации физического воспитания студентов высшего учебного заведения. Цель занятий физической культурой заключается в том, чтобы сохранить высокий уровень физического развития каждого человека, вооружить его необходимыми знаниями, умениями и навыками для поддержания здоровья, а также методами формирования здоровья и средствами его формирования.

В процессе физического воспитания на занятиях физкультуры используются следующие технологии (табл. 1).

Таблица 1 – Технологии физического воспитания студентов на занятиях физкультуры

Виды технологий	Характеристика видов
Медико-гигиенические	отражены в наличии медицинского кабинета, которое регулярно проводит вакцинацию для студентов, а также оказывает им медицинскую помощь
Психолого-педагогические	выражаются в обеспечении психологического комфорта обучающихся при проведении занятий
Организационно-педагогические	наличие в учебной программе всех специальностей лекционный курс дисциплины физическая культура, проводимый наряду с занятиями по прикладной физической культурой

Физкультурно-оздоровительные	к этому виду технологий относится вариативность занятий по прикладной физической культуре, что более широко развивает физические качества обучающихся, а также наличие в вузе нескольких спортивных секций по разным направлениям
Учебно-воспитательные	данные технологии находят свое применение в акциях, проводимых студенческими организациями, например, «Меняем сигарету на конфету»

Самыми эффективными в плане формирования у студентов вузов основ здорового и безопасного образа жизни являются занятия по физкультуре. На этих занятиях студенты не только учатся выполнять основные движения, но также обучаются простейшим способам наблюдения за своим организмом, изучают секреты своего здоровья и безопасности. Интегрированные занятия физической культурой в валеологической направленности способствуют расширению и углублению знаний о том, как физические упражнения влияют на здоровье человека, развитию двигательных навыков. В конечном итоге они способствуют формированию основ здорового образа жизни [4].

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни представлена на рисунке 1.

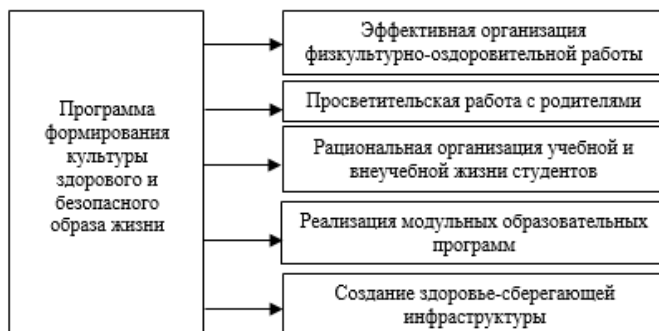


Рис. 1 Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Введение нетрадиционных форм организации занятий физической культуры позволят студентам выбирать физические нагрузки в соответствии с их способностями и потребностями, а также повысят у них интерес к данному учебному предмету. Альтернативные формы обучения расширяют возможности для педагогов, улучшат качество образования, повысят двигательную и эмоциональную активность студентов, что в свою очередь будет способствовать эмоциональному

раскрепощению учащихся. Поэтому проблема непосредственного проведения образовательной деятельности в нетрадиционной форме является на сегодняшний день достаточно актуальной. В современных условиях качественного преобразования разных сторон социальной жизни общества возросли требования, предъявляемые к физической подготовке молодежи для дальнейшей трудовой и профессиональной их деятельности [3].

Таким образом, важным фактором повышения здоровья студентов является высокий уровень физической подготовки, однако в последние несколько лет исследования показывают, что физические качества, такие как сила, ловкость, быстрота, выносливость, к сожалению, не способствуют развитию двигательных навыков. Совершенствование физического воспитания студентов вузов требует улучшения организации учебного процесса, новых форм и методов обучения, а также поиска новых методов и средств учебной работы, которые бы способствовали получению студентами знаний в области медико-биологического образования. Физическая подготовка является важным элементом в воспитании здоровой, физически крепкой, закаленной молодежи, готовой к работе на благо общества и высокопроизводительного труда.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский. Учебник. – М.: Гардарики, 2020. – 125 с.
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач. 2012.
3. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательном учреждении / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2022. – № 3. – С. 139-147.
4. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов ВУЗа / Н.С. Носова // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 6. – С. 21-26.
5. Селецкая, Т.Г. Исследование мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом / Т.Г. Селецкая // Современные проблемы физической культуры и спорта: Мат. VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск: ДВГАФКС, 2021. – С. 158-159.
6. Третьякова, Н.В. Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к

факторам риска для здоровья / Н.В. Третьякова // Сборник материалов IV международной научно-практич. конференции. Москва, 2021. – С. 72-75.

7. Хономорев, Н.Г. Здоровьесберегающие технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры / Н. Г. Хономорев, Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 55-60.

УДК 629.3.083.4+005.6

Андреева С.О.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Физическая культура является одной из самых важных составляющих в жизни человека. Каждое физическое упражнение по-разному влияет на здоровье человека, его настроение и производительность труда. Ученые утверждают, что физические упражнения не только улучшают физическое состояние человека, но также способствуют снижению уровня стресса и улучшению настроения. В наше время невозможно отрицать важность здорового образа жизни и физической культуры, в которых основное место занимает физическая культура. Важнейшим элементом нашего государства и общества является здоровая молодежь [5].

Физическая культура – это часть общей культуры человека, которая включает в себя базовые ценности, знания и нормы, которые необходимы для развития физического и интеллектуального потенциала человека, особенно в студенческой среде.

В настоящее время особую актуальность приобретает вопрос физического воспитания студентов. Сложно представить свою жизнь без спорта и физических упражнений. Физкультура благотворно влияет не только на физическое состояние человека, но также и на психическое. Но, к сожалению, далеко не каждый может заниматься физкультурой ежедневно. Хотя бы раз в день делая утреннюю гимнастику можно значительно улучшить состояние своего здоровья.

Сегодня взаимосвязь между физическими нагрузками и работоспособностью становится особенно очевидной. Во время занятий студенты учатся выдержке, стойкости, способности управлять своим

эмоционально-чувственным состоянием и поведением, что свойственно здоровому человеку [7].

Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является важной частью. Всесторонний рост личности подразумевает не только физическое и духовное развитие, но также и их творческие способности. Упражнения для укрепления дисциплинированности, повышения ответственности в достижении поставленной задачи.

В Российской Федерации физкультура и спорт представлены в качестве образовательного компонента, важнейшего компонента целостного развития личности, которое выражается в единстве духовного и физического потенциалов, а также в формировании общечеловеческих ценностей: здоровья, психического и физического благополучия, гармоничного развития. Свою как образовательную, так и развивающую функцию физическая культура осуществляет в процессе целенаправленного физического воспитания студентов [3].

Физическая культура в университете выполняет следующие социальные функции (рис. 1).



Рис. 1. Функции физической культуры в ВУЗе

Функции физической культуры в ВУЗе более подробно.

1. Преобразовательно-созидательная. Данная функция способствует физическому и творческому развитию личности, улучшению физического и психического здоровья студента, подготавливает его к профессиональной деятельности [10].

2. Интегрально-организационная. Данная функция характеризуется возможностью объединения молодых людей в спортивные команды для совместной физкультурной деятельности.

3. Проектно-творческая. В соответствии с данной функцией определяются возможности физической, спортивной и оздоровительной деятельности студентов, которые способствуют

самопознанию, самосовершенствованию, а также развитию индивидуальных способностей [9].

4. Проективно-прогностическая. В соответствии с данной функцией у учащихся создаются возможности активно использовать свои знания в сфере физической культуры и спорта, а также сопоставлять их в соответствии с профессиональной деятельностью.

5. Коммуникативно-регулятивная. Данная функция включает в себя культурную деятельность, общение, занятия спортом, а также организацию досуга для участников физического и спортивного движения, способствуют формированию коллективного настроения, эмоционального и эстетического опыта, поддержанию душевного равновесия, сохранению и восстановлению психического здоровья, удовлетворению эстетических, эстетических и социальных потребностей, адаптации личности к стрессовым ситуациям, избавлению от алкоголя, курения [6].

Для достижения цели физического воспитания в вузе «нужно сформировать физическую культуру личности студента, также важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии» [2].

Существует множество способов укрепить и поддерживать здоровье. Основной метод обучения студентов заключается в здоровом образе жизни. Но здоровый образ жизни – это не только физическая нагрузка. Кроме этого, следует придерживаться правильного питания, вовремя ложиться спать и закаляться. Однако, ежедневные утренние физические упражнения играют важную роль в жизни человека. Только

регулярные утренние упражнения позволяют студенту достичь наивысшего уровня физической подготовки и физического развития. Зарядка с утра повышает физическую и умственную работоспособность. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, реже заболевают и имеют более продолжительную жизнь. Особенно важно составить план действий, основываясь на индивидуальных особенностях человека и его характере. Нельзя слишком сильно нагружать себя, доводя себя до полного изнеможения.

Люди в последнее время стали меньше ходить. Малоподвижная работа приводит к тому, что физическая активность людей значительно снижается и состояние их здоровья ухудшается в разы. Работая на компьютере, люди часто забывают о том, что нужно дать глазам отдохнуть и размять мышцы. Помимо этого, существует множество упражнений, выполняемых на работе или в учебном заведении [4].

Физические упражнения на организм человека оказывают значительное влияние. Спорт помогает укрепить мышцы сердца, регулярные тренировки, несомненно, способствуют укреплению сердца. Таким образом, спорт является отличным средством для профилактики и лечения сердечно-сосудистых болезней. Это, бесспорно, увеличит продолжительность жизни людей. У здорового сердца нормальное сердцебиение, а также нормальный уровень кровяного давления.

Спорт – это физическая активность. Благодаря физической нагрузке сосуды не засоряются. Спорт снижает уровень холестерина, жиров и углеводов в крови. Это происходит потому, что стенки сосудов становятся более гибкими. Увеличивается гибкость благодаря физическим нагрузкам, что является результатом занятий спортом.

Кроме того, физические нагрузки положительно влияют на иммунитет студентов. Силовые нагрузки позволяют иммунной системе эффективнее бороться с различными вирусами и бактериями [1].

Статистика свидетельствует о том, что в молодом возрасте увеличивается количество болезней, аллергий и даже психических расстройств. Хотя есть множество теорий, объясняющих этот всплеск, нехватка физической активности также играет важную роль в его возникновении. Студенты и молодежь в целом могут заниматься спортом, но только косвенно. Это укрепляет иммунитет, что позволяет организму самостоятельно справляться со многими недугами [8].

Таким образом, физическая культура является важным фактором для укрепления здоровья человека, особенно студента. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно положительно влияет на работу организма, повышает его

сопротивляемость к воздействию окружающей среды. Низкий уровень физической активности, несомненно, вредит здоровью и может привести к различным заболеваниям и ухудшению здоровья. Студентам необходимо хорошо знать, что такое физическая культура. Для этого в учебных заведениях должны быть разработаны методики, которые мотивируют студентов к занятиям спортом и повышению физической активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский. Учебник. – М.: Гардарики, 2020. – 125 с.
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач. 2012.
3. Земцов, П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов. // Молодой ученый. – 2018. – № 38 (224). – С. 183-187.
4. Зотин В. В., Мельничук А. А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // сб. тр. международной науч. практ. конф. «Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее». – Курган, 2020. – С.45-47
5. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательном учреждении / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2022. – № 3. – С. 139-147.
6. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов ВУЗа / Н.С. Носова // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 6. – С. 21-26.
7. Селецкая, Т.Г. Исследование мотивов, побуждающих студенток заниматься физической культурой и спортом / Т.Г. Селецкая // Современные проблемы физической культуры и спорта: Мат. VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск: ДВГАФКС, 2021. – С. 158-159.
8. Третьякова, Н.В. Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к факторам риска для здоровья / Н.В. Третьякова // Сборник материалов IV международной научно-практич. конференции. Москва, 2021. – С. 72-75.
9. Хономорев, Н.Г. Здоровьесберегающие технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры /

Н. Г. Хономарев, Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 55-60.

10. Хузина Г. К., Гареева А. Ф. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Г.К. Хузина, А.Ф. Гареева // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 октября 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 146-149.

УДК: 666.94: 796

Арепьева С. Д.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

От физической подготовленности на прямую зависит психологическое состояние, эффективность и вовлеченность в учебный процесс студента, поэтому, в настоящий момент современная жизнь требует от студента наиболее эффективной работы над собой. Учитывая тот факт, что уровень здоровья молодой части населения снижается, следует то, что физическая подготовленность является важным условием для поддержания общего здоровья студента.

Современная студенческая жизнь, особенно в высших учебных заведениях, часто сопровождается сидячим образом жизни, стрессом и умственной нагрузкой, связанным с учебой. Занятия физической культурой помогают сохранять и восстанавливать физическое здоровье и справляться с психологическими нагрузками, что также актуально ввиду дополнительного снижения физической активности на фоне цифровизации.

Основные проблемы студенческой жизни являются:

- Относительно малое пребывание на свежем воздухе;
- Низкая физическая активность;
- Вредные привычки.

К сожалению, большая часть студентов проводит пассивный образ жизни, что в совокупности с выше перечисленными проблемами негативно сказывается на здоровье студента. Для того, чтобы усваивать новую информацию и в полной мере быть эффективным и

продуктивным в тех или иных задачах, необходимо принять во внимание, что основными правилами для достижения этого являются:

- Правильный режим труда и отдыха;
- Правильное питание;
- Гигиенические правила образа жизни;
- Профилактика вредных привычек;
- Двигательная активность (физическая активность).

Для студента очень важно соблюдать правильный режим труда и отдыха чтобы оставаться эффективным и выполнять учебный план в установленный срок. Для этого необходим самоменеджмент с целью грамотного распределения нагрузки.

Правильное питание неотъемлемая часть продуктивности при умственной нагрузке и от него зависит общее состояние здоровья и самочувствия. Как правило рацион питания подбирается индивидуально исходя из особенностей отдельно взятого человека. Не правильное питание излишне нагружает наш организм и угнетает работу органов.

Профилактика вредных привычек наиболее важна, поскольку употребление табака в классической форме и в виде новых форм через электронные испарительные системы набирает большую популярность и вовлеченность молодой части населения. Как известно, никотин, содержащийся в табаке негативно влияет на внимательность, концентрацию и на другие факторы, которые негативно сказываются на состоянии человека. Алкоголь также угнетает центральную нервную систему и «отравляет» организм. Не существует безопасных норм употребления ни алкоголя, ни табака, поэтому профилактика предупреждения и отказа от вредных привычек необходима для поддержания здоровья. Для того чтобы спорт был не во вред, необходимо придерживаться описанных выше правил.

Отсутствие занятий физической культурой у студента может иметь несколько негативных последствий. Вот некоторые из возможных минусов:

- плохая физическая форма. Недостаточное физическое развитие может вызвать проблемы со здоровьем, утомляемость и снижение энергии.

- плохая концентрация и память. Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, что, в свою очередь, способствует лучшей концентрации и запоминанию информации. Отсутствие физической активности может привести к снижению концентрации, плохой памяти и затруднениям в обучении.

- ухудшение эмоционального состояния;

- снижение социальной активности. Отсутствие спорта может привести к упущению такой возможности, что, в свою очередь, может влиять на социальную адаптацию студента.

В студенческой жизни занятия физической культурой является одной из частей учебного процесса. Как правило, студентов помимо основных занятий вовлекают в различные мероприятия, проводимые непосредственно на базе кафедры физического воспитания и спорта или организованные студенческими советами, проводятся различные мероприятия и спартакиады. В перспективе для студента эта несет следующие полезные факторы:

- сближение и социализация. Физическая культура предоставляет студентам возможность встречать новых друзей, участвовать в командных мероприятиях и создавать долгосрочные связи. Это особенно важно в современном обществе, где частичная социальная изоляция стала проблемой;

- личностное развитие. Физическая культура учит самодисциплине, управлению временем, работе в команде и лидерству - навыкам, которые могут пригодиться в будущей карьере;

- ментальное здоровье. В современном мире уровень стресса среди студентов высок, и физическая культура может служить эффективным способом снять напряжение, поддержать психологическое благополучие и укрепить самооценку;

- учебные показатели. Исследования также свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность может положительно сказываться на учебных успехах студентов, помогая им лучше концентрироваться и учиться, что очень важно при высокой учебной загруженности.

В целом, если говорить о прямом назначении спорта в студенческой жизни, то спорт помогает студентам балансировать учебу и жизнь, повышает физическую и психологическую подготовку, способствует социализации и развитию лидерских качеств.

Подводя итоги можно выделить то, что роль спорта в студенческой жизни заключается не только в популяризации спорта, а также предоставляет студентам инструменты для физического и психологического благополучия, социализации и личностного развития, что несомненно важно и актуально в условиях современного общества.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В.А. Бароненко, И.П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55с.).URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/38177/1/vpz_2021_058.pdf;
2. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учебное пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев; С.В. Манучарян – Белгород : БГТУ, 2012. – 190 с.
3. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.И. Крамской [и др.] ; ред.: С.И. Крамской, И.А. Амельченко. - Электрон. текстовые дан. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. - 406 с;

УДК 796

Арутюнян А.А.

Научный руководитель: Курганова Е.В., ст. преп.

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В системе человеческих ценностей ключевую роль занимает здоровье, а забота о нем приоритетная задача в жизни множества людей. Состояние здоровья особенно важно для каждого, так как оно определяет возможность освоения и достижения всех остальных ценностей. Физическая культура является частью общей культуры общества, она направлена на физическое и морально-нравственное развитие человека. Спорт выполняет одну из важнейших социальных функций – воспитание гармоничной и всесторонне развитой личности.

Как известно, студенты являются социально активной группой общества, от их моральных и профессионально-деловых качеств будет зависеть уровень общественного прогресса и благополучия государства в целом. Овладение профессиональными знаниями в условиях постоянного роста объема информации требует от студента рационального расходования свободного времени для снятия умственного утомления и укрепления здоровья. Без физического воспитания, повышающего общую работоспособность, полноценное усвоение учебной программы Вуза осложняется. Спорт также способствует развитию лидерских качеств, улучшению коммуникативных навыков и укреплению дисциплины. Физическая

культура - основа формирования здоровья и здорового образа жизни учащегося. Однако, не все студенты понимают важность физической активности и занимаются спортом регулярно. Чтобы изменить эту ситуацию, университеты и колледжи предлагают различные виды спорта и физических занятий, которые могут быть интересными и доступными для всех студентов.

Например, в КемГУ есть спортивные клубы и секции в которых студенты могут заниматься футболом, баскетболом, тайским боксом, волейболом и другими видами спорта, кроме того множество спортзалов, спортивных секций и других физкультурно-оздоровительных комплексов предлагают льготные абонементы для студентов. Непосредственная ответственность за организацию физического воспитания студентов возложена на кафедру физического воспитания. Для того чтобы студенты могли получить все преимущества от физической культуры и спорта, необходимо уделить им достаточно внимания. Ниже приведены несколько рекомендаций:

1. Регулярно заниматься физической активностью. Студенты должны стараться заниматься физической активностью не менее 30 минут в день, по крайней мере, 5 дней в неделю.

2. Найти подходящий спортивный клуб или тренера. Студенты должны искать спортивные клубы, которые соответствуют их интересам и уровню подготовки. Также необходимо найти квалифицированного тренера, который сможет помочь им достичь своих целей.

3. Участвовать в спортивных мероприятиях. Студенты должны участвовать в спортивных мероприятиях, таких как соревнования, турниры и игры, чтобы развивать свои социальные навыки и повышать уровень мотивации.

4. Правильное питание. Студенты должны следить за своим рационом и употреблять достаточное количество питательных веществ, таких как белки, жиры и углеводы.

5. Избегать вредных привычек. Студенты должны избегать вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, которые могут негативно влиять на их здоровье.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются учащиеся высших и средне-специальных учебных заведений, является одним из действенных способов слияния социальных интересов с личными. Ее центром являются отношения, развивающие физическую, духовную и морально-нравственную сферы человеческой личности, насыщая ее принципами, нормами, моралью, правильными

жизненными ориентирами. В таком случае неминуемо происходит неминуемый толчок в развитии социально-активной личности и улучшения качества жизни в целом.

Физическая культура оставляет свой отпечаток в трех основополагающих направлениях. Во-первых, выражает способность человека к саморазвитию, обеспечивает стремление к творческому продвижению и самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является фундаментом инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творческого подхода в использовании средств и методов физической культуры, направленных на предмет и процесс профессиональной деятельности. В-третьих, спорт помогает увеличивать количество социальных связей, знакомиться с интересными людьми, заводить друзей, обзаводиться талантливыми единомышленниками и будущими коллегами. Чем богаче и шире круг социальных связей, тем проще будет достижение поставленной цели в любом виде деятельности.

Студенты, социальная группа наиболее подверженная расстройствам сна, следовательно, излишнему нервному и психологическому перенапряжению. Физическую культуру – отличный метод борьбы со стрессом и утомлением, так как во время физической активности, наступает расслабление мышц и снижается уровень кортизола в крови. Кроме того, в процессе тренировок у человека развивается сила воли, целеустремленность, уверенность в себе, смелость, хорошая физическая форма положительно влияет и на самооценку. Регулярные занятия физической культурой и спортом вырабатывают самодисциплину у студента. Спорт оказывает благоприятное воздействие на различные системы человеческого организма, укрепляет скелет и кости, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, развивает опорно-двигательную систему. Так же улучшается качество дыхательной системы, так как при активных спортивных нагрузках повышается потребность в кислороде, следовательно, работа легких и дыхательной системы в целом становится интенсивнее. При занятиях физической культурой улучшается качество и стабильность работы иммунной системы, организм лучше приспосабливается к различным неблагоприятным условиям. Физическая культура обязана стать неотъемлемой частью студенческой жизнедеятельности. Спорт помогает оставаться здоровым, позитивным, бодрым и жизнерадостным, снижает вероятность эмоционального выгорания, срывов, улучшает умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки

позволяют достичь высокого уровня стрессоустойчивости к различного рода раздражителям, как биологическим, так и социальным.

Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни студентов. Учебные заведения предлагают различные возможности для занятий спортом и физической активностью, но также важно, чтобы студенты занимались этим самостоятельно. Физическая культура служит действенным средством физического воспитания и всестороннего развития человеческой личности. На занятиях физкультурой учащиеся не только развивают свои физические умения и навыки, но и воспитывают в себе дисциплину, силу воли и иные нравственные качества, выступает морально-нравственным камертоном. Поэтому очень важно способствовать физическому развитию студентов и принимать все возможные меры для привлечения обучающихся к занятию спортом и физическому самосовершенствованию. Следовательно, физическая культура, являясь одним из столпов общей культуры человека, может предопределить поведение человека в работе, учебе, быту, коммуникации с другими людьми, может поспособствовать и поспособствовать в решении различных жизненных трудностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Петрова, Е. А. Физическая культура и спорт в жизни студентов / Е. А. Петрова // Молодой ученый. – 2020. – № 5 (295). – С. 124-127.
2. Калинина, Н. В. Физическая культура и спорт как фактор формирования здорового образа жизни студентов / Н. В. Калинина // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2019. – № 3 (27). – С. 67-69.
3. Лебедева, О. В. Значение физической культуры и спорта для здоровья студентов / О. В. Лебедева // Молодой ученый. – 2018. – № 4 (186). – С. 202-204
4. Бурцева, Е. А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / Е. А. Бурцева // Молодой ученый. – 2017. – № 7 (147). – С. 83-86.

Архипов К.С., Булгакова А.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез или же чахотка – это инфекционное заболевание, разрушающее клетки тех органов, в которых развивается его возбудитель. Общее количество больных достигает 50–60 миллионов, что заставило ВООЗ объявить в апреле 1993 года туберкулез глобальной опасностью [1]. Туберкулёз поражает все органы и ткани человека – лёгкие, почки, кости и суставы, нервную и эндокринную систему, половую систему мужчин и женщин. Чаще всего встречается туберкулёз легких – лёгочный туберкулёз. Возбудитель туберкулёза палочковидный микроорганизм, который имеет несколько названий: туберкулёзная бацилла, палочка Коха, микобактерия туберкулеза. Открыл туберкулёз в 1882 году немецкий врач и микробиолог – Роберт Кох.

Туберкулёз передаётся воздушно-капельным путём. Это означает, что человек больной туберкулёзом выделяет огромное количество палочек Коха, при разговоре, чихании и т. д. Всё вышеперечисленное позволяет туберкулёзу распространяться дальше от человека к человеку. Стоит обратить внимание, что бактерии выделяют не все больные, а только больные лёгочной формой туберкулёза. Но это не гарантирует что человек заболеет, поскольку заболевают чаще люди с иммунодефицитом. Так же туберкулёзом можно заболеть не только при контакте с заражённым непосредственно, но и от предметов, с которыми контактировал больной, так как болезнетворные бациллы достаточно долго живут вне живого организма, около 18 дней. Еще в первой половине XX века исследователями было обнаружено, что риск развития туберкулеза после инфицирования МБТ был значительно выше в группах населения, ранее не встречавшихся с туберкулезом, подобная ситуация была и с другими инфекционными заболеваниями. Помимо человека, туберкулёзом болеют и животные, что было доказано в экспериментах Роберта Коха, когда он ввёл возбудителей в кроликов и морских свинок. Факторами к заболеванию человека туберкулёза могут быть возраст, психологическая подавленность, малоактивный образ жизни, отсутствие профилактики туберкулёза.

При заражении туберкулёзом решающим фактором является его своевременная диагностика. Хотя заболевание и излечимо, но процесс выздоровления занимает длительный срок времени. Симптомами лёгочного туберкулёза является быстрая утомляемость, хроническая усталость, потеря аппетита и вследствие этого массы тела, кашель, повышенная потливость на более поздних стадиях болезни кровохаркания, отдышка, боли в области грудной клетки и слегка повышенная температура. Лечение туберкулёза можно разделить на стационар и амбулаторное лечение, которое длится около шести месяцев под пристальным вниманием врачей. Так же есть люди, которые заражены латентной туберкулёзной инфекции. У таких больных берут кожные туберкулиновые пробы (КТП), основанные на определении гиперчувствительности замедленного типа в ответ на заражение микробактериями туберкулёза, нетуберкулёзными микобактериями или вакцинным штаммом BCG. Кроме КТП могут использовать реакцию манту. Проба Манту обладает достаточно высокой чувствительностью [2].

Самым простым способом профилактики туберкулёза является занятие физической культурой, оно предупреждает переход бактерий туберкулёза в заболевание. Умеренная физическая активность приводит к стимуляции иммунной системы и выработке макрофагов [3]. Так же занятие спортом способствует общему улучшению самочувствия и иммунитета человека и его психического состояния, за счёт выработки дофамина, что так же способствует профилактике туберкулёза. При активной физической деятельности увеличивается скорость циркуляции крови, это позволяет иммунным клеткам быстрее попадать во все части организма [4]. Кроме того, при активных нагрузках повышается частота дыхания, что способствует более быстрому очищению дыхательных путей от микробов.

Помимо общего действия физической культуры на иммунитет, она играет важную роль в реабилитации пациентов. Поскольку при деструктивных и хронических видах туберкулёза необходимо хирургическое вмешательство. В ходе реабилитации с помощью систематических физических нагрузок пациент компенсирует нарушение функций организма, вызванных болезнью. Это способствует адаптации к нагрузкам и более быстрому восстановлению. Физические упражнения применяются почти при всех формах туберкулеза легких, кроме случаев обострения процесса, легочных кровохарканий и кровотечений, острого милиарного туберкулеза и других состояний, при которых больному необходим постельный режим [1]. По мере восстановления пациента нагрузки увеличивают, это вызвано

необратимыми анатомическими изменениями лёгких. Как отмечает Л.К. Богуш, при острых заболеваниях легких, в том числе и при операциях на легких, развивается резкое нарушение дыхания, что требует быстрого развития компенсаторных механизмов. Без выработки таких механизмов осложнения, вызванные операцией, не будут компенсированы.

Осложнения имеют самый различный характер от нарушения дыхания и появления одышки, до нарушения сердечно-сосудистого ритма и различных болезней сердца. Это показывает необходимость физической культуры не только для здоровых людей, но и для больных туберкулезом, а также людям, проходящим реабилитацию после операции на лёгких.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спивак А.П., Мухин В.Н. Комплексная программа по физической реабилитации при хронических формах туберкулеза после торакопластических операций // Медицинские науки. Львовский государственный университет физической культуры. 2015. С. 1–4.

2. Богородская Е.М., Слогодская Л.В., Туктарова Л.М., Оганезова Г.С., Мусаткина Н.В., Литвинова Н.В. Скрининг туберкулезной инфекции в группах риска у взрослого населения города Москвы // Туберкулез и болезни лёгких. Том 101. №4. 2023. С. 13–22.

3. Стогова Н.А. Занятия физкультурой и спортом–метод профилактики туберкулеза. // <https://vrngmu.ru/> Режим доступа URL: <https://vrngmu.ru/news/2022-god/31609/> (дата обращения: 19.10.2023).

4. Фиорова Р.П. Здоровье и активная жизненная позиция // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VII Междунар. науч. конф., БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2011. С. 312–314.

Байдиков С.Ю.

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

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Мозг является центральным отделом нервной системы человека. С функционированием мозга в тесной связи находится самочувствие и общее состояние человека. Регулярные занятия физической культурой развивают мышцы, укрепляют сердечную и сосудистую систему, продлевают жизнь человека.

Проблемы здорового образа жизни населения являются, довольно, распространенными в настоящее время, т.к. физическая активность населения на протяжении последних лет сокращается. Причиной этого являются цифровые технологии, низкий уровень двигательной активности населения, автоматизация рабочих мест и домашнего быта. Перечисленные причины не позволяют клеткам мозга человека получить нужного количества кислорода, тогда, указанные обстоятельства приводит к ухудшению памяти, снижению качества мыслительных процессов.

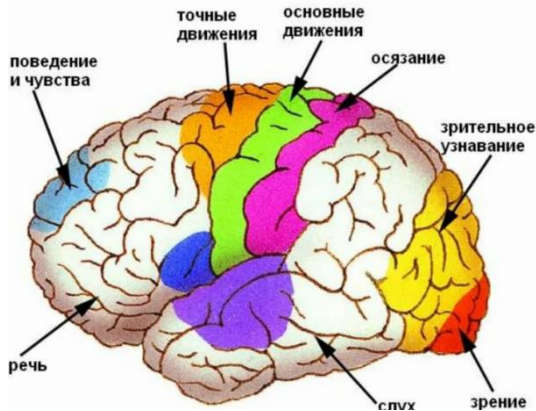


Рис.1.Функции основных зон мозга[1]

В исследованиях различных авторов можно встретить информацию о том, что умственные нагрузки приводят к увеличению

продуктивности мозговой деятельности. Однако такой подход не всегда работает.

В результате постоянных физических тренировок совершенствуются такие процессы, которые связаны с высшей деятельностью коры головного мозга и функцией нервной системы. Наиболее точно осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров, происходит улучшение функций анализаторов, которые дифференцированно осуществляют двигательные действия [2].

Условия малоподвижного образа жизни, хронического недосыпания, стрессов, неправильного питания и вредных привычек значительно сокращают уровень дееспособности и качества жизни человека. Следовательно, всем людям нужны упражнения, которые смогут укрепить сосуды головного мозга. К таким упражнениям относят дыхательные методики, релаксацию [5]. Уделение нескольких минут в день на гимнастику и упражнения с целью улучшения кровообращения головного мозга положительно воздействуют на работоспособность и общее состояние всего человеческого организма.

Для того чтобы оценить воздействия физических упражнений на уровень мозговой деятельности человека, необходимо провести следующее исследование. В исследовании участвовали 5 человек в возрасте 65 - 70 лет и 5 человек в возрасте 20 лет, которые были разбиты на две разные подгруппы по критерию «возраст». Группам необходимо было выполнить занятие по заполнению простых тестов на запоминание. В первый день тестируемые решали тесты до занятий физическими упражнениями, на следующий день также решали тесты через 45 минут после занятий физическими упражнениями средней тяжести [3].

В итоге было определено, что после занятий физическими упражнениями результаты по тестированию стали выше, чем без них. Исходя, из полученных данных построили диаграмму зависимости физических упражнений на работу человеческого мозга, которую представим на рисунке 2.

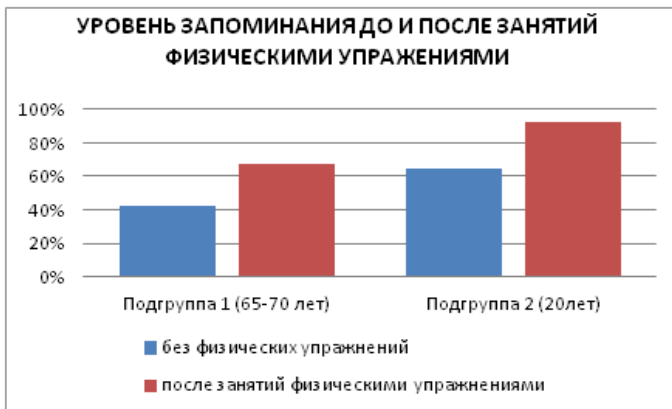


Рис.2. Влияние физический упражнений на уровень запоминания

Анализируя рисунок 2 можно сделать вывод, что по двум подгруппам наблюдается положительная динамика степени влияния физических упражнений на деятельность мозга.

Спортивные нагрузки приводят к увеличению количества сердечных сокращений и поступлению большего количества крови в различные части тела. Эффективная деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, обеспечивает поступления кислорода к тканям и органам, оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему, координирующую полноценную работу функциональных систем организма [4].

Именно с помощью постоянных физических нагрузок улучшаются нейронные связи в мозге, которые отвечают за производимые человеком действия, воздействуют на способность к запоминанию и обучению. Также к положительному моменту является то, что с помощью активных и регулярных занятий физической культурой мозг человека увеличивается в объеме.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм, чтобы улучшить и сохранить все функции мозга необходимо одновременно осуществлять интеллектуальную и силовую деятельность. Положительный настрой и хорошее настроение также нужны для эффективных занятий. Постоянные занятия приносят много пользы организму, в отличие от стрессовых тренировочных нагрузок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баранов В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие / В.А. Баранов. М.: Альфа-М. 2022. 300 с.
2. Быстров И.С. Основы рукопашного боя / И.С. Быстров. - М.: Academia. 2019. 304 с.
3. Дурыхин Е.В., Куликова И.В., Клокова Е.А. Значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в современных условиях / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. Вып. XIII. С. 424 – 426.
4. Ланин С.И. Физическая культура в жизни современного студента / Фундаментальные исследования. 2021. № 11. С. 90-95.
5. Старостин Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Молодой ученый. 2022. № 46. С. 40-50.

УДК 796/799

Баташев Д.А.

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

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

В современном динамично развивающемся мире очень важно следить за своим здоровьем. По данным ВОЗ, здоровье на 50% зависит от образа жизни, а также недостаток физической активности широко распространен во всех регионах ВОЗ [2].

Одним из способов поддержания здоровья и укрепления иммунитета является постоянное занятие спортом, выполнение различных физических нагрузок, отказ от вредных привычек.

Принято считать, что молодое поколение - это сильные и здоровые люди. Но исследования показали, что уровень заболеваемости среди молодого населения постепенно растет. Выявлена тенденция «омоложения» многих заболеваний. Следует отметить, что согласно закону, под молодежью понимаем мужчин и женщин в возрасте от до 14 до 35 лет [3].

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что цифровизация нашего общества приводит к малоподвижному образу

жизни. Целью работы является выявление эффективных методов мотивации студентов к занятию спортом.

Для достижения ставятся следующие задачи: изучить проблему, проанализировать существующие методы.

Студенты – это молодое поколение, от которого зависит будущее нашей страны. Очень важно, чтобы молодые люди были здоровыми. Ведь именно здоровье людей влияет на будущие достижения и здоровье всей нации. Следует отметить, что рост демографии неотъемлемо связан с уровнем здоровья человека. Формировать интерес к занятию спортом нужно в любом возрасте. Очень важно, чтобы этот интерес не угасал на протяжении всей жизни, и человек уже без какой-либо мотивации вел здоровый образ жизни.

В нашем обществе актуальна проблема снижения интереса студентов к спорту. Молодые люди пользуются новыми онлайн сервисами, позволяющими, не выходя из дома получать все необходимое. Дистанционное обучение, актуальное в Белгородской области, еще больше способствовало отказу от занятия спортом.

Также многие молодые люди злоупотребляют вредными привычками. Что негативно сказывается на здоровье. Дополнительно многие студенты неправильно питаются, что приводит к появлению избыточного веса и сопутствующих заболеваний [2].

Особое внимание стоит обратить на маломобильное молодое поколение. Данной категории граждан не всегда доступна спортивная среда. В большинстве случаев, молодым людям негде тренироваться, так как в спортивных комплексах отсутствует соответствующий инвентарь. Именно по этим причинам необходимо найти эффективные методы мотивации студентов к занятию спортом.

Современные тенденции диктуют методы мотивации, которые будут эффективны для нового поколения. Для достижения положительного результата, следует учитывать интересы, новые технологии, которые будут понятны и актуальны для молодежи.

Во-первых, в настоящее время каждое высшее учебное заведение побуждает студентов заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Для этого привлекают высококвалифицированных преподавателей физкультуры, проводят различные соревнования между факультетами, поощряют победителей повышенной стипендией.

На примере Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова можно рассмотреть эффективный пример мотивации студентов. Только за начало учебного 2023 года было проведено несколько спортивных мероприятий, в которых приняли участие все студенты, включая первокурсников. Например,

студенты приняли участие в соревнованиях по картинку на Кубок ректора, фиджитал футболу. БГТУ им. Шухова предоставляет все условия для занятия спортом. Здесь также давно существуют университетские команды, которые успешно выступают на соревнованиях. Именно такое отношение университета можно рассматривать, как пример другим образовательным учреждениям [1].

Во-вторых, следует обратить внимание, что молодые люди, которые занимаются спортом откажутся от вредных привычек. Следовательно, можно поощрять тех студентов, которые, например, отказались от курения. Также, удаленность общественных мест для курения от учебных корпусов, будет способствовать отказу от вредной привычки.

В-третьих, в целях привлечения студентов на спортивные площадки, ВУЗам можно разработать свое телефонное приложение для мониторинга выполнения легких физических упражнений с их описанием. Каждый студент, установивший его, может принять участие в челлендже и выиграть приз.

В-четвертых, стоит отметить, что занятия спортом положительно влияют на человека при стрессовых ситуациях. Студенты особенно подвержены стрессу со время сессий. Именно поэтому, ВУЗам необходимо обеспечить скидки на посещения студенческих спортивных залов в этот период. Также, следует организовать дополнительные групповые спортивные занятия фитнесом.

В-пятых, спортивная среда должна быть доступна и для маломобильных студентов. Очень важно, чтобы доступная спортивная среда была во всех образовательных учреждениях. Необходимо создавать спортивные лиги для таких студентов, что позволит им представлять свое учебное заведение на соревнованиях.

Молодежь - это будущее нашей страны. Очень важно, чтобы она была здоровой. Можно сделать вывод, что самыми эффективными методами мотивации студентов могут являться способы с применением современных гаджетов. Например, спортивные приложения в телефоне, проведение челленджей.

Также поддержка ВУЗов заинтересует студентов заниматься спортом. Проведение студенческих спортивных соревнований, участие в университетских сборных, Универсиадах и других крупных соревнованиях повысит интерес и мотивирует студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. БГТУ им. В.Г. Шухова Официальный сайт www.bstu.ru/beside_study_activity/sport/achievements.
2. 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
3. Федеральный закон от 30.12.2020 г. №489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»

УДК 796:615.35

Башков А. В.

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

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

ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Стероиды – это класс химических соединений, которые играют важную роль в организме человека. Они являются основой для синтеза многих гормонов, в том числе половых, а также имеют метаболическое и иммуномодулирующее действие. Однако, из-за своих анаболических свойств, стероиды стали популярными в спорте, где их используют для увеличения мышечной массы и улучшения спортивных результатов.

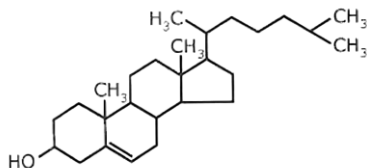


Рис. 1 Структурная формула стероида

Анаболическими стероидами называют вещества, которые являются родственными структурами мужского полового гормона тестостерона. Обычно этот гормон применяют при болезненных состояниях, следствие которых – потеря мышечных тканей.[1]

Стоит понимать как стероиды работают в организме. Их структура позволяет им легко проникать через клеточные мембраны и взаимодействовать с рецепторами внутри клеток. Это позволяет им оказывать разнообразное влияние на организм, а именно:

- Синтез гормонов: стероиды являются основой для синтеза многих гормонов, включая половые, глюкокортикоиды и минералокортикоиды.

- Влияние на метаболизм: стероиды участвуют в метаболических процессах, таких как обмен веществ, углеводный, жировой и белковый обмен.

- Регуляция иммунной системы: стероиды могут оказывать иммуномодулирующее действие, участвуя в регуляции иммунной системы.

Использование стероидов может привести к следующим положительным эффектам:

- Увеличение мышечной массы и силы: стероиды увеличивают синтез белка в мышцах, что приводит к увеличению их объема и силы. Стимулирование синтеза белков и увеличение азотного баланса в организме, ускорение процесса восстановления после тренировок, улучшение способности к тренировкам с высокой интенсивностью.

- Улучшение выносливости и скорости реакции: стероиды могут увеличивать количество красных кровяных клеток, которые переносят кислород к мышцам, улучшая выносливость и скорость реакции. Увеличение уровня энергии и выносливости во время физических упражнений, ускорение роста и восстановления мышц после тренировок, улучшение спортивных показателей, таких как скорость и сила.

- Ускорение восстановления после травм и утомления: стероиды могут способствовать быстрому восстановлению тканей после травм или интенсивных тренировок.

-Использование стероидов в медицине для лечения различных заболеваний: уменьшение воспаления и улучшение иммунной системы, снижение аллергических реакций и облегчение симптомов астмы, улучшение состояния кожи при некоторых дерматологических заболеваниях

Однако, использование стероидов может привести к следующим отрицательным эффектам:

- Нарушение работы сердца и сосудов: стероиды могут привести к увеличению давления, аритмии сердца, а также увеличению риска развития сердечных заболеваний.

- Риск развития рака и других заболеваний: стероиды могут увеличивать риск развития рака, а также других заболеваний, таких как гепатит, ВИЧ и другие инфекции.

- Побочные эффекты на психическое здоровье: стероиды могут вызывать психические расстройства, такие как депрессия, биполярное

расстройство, появляется риск развития агрессивного поведения, раздражительности и нарушений настроения

- Нарушения гормонального баланса и проблемы с репродуктивной системой, снижение уровня естественного тестостерона и нарушение гормонального баланса, ухудшение фертильности и возможность развития половых дисфункций

В спорте стероиды могут быть использованы различными способами. Некоторые спортсмены принимают стероидные препараты в форме таблеток, капсул, инъекций, кремов, гелей и пластырей, чтобы повысить свою физическую силу, выносливость и мышечную массу. Такие препараты помогают ускорить рост мышц и улучшить спортивную производительность. В настоящее время имеется более 100 разновидностей стероидов, доступных как в форме таблеток, так и в инъекционной форме.[2] Некоторые спортсмены также могут использовать их в форме кремов или гелей для локального применения, чтобы улучшить заживление травм и быстрее восстановиться после тренировок. Кроме того, некоторые спортсмены могут применять стероиды для маскировки использования других запрещенных препаратов, таких как анаболические стероиды или средства для улучшения кровообращения.

Спортсмены используют стероиды для достижения лучших результатов в соревнованиях. Однако, использование стероидов должно быть контролируемым и осуществляться под наблюдением врача. Способы использования стероидов включают в себя:

- Циклы приема стероидов: спортсмены используют стероиды в определенных циклах, чтобы избежать побочных эффектов и максимизировать их положительные свойства.

- Комбинации разных препаратов: спортсмены могут использовать комбинации разных стероидов, чтобы улучшить их эффекты и достичь максимальных результатов.

- Последствия для здоровья спортсменов: использование стероидов может привести к серьезным последствиям для здоровья спортсменов, включая побочные эффекты на органы и системы организма.

Стероиды являются важными соединениями для нормального функционирования организма человека. Однако, их использование в спорте должно быть контролируемым и осуществляться под наблюдением врача. Необходим баланс между положительными и отрицательными эффектами стероидов, а также контроль за их использованием в спорте.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышѐва И.В., Шлемова М.В. Воздействие анаболиков на организм спортсмена // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15689> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Стероиды и их влияние на организм человека – Могилевский областной диспансер спортивной медицины URL: <https://modsm.by/steroid/> (дата обращения: 15.10.2023).
3. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации: монография / В.П.Зайцев, С.И.Крамской, И.А.Амельченко др.; под ред. В.П.Зайцева, С.И.Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. — 175 с.

УДК 612.821.7

Бевз А.И.

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

СООТВЕТСТВИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА СТУДЕНТОВ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ НОРМАМ

Здоровый образ жизни является основой профессионального долголетия. По оценкам исследователей и специалистов, здоровье людей зависит на 60% от образа жизни, на 25% - от генетической предрасположенности и только на 15% от здравоохранения [4].

Здоровый образ жизни каждого человека оказывает положительное влияние на его рабочий тонус. Формирование здорового образа жизни необходимо начинать в молодые годы, когда организм молод, еще не подвергается различным возрастным заболеваниям.

Физическая культура, в состав которой входят различные физические упражнения, зарядка, закаливание, дыхательная гимнастика, массажи, активная деятельность, туризм, правильное питание, отказ от вредных привычек – все это способствует укреплению организма и увеличению продолжительности жизни [5]. Здоровый образ жизни – это движущая сила. Именно здоровый образ жизни позволяет человеку сохранить молодость и активность на долгие годы.

Сон является одной из самых сложных, скрытых и малоисследованных сторон жизни человека. С давних времен сон

подвергался исследованию и изучению различных авторов и исследователей.

В жизни каждого человека, как школьника, студента, рабочего или сотрудника компании одним из главнейших элементов успешности является сон. Термин «сон» можно рассматривать с различных сторон, наиболее распространенным является следующее определение.

Сон представляет активную деятельность организма, которая своей организацией отличается от дневной жизни. Человеческий сон представляет собой вид отдыха и способ восстановления сил и энергоресурсов организма, который особенно важен для растущего организма[1].

Главными характеристиками здорового образа жизни являются режим и продолжительность сна. В жизни студентов проблема недостаточного сна является актуальной, так как недосыпание может привести к различным проблемам со здоровьем.

Основные последствия недосыпания представим на рисунке 1.



Рис.1.Основные последствия недосыпания [3]

Средняя продолжительность сна человека зависит от следующих факторов [2]:

1. возраст
2. пол
3. образ жизни
4. питание
5. степень усталости
6. уровень шума, местонахождение и др.

Сон является эффективным способом снятия умственного и физического напряжения. Именно поэтому ослабленный, больной или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях человек

может спать долгое время, как сон является физиологической защитой организма.

Интересные факты о сне представим на рисунке 2.

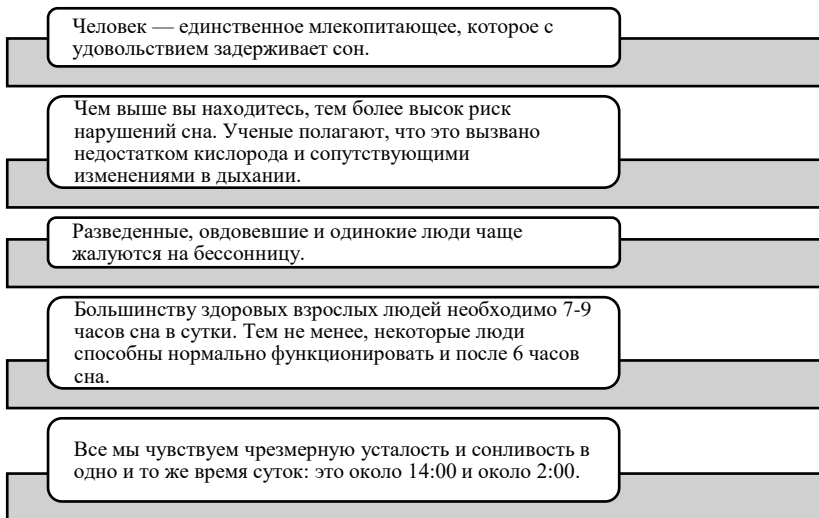


Рис.2.Факты о сне [4]

Сон представляет собой деятельность по устранению утомления и предупреждению истощения нервных клеток, здесь же возникает накопление богатых энергией фосфорных соединений, которые приводят к повышению защитных сил организма. Постоянный недосып приводит к появлению невроза, снижению функциональных особенностей организма.

Сон имеет определенные фазы, которые представим на рисунке 3.



Рис.3.Фазы сна [3]

Неправильное функционирование биологических ритмов организма, режима и продолжительности сна приводят к постоянным физическим и эмоциональным изменениям, депрессиям, нарушению поведения и агрессивности подростков и студентов. Также недостаточный сон приводит к ухудшению памяти, мышления, концентрации и объёма внимания, что негативно отражается на учебной деятельности студентов.

Итак, сон – это физиологическая защита организма от чрезмерной информации. Сон представляет собой лечебный эффект по поддержанию организма в положительном функционировании и помогает повысить бодрость и работоспособность человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баринов В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М. 2021. 352 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М. 2020. 300 с.
3. Быков И.С. Физическая культура. М.: Academia. 2021. 304 с.
4. Дурыхин Е.В., Куликова И.В., Клокова Е.А. Значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в современных условиях / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: Межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. Белгород. 2014. Вып. XIII. С. 424 – 426.
5. Крамской С. И., Бондарь Е.А., Пилипенко Е.А. Формирование внутренней готовности студентов технических вузов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и психологической поддержки / Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч.: Ч. 1 (Белгород, 15 ноября 2019 г.). Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. 2019. С. 405-412.

Белова О.С.

*Научный руководитель: Корчевский А.М., канд. пед. наук, доц.
Амурский государственный университет, г. Благовещенск, Россия*

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ИХ САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Актуальность данной темы определяется наличием проблемы случаев плохого самочувствия студентов во время занятий физической культурой в первой половине дня по причине отсутствия завтрака в их распорядке дня, в то время как важнейшим фактором, определяющим функциональное состояние организма человека, является питание.

Основными компонентами пищи являются углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. [2]

Голодом принято называть ситуацию, когда организм не получал пищу более 8 часов. Без пищи организм может сильно ослабнуть из-за падения уровня глюкозы в крови. Слабость влияет на снижение концентрации, способствует возникновению головокружения, тошноты и дрожи в конечностях. Физические нагрузки без предварительного приёма пищи будут менее эффективны, поскольку могут привести к быстрой усталости, потере координации, изменению дыхания и даже потере сознания. Поэтому не рекомендуется тренироваться на голодный желудок, поскольку это может привести к травмам и ухудшению состояния здоровья. [3]

В процессе работы была поставлена задача провести опрос среди студентов, обучающихся в АмГУ на 1, 2 и 3 курсах бакалавриата и специалитета, с целью выяснить, правильно ли они питаются перед физическими нагрузками на парах по физкультуре и сдаче нормативов комплекса ГТО, если они проходят в первой половине дня. В опросе приняли участие представители всех факультетов АмГУ, примерно в равных количествах с каждого курса. В зависимости от ответа на вопрос «Завтракаете ли вы по утрам?» респондентам предлагались два разных блока вопросов. Диаграммы, отражающие результаты социологического опроса, представлены на рис. 1.

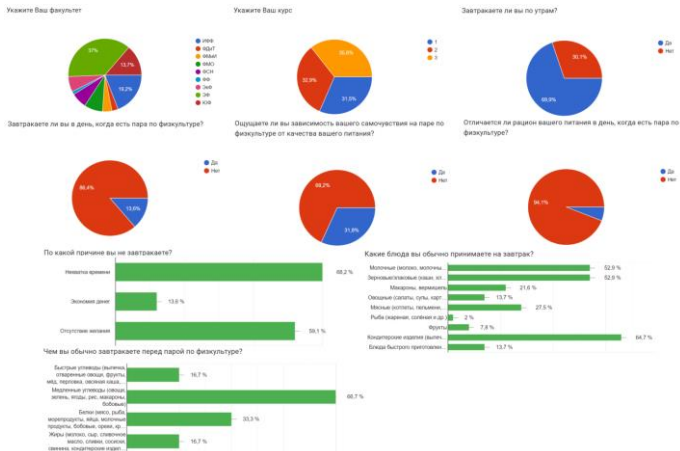


Рис. 1 Результаты социологического опроса студентов

Результаты исследования показали действительное наличие сформулированной проблемы: более четверти опрошенных (30,1%) обычно не завтракают по утрам, из них лишь 13,6% завтракают только перед парой по физкультуре и 31,8% ощущают зависимость своего самочувствия во время физических нагрузок от качества своего питания, то есть имеют предрасположенность к плохому самочувствию на парах по физкультуре. Основными причинами отсутствия завтрака в своём расписании студенты называют нехватку времени (68,2%) и отсутствие желания (59,1%).

Респондентам, положительно ответившим на первый вопрос, предлагалось указать, какие именно блюда они обычно принимают на завтрак. Лидерами стали кондитерские изделия (выпечка, пирожные, шоколад, конфеты и др.) (64,7%), зерновые и злаковые (каши, хлопья и др.) и молочные блюда (молоко, молочные каши, супы и др.) (по 52,9%). Таким образом, в ежедневном питании студентов присутствуют в основном жиры (кондитерские изделия), в меньших количествах углеводы (каши) и белки (молочные продукты).

Рацион питания только 5,9% опрошенных отличается в день, когда есть пара по физкультуре. Им, а также респондентам, которые завтракают только в день, когда есть пара по физкультуре, был задан вопрос, чем они обычно завтракают в этот день. Большая часть респондентов употребляет медленные углеводы (66,7%) и белки.

Из последних выводов следует, что кроме сформулированной проблемы существует ещё одна – недостаточная осведомлённость студентов о рекомендуемом рационе питания перед физическими

нагрузками. В связи с этим предлагается ознакомиться со следующими рекомендациями по организации рационального питания перед физическими нагрузками.

Если физкультура в расписании первой парой (до занятия 30 минут), то необходимо поступление быстрых углеводов, поэтому в качестве источника энергии можно использовать чай с сахаром, мёдом, шоколад. За полчаса это усвоится, и будет запас энергии. Если физкультура второй или третьей парой (2-2,5 часа до занятия), требуется употребление медленных углеводов: каши рисовая, гречневая, перловая, также макаронные изделия. За 2 часа они переварятся, превратятся в гликоген, который отложится в печени и мышцах и будет давать энергию для занятий. Большая ошибка, если человек привык не есть перед занятием, так как ему нужна энергия, без которой он не сможет нормально тренироваться. Перед зачётом по бегу на 3 км нужно за день употреблять медленные углеводы, чтобы сделать запас гликогена. После зачёта восполнить углеводное окно, через полчаса употребить углеводы и белки для восстановления мышц. Важный момент: перед соревнованиями не нужно есть что-то новое, даже если этот продукт богат углеводами, белками, но организм к нему не привык. [1]

Проблема, выявленная в результате проведённого исследования, может быть решена путём информирования студентов о данных рекомендациях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Основные принципы организации питания спортсмена: метод. рекомендации / сост.: И. А. Малёваная [и др.]; Респ. науч.-практ. центр спорта. – Минск: БГУФК, 2019. – 79 с.

2. Черных Е.В. Питание спортсменов. Часть 1. – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 21 с.

3. Питание до и после тренировки. – URL: <https://sst.by/pitanie-do-i-posle-trenirovki/>

УДК 796/799

Белоусова Д.А.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ЗДОРОВЬЕ: АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ И РЕКОМЕНДАЦИИ

В данной научной статье рассматривается влияние фитнеса на физическое и психологическое здоровье. Результаты современных исследований подтверждают, что регулярные занятия фитнесом обладают массой положительных эффектов. Они улучшают кардиоваскулярную систему, уменьшают риск развития хронических заболеваний, укрепляют мышцы и кости, а также улучшают психологическое самочувствие и снижают уровень стресса.

Важными аспектами нашей жизни являются здоровье и физическая активность. Множество исследований показывают, что систематические физические нагрузки, такие как фитнес, положительно влияют на психическое и физическое состояния человека [1]. Несмотря на это, современный образ жизни, отличающийся отсутствием двигательной активности, ставит нас перед проблемой увеличения заболеваемости и сокращения продолжительности жизни.

Для написания данной статьи использовался анализ современных научных исследований, а также обзоры практических рекомендаций по фитнесу и литературы. Были проанализированы и изучены результаты исследований, касающихся связи между занятиями фитнесом и физическим и психологическим здоровьем.

Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные занятия фитнесом способствуют поддержанию нормального обмена веществ, укрепляют мышцы и кости, а также улучшают сердечно-сосудистую систему. В одной из недавних работ было показано, что тренировки силового тренинга значительно повышают мышечную массу и сокращают процент жира в организме [4]. Более того, другой источник показал, что участники регулярных тренировок фитнеса имели сниженный уровень артериального давления и лучшую физическую выносливость. Эти результаты достигнуты благодаря физической активности, которая повышает уровень кислорода в организме, что способствует укреплению сердца и сосудов [5].

Другим позитивным эффектом фитнеса следует отметить его положительное влияние на иммунную систему. Участники,

занимающиеся фитнесом как минимум 3 раза в неделю, имели улучшенную иммунную функцию и сокращенное время выздоровления от заболеваний. Это связано с тем, что фитнес способствует увеличению циркуляции лимфы, укреплению иммунных клеток и производству антиоксидантов.

Фитнес – это не просто тренажеры и физические упражнения. Это образ жизни, который способствует поддержанию оптимального состояния нашего тела и разума [2].

Психическое здоровье является одним из ключевых аспектов общего благополучия человека. В последние десятилетия множество исследований отмечает позитивное влияние физической активности на психическое состояние. Фитнес, как форма физической активности, становится все более популярным и доступным для людей различных возрастных и социальных групп.

Регулярные тренировки помогают бороться со стрессом, так как упражнения стимулируют выработку гормонов счастья, таких как эндорфины. Они улучшают настроение и придают ощущение приятного удовольствия. Исследования показывают, что участники, занимающиеся фитнесом, испытывают снижение симптомов депрессии на протяжении 12 недель тренировок. Помимо этого, физическая активность способствует лучшему сну, увеличивает уровень энергии и концентрации, что положительно влияет на когнитивные функции и повышает продуктивность [3]. Занятия спортом и фитнесом также способствуют повышению самооценки и самоуверенности. Преодоление физических преград и достижение новых результатов помогает развивать уверенность в своих силах и повышает самоуважение.

Занятие фитнесом в группе или с тренером также имеет положительные эффекты на социальный аспект жизни. Фитнес студии и клубы часто становятся местом встречи людей с общими интересами и целями. Участие в групповых занятиях также способствует развитию социальных навыков, укреплению дружеских связей и увеличивает мотивацию для достижения поставленных целей.

На основании данных исследований, для поддержания активного образа жизни можно сделать следующие рекомендации:

1. Выберите вид фитнеса, который вам нравится и соответствует вашим физическим возможностям. Это поможет вам сохранить радость от занятий и мотивацию.
2. Установите цель. Установив цели, вы сможете создать эффективную программу тренировок.

3. Регулярно занимайтесь физической активностью. Регулярная физическая активность является ключевым аспектом поддержания здорового образа жизни. Рекомендуется заниматься спортом или физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю, что составляет около 30 минут в день. Разделите это время на более короткие тренировки, если это удобнее для вас.

4. Включите в свою программу тренировок комплекс упражнений на развитие силы, гибкости и выносливости.

5. Начните с умеренных тренировок. Если вы только начинаете заниматься фитнесом или долго не тренировались, начните с умеренных тренировок. Постепенно увеличивайте интенсивность и длительность тренировок, чтобы ваш организм мог приспособиться.

6. Старайтесь поддерживать баланс между физическими нагрузками и отдыхом, учитывая индивидуальные особенности своего организма.

7. Не забывайте о разминке и растяжке. Перед тренировкой проводите разминку, чтобы подготовить свои мышцы и суставы к физической нагрузке. После тренировки обязательно выполняйте комплекс растяжек, чтобы снизить риск мышечных напряжений и помочь телу восстановиться.

8. Проконсультируйтесь с тренером или специалистом по физической подготовке для разработки индивидуальной программы тренировок, если чувствуете необходимость в этом.

Исследования демонстрируют, что фитнес имеет положительное воздействие на психическое и физическое здоровье человека. Систематические тренировки способствуют укреплению мышц и сердца, поддержанию нормального обмена веществ, а также стимулируют иммунную систему. Кроме того, фитнес способствует улучшению настроения и самооценки, снижению уровня стресса, тревожности и депрессии. Независимо от возраста или физической подготовки, фитнес доступен каждому человеку и является незаменимым инструментом для достижения и поддержания здоровой сбалансированной жизни. Следование рекомендациям по поддержанию активного образа жизни поможет достичь максимальной пользы от физической активности и сохранить здоровье на долгие годы. Однако, необходимы дополнительные исследования для более глубокого понимания механизмов воздействия фитнеса на психическое и физическое состояние и для определения оптимальной длительности и интенсивности занятий для достижения максимальных выгод.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2022. - 228 с.
2. Мальков А.П. Использование нетрадиционных методов силовой подготовки для укрепления здоровья студентов: метод. рекомендации для преподавателей и тренеров вузов к проведению занятий по физ. культуре / БГТУ им. В. Г. Шухова, каф. физ. воспитания и спорта; сост. А. П. Мальков. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2011. - 52 с.
3. Пономарёв Г.Н., Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. - 260 с.
4. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. - М.: РИПОЛ классик, 2020. - 340с
5. Сапожникова О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021 – 144 с.

УДК 5527

Бердов Д.А

*Научный руководитель: Сметанин А.Г., ст. преп.
Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРАВИЛА И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

Спортивные игры являются одним из основных методов физического воспитания студентов учебных заведений среднего и высшего образования. Они проводятся как в качестве учебных занятий, так и в качестве соревнований как между студентами одной группы, так и между различными учебными группами.

Основными видами спортивных игр, проводимых в учебных заведениях, являются волейбол, баскетбол, футбол, пионербол и др. Эти игры стали популярными ввиду простых и понятных правил, отсутствия необходимости в специальных спортивных площадках и специальной подготовки студентов.

Для проведения спортивных игр в образовательных организациях оборудуются спортивные залы и уличные спортивные площадки, нормы обустройства которых регулируются Государственным стандартом ГОСТ Р 56199-2014 и Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.20 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Некоторые из требований, предъявляемых к спортивному оборудованию, будут рассмотрены далее.

Для проведения спортивных игр требуются специально оборудованные площадки и залы. Например, для игры в волейбол требуется площадка или помещение, оборудованное специальной волейбольной сеткой. Сетки делятся на три класса – А, В и С. Сетки класса А используются на международных соревнованиях, сетки класса В – на соревнованиях национального масштаба и сетки класса С используются для проведения непрофессиональных соревнований, массового спорта и для занятий физической культурой в учебных заведениях. Именно такими сетками должны комплектоваться спортивные залы учебных заведений, если в них подразумевается проведение волейбольных игр. Требования к элементам конструкции сеток регулируются Национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 56433-2015 «Оборудование для спортивных игр. Оборудование волейбольное».

Для проведения баскетбольных игр требуются специальные металлические кольца (сделанные, как правило, из стали), закрепленные на специальных пластиковых или деревянных щитах. Требования для обустройства баскетбольного оборудования регулирует Национальный стандарт ГОСТ Р 56434-2015 «Оборудование для спортивных игр. Оборудование баскетбольное». Данный стандарт устанавливает 8 основных типов баскетбольного оборудования, состоящего из кольца, щита и закрепляющего оборудования (баскетбольное оборудование может закрепляться на полу на специальной стойке, на стене или на потолке). Типы 1, 2 и 6 – 8 подразумевают оборудование, закрепленное на полу или свободно стоящее на поверхности, оборудование типов 3 и 4 закрепляется на стенах, оборудование 5 типа закрепляется на потолке помещения. Для проведения баскетбольных игр в учебных заведениях обычно используется напольное или настенное оборудование, как правило, 4, 7 или 8 типа, но самым распространенным является оборудование, закрепленное на стенах спортзала. Самым популярным является

оборудование 4 типа, т.к. оно дешевое, достаточно надежное и удобное для спортивного зала. Два кольца устанавливаются друг напротив друга на определенном расстоянии от стен, а на полу организуется разметка игровой площадки.

Спортивные игры в образовательных учреждениях проводятся как в формате соревнований, так и в формате учебных дисциплин. Спортивные игры оказывают благотворное влияние на физическое и психическое здоровье, повышает показатели общей физической подготовки и способствуют эффективному формированию и совершенствованию двигательных движений, а также являются хорошим профилактическим средством по отношению к негативным последствиям длительной статической нагрузки на лекционных занятиях, позволяя снять состояние тревоги и стресса, неизбежно возникающее во время обучения.

Отдельное влияние спортивные игры оказывают на умение работать в команде. Такие спортивные игры, как волейбол, баскетбол, футбол и т.д. развивают координацию, учат взаимодействию в коллективе и развивают навыки общения, т.к. многие из спортивных игр предполагают именно состязание двух команд игроков, грамотное взаимодействие членов которых и определяет шансы на победу.

Для грамотного проведения игр необходимо четко соблюдать установленные правила игры. Как правило, официальные правила на занятиях по физическому воспитанию не используются, но они все равно служат основой проведения спортивных игр. Официальные правила спортивных игр устанавливает Министерство спорта Российской Федерации, далее приведен список нескольких приказов, устанавливающих официальные правила некоторых популярных спортивных игр:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 № 261 «Об утверждении правил вида спорта «волейбол»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.11.2021 № 901 (ред. от 26.04.2023) «Об утверждении правил вида спорта «футбол»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 (ред. от 09.02.2022) «Об утверждении правил вида спорта «баскетбол»

Данные приказы устанавливают официальные правила спортивных игр, которые используются на международных и государственных соревнованиях и служат основой при проведении непрофессиональных игр. В приложениях к каждому приказу содержатся правила соответствующей игры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 № 261 «Об утверждении правил вида спорта «волейбол».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.11.2021 № 901 (ред. от 26.04.2023) «Об утверждении правил вида спорта «футбол».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 (ред. от 09.02.2022) «Об утверждении правил вида спорта «баскетбол».
4. Национальный стандарт ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».
5. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.20 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 56433-2015 «Оборудование для спортивных игр. Оборудование волейбольное».
7. Национальный стандарт ГОСТ Р 56434-2015 «Оборудование для спортивных игр. Оборудование баскетбольное».

УДК 796.011.5

Бережная А.М.

Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В современном мире физическая культура и спорт играют важную роль в жизни человека. Они способствуют развитию физических качеств, укреплению здоровья, формированию характера и моральных качеств. Однако, чтобы достичь высоких результатов в спорте, необходимо придерживаться определенных норм и правил поведения, которые устанавливает спортивная этика. В данной статье мы рассмотрим основные принципы спортивной этики и ее роль в физической культуре.

Спортивная этика – это совокупность правил и норм поведения, которым должны следовать участники спортивной деятельности для достижения высоких результатов и уважения к соперникам. Спортивная этика обязательна для всех участников спортивных мероприятий – спортсменов, тренеров, судей и болельщиков. Ее целью является создание справедливых и этических условий для соперничества и развития спорта [1].

Соблюдение спортивной этики является одной из основных проблем в современном спорте. Вот некоторые из них, с которыми спортсмены и организации сталкиваются в этом отношении:

1. Допинг. Главное условие соблюдения спортивной этики – это борьба с допингом. Спортсмены используют запрещенные вещества для улучшения своих спортивных результатов, что создает несправедливую конкуренцию и подрывает доверие к честности спорта.

2. Несправедливая конкуренция. Некоторые спортсмены и команды прибегают к недобросовестным методам, таким как саботаж, подкуп судей или использование запрещенных тактик, чтобы получить преимущество перед своими соперниками. Это нарушает принципы справедливой игры и считается неэтичным.

3. Ненормативное поведение. Спортсмены иногда вовлекаются в скандалы и конфликты вне спортивных состязаний, таких как драки, оскорбления и нарушение общественной морали. Это влияет на их репутацию и образ спорта в целом.

4. Профессиональная этика. Тренеры и администраторы также сталкиваются со своими этическими проблемами, такими как манипуляция результатами, выгорание и злоупотребление своим положением для получения личных выгод.

5. Расизм, сексизм и другая дискриминация. Спорт должен служить вдохновением и вовлечением, однако иногда в нем выявляются проблемы с расизмом, сексизмом и другими формами дискриминации. Это противоречит принципам спортивной этики и требует немедленной реакции [2].

Таким образом, соблюдение спортивной этики является важной проблемой для спортсменов, тренеров, администрации и всех, связанных с спортом. Эти проблемы требуют эффективной системы контроля и строгих санкций для тех, кто нарушает этические принципы спорта.

Одним из основных аспектов спортивной этики является уважение к правилам и честной игре. Спортсмены, которые придерживаются этических принципов, стремятся выступать спортивно и честно, не обманывая или пренебрегая правилами игры. Это способствует

развитию честности и самодисциплины у спортсменов, а также учебе и соблюдению правил на тренировках и во время соревнований [3].

Спортивная этика также подразумевает поощрение справедливой конкуренции. Она способствует развитию у спортсменов желания побеждать, но не за счет обмана или нечестных приемов. Спортсмены, соблюдающие этические принципы, уважают своих соперников, признают их способности и предоставляют им равные возможности для выступления в соревнованиях.

Еще одним аспектом спортивной этики является уважение к тренерам, судьям и другим участникам физической культуры. Спортсмены, придерживающиеся этих принципов, проявляют уважение и благодарность к своим тренерам за их усилия и поддержку, а также уважают решения судей и соблюдают их указания [4].

Кроме того, спортивная этика развивает лидерские качества, командный дух и способность работать в коллективе – важные навыки не только для спорта, но и для жизни в обществе [5].

Повышение уровня спортивной этики в физической культуре является важной задачей, которая способствует созданию атмосферы справедливости, честной конкуренции и уважения к соперникам. Вот несколько способов, как можно повысить этот уровень:

1. Обучение спортсменов этическим принципам: необходимо включить в программу тренировок и работы с командой обучение основам спортивной этики. Это поможет спортсменам развить понимание своих обязанностей и ответственности, а также осознание того, как справедливо и уважительно обращаться с соперниками.

2. Пример со стороны тренеров и руководителей: тренеры и руководители команды должны быть этичными и справедливыми лидерами, которые примером демонстрируют спортсменам правильное поведение и отношение как во время тренировок, так и на соревнованиях. Это поможет создать благоприятную атмосферу и вдохновит спортсменов к нужному поведению.

3. Наказание за невыполнение этических стандартов: необходимо установить четкие правила и наказания за нарушение спортивной этики. Спортсмены должны понимать, что последствия за невыполнение определенных стандартов будут серьезными, включая дисквалификацию или иные санкции. Это поможет сформировать понимание о том, что спортивная этика является неотъемлемой частью спортивной деятельности.

4. Популяризация спортивной этики через СМИ и общественные мероприятия: СМИ и общественные мероприятия играют важную роль в формировании общественного мнения о спортивной этике.

Популяризация примеров спортивной честности и уважения к соперникам может повысить уровень спортивной этики в обществе в целом.

5. Создание программы наставничества: старшие и опытные спортсмены могут выступать в роли учителей для молодых спортсменов, передавая им ценности спортивной этики и помогая им развивать правильное отношение к соперникам [6].

Таким образом, роль спортивной этики в физической культуре является крайне важной и имеет множество положительных последствий. Спортивная этика способствует развитию сильного и здорового общества, где люди уважают друг друга и соблюдают правила справедливости и честности. Она способствует формированию моральных ценностей у спортсменов, развивает лидерские качества и умение работать в команде. Спортивная этика также способствует решению конфликтов и созданию мирного и толерантного общества. Поэтому ее применение должно быть обязательным во всех сферах физической культуры и спорта, чтобы способствовать развитию здорового общества.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сараф М.Я. Профессионализация спорта и спортивная этика // Олимпийское движение и социальные процессы. – Москва, 2001. – С. 144.

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. Крамской, С.И. Игровой 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, 2014. – Вып. XIII. – С. 459 – 463.

4. Коруковец, А.П. Роль тренера в современной системе спортивной подготовки / А.П. Коруковец // Современные тенденции физической культуры и спорта: сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9 – 10 июня 2016 г.): вып. 9 / ред.

кол.: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской; М-во образования и науки Рос. Федерации. Нац. Исследоват. Моск. Гос. Строит. Ун-т Москва: НИУ МГСУ, 2016. – С. 18 – 20.

5. Зайцев В.П. / В здоровом теле — здоровый дух / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Чен Ге // Роль здорового образа жизни в формировании интеллектуального потенциала поколений: Сб. докладов Междунар. науч.-практ. конф. «Развитие интеллектуального и инновационного потенциалов поколений регионов в трансформирующемся обществе». — Губкин: ООО «Айкью», 2010. – С. 155 – 157.

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

УДК 796.83

Берков М. Д.,

Научный руководитель: Шепляков А. С., ст. преп.

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

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕХОДА ИЗ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС

Бокс – это один из контактных видов спорта, единоборство, в котором оппоненты наносят друг другу удары кулаками, что, в общем случае, находятся в специальных перчатках. Судья на ринге, называемый рефери, контролирует бой, который может длиться до 12 раундов. В бою победа присуждается тому из оппонентов, который набрал по итогу боя большее число очков, либо победителем могут объявить того боксера, у которого получилось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться на ноги и продолжить бой в течение десяти секунд (нокаут); либо полученная в ходе боя травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется согласно оценок судей. [1]

Также для лучшего понимания особенностей перехода стоит разобрать, что из себя представляют любительский и профессиональный бокс, а, следовательно, необходимо разобрать их по отдельности.

Любительский бокс – это такая разновидность бокса, которая практикуется на университетском уровне, на Олимпийских играх,

Панамериканских играх и Играх Содружества, а также во многих ассоциациях. Курируется международной боксёрской ассоциацией (IBA), которая была ранее известна как Международная ассоциация любительского бокса (AIBA). Она является международной спортивной организацией, которая санкционирует любительские (олимпийского стиля) боксерские поединки и присуждает чемпионаты мира и подчиненных ему стран.

Любительские боксерские поединки состоят из трех раундов по три минуты у мужчин и четырех раундов по две минуты у женщин, каждый с интервалом в одну минуту между раундами.

За проведённые бои в любительском боксе гонорар не положен, это его главное и самое заметное отличие от профессионального бокса. Любители могут претендовать только на государственную, муниципальную или университетскую стипендию и поощрительные призы, но ни в коем случае не в форме денежного вознаграждения.

Профессиональный бокс — спортивное единоборство и профессиональный вид спорта. Спортсмены-профессионалы отличаются от любителей тем, что бокс является для них способом заработка, в форме выступления на ринге за вознаграждение или предоставления услуг платного спарринг-партнёра.

В нынешнем профессиональном боксе власть принадлежит четырём основным федерациям – Всемирному боксёрскому совету (WBC), Всемирной боксёрской ассоциации (WBA), Международной боксёрской федерации (IBF) и Всемирной боксёрской организации (WBO).

Профессиональным боксом занимаются с 16-20 лет. Предельный возраст профессионального боксёра зависит от правил конкретной регулирующей организации. [3]

Основными отличиями между любительским и профессиональным боксом являются:

- Профессиональные боксёры должны выступать без маек, тогда как боксёры-любители в майках (их цвет соответствует цвету угла боксёра-любителя).

- Конструкция перчаток боксёров-любителей такова, что не позволяет нанести очень сильный удар.

- Бои боксёров-профессионалов проводятся в 17 весовых категориях, любителей — в 10-ти.

- Принципиально отличаются методы подсчёта очков — в любительском боксе учитываются удары, в профессиональном — победы в соответствующих раундах и нокауты.

- Профессиональным спортсменам разрешено наносить на брови вазелин, правила любительского бокса исключают использование любых субстанций.

- В любительском боксе на детских, юношеских и юниорских соревнованиях регламентировано ношение защитного шлема, профессионалы выходят на ринг без него.

- Ударная часть боевых перчаток у любителей усилена наполнителем (до 6 см) для предупреждения возникновения переломов руки. В целях снижения общей травмоопасности конструкция перчаток не позволяет сильно сжать кулак и ограничивает силу удара. У профессионалов набивка в главном элементе амуниции распределена равномерно, в них кулак сжимается легко и без усилий.

- Любители в обязательном порядке проходят медицинский осмотр до выхода на ринг и после боя, в случаях нокаута или нокадаунов, профессионалам добавляется компьютерная томография черепа перед началом каждого боя. [2]

Теперь пора бы поговорить и об особенностях перехода из любительского бокса в профессиональный. Начать следует с процесса самого перехода, а также уточнения о том, что в профессиональный бокс можно попасть, только имея большой опыт в данном виде спорта. Никакому менеджеру или лиге (организации) не нужен новичок, который не знает ни основных правил проведения боя, не имеет опыта проведённых боёв, не обладает достаточной физической подготовкой. [4]

В основном, в профессиональный бокс переходят, имея в любительском, звание КМС либо МС. Но даже это не всегда является залогом успеха на профессиональной сцене.

Переход также требует определённых процедур и обязательного лицензирования. Профессиональным боксером можно стать только после подачи заявки, прохождения медицинского обследования и получения лицензии от соответствующих спортивных организаций и комиссий. Зачастую этот процесс может занять от нескольких недель до нескольких месяцев, в зависимости от требований и часов работы спортивных организаций.

После получения лицензии можно начинать рассылать свою анкету бойца в бойцовские организации, практически у каждой лиги есть своя почта куда можно отправить свою анкету. Также можно писать напрямую в сообщество Лиги в социальных сетях, прикладывая к своей анкете и регалиям, видео, статьи ваших выступлений в любительском боксе.

Когда придёт ответ от заинтересованных в бойце-любителе организаций, следует уточнить у них будут ли вноситься результаты боя на сайт “SHERDOG”. Боксёр не считается профессионалом до тех пор, пока его результатов не появились на данном сайте. [5]

На этом процесс перехода из любительского в профессиональный бокс можно считать завершённым.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бокс: Википедия. Свободная энциклопедия. — Текст : электронный // 2023. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бокс> (дата обращения: 28.09.2023).
2. Егоров Д.Е. Единоборства в подготовке специалистов инженерного профиля / Д.Е. Егоров, И.В. Куликова, Н.Б. Кутергин – // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Международной научной конференции БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2012. — С.59— 62.
3. Кривцов А.С. Изучение факторов, определяющих успешность соревновательного результата в пулевой стрельбе / А.С. Кривцов, Е.С. Палехова – // Инновационные подходы в подготовке спортсменов по олимпийским видам спорта: вольная борьба, пулевая стрельба, бокс: материалы Всерос. науч.-практ. конф. г. Якутск / отв. ред. Р.И. Платонова. — М.: Советский спорт, 2012. — С. 41 — 43.
4. Люблинг, А. Д. Сладкая наука / А. Д. Люблинг, Р. Анаси // Пресса северной точки — 2004 г. — С. 25-37.
5. Завьялов М. М. Бокс. От зала к рингу / М. М. Завьялов // Литрес — 2017 г. — С. 36-39.

УДК 613

Бойко Я.В.

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

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

ЗАКАЛИВАНИЕ – ВАЖНЕЙШИЙ ПРИНЦИП УКРЕПЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Самый драгоценный дар, который получает человек от рождения – это здоровье. Недаром в народе говоря: «Здоровому всё здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои.

Одним из средств, позволяющих укрепить и восстановить здоровье, повысить трудовую активность, является закаливание, приобретающее особое значение в современных условиях.

Повышение физической формы с помощью закаливания необходимо для общего состояния здоровья, являясь краеугольным камнем профилактики заболеваний и способствуя общему благополучию. Изучение множества традиционных методов, доступных для достижения этих глубоких преимуществ, раскрывает богатство знаний [1]. Эти методы, основанные на древней мудрости, охватывают разнообразные практики, которые выдержали испытание временем, и каждая из них вносит уникальный вклад в целостное улучшение здоровья человека.

Объективные преимущества, получаемые от этих закаливающих практик, многогранны, начиная от улучшения самочувствия и заканчивая повышением аппетита, обеспечением спокойного сна, укреплением эмоциональной стабильности, обострением остроты ума и повышением сопротивляемости к распространенным заболеваниям, таким как простуда. Комплексное воздействие закаливания выходит за рамки простой физической пользы, углубляясь в сферу умственной и эмоциональной устойчивости, подчеркивая важность этих практик в современных парадигмах здравоохранения.

Среди различных методик закаливание на воздухе является ключевым подходом, особенно когда проводится в обнаженном или полуобнаженном состоянии, усиливая его воздействие на чувствительные к температуре рецепторы кожи. Взаимодействие между человеческим организмом и окружающей средой, особенно колебания температуры, влажности и скорости ветра, требуют тонкой настройки для оптимизации результатов воздушных ванн. Соблюдение принципа адаптации продолжительности выдержки в условиях высокой влажности и скорости ветра демонстрирует стратегический подход, обеспечивающий эффективность процесса отверждения.

Параллельно закаливание водой, обладающей уникальными характеристиками, обеспечивает быстрый биологический эффект благодаря ее превосходной теплоемкости и теплопроводности по сравнению с воздухом. Понимание интенсивности температуры как движущей силы положительных результатов подчеркивает важность регулирования температуры во время водных процедур. Утренние водные процедуры, стратегически рассчитанные по времени после физических упражнений, не только оптимизируют сосудистые реакции, но и усиливают закаливающий эффект, используя повышенную активность и восприимчивость организма.

Кроме того, углубляясь в область адаптации к высоким температурам, мы раскрываем увлекательный аспект процесса отверждения. Систематическое воздействие на организм повышенных температур приводит к значительному повышению эффективности терморегуляции при различных видах деятельности, как во время отдыха, так и при выполнении напряженных задач. Эта адаптация, характеризующаяся усиленными механизмами потоотделения, смягчает минеральный дисбаланс и умеряет физиологические реакции, обеспечивая замечательную способность организма переносить даже воздействие температур, превышающих 40 °С.

По сути, изучение методов закаливания, от традиционных практик до современных адаптаций, подчеркивает их многогранное воздействие на здоровье человека. Применение этих практик не только укрепляет физическую устойчивость, но и укрепляет психическое и эмоциональное благополучие, приближая людей к состоянию всестороннего здоровья и жизненной силы.

Кроме того, углубляясь в область адаптации к высоким температурам, мы раскрываем увлекательный аспект процесса отверждения. Систематическое воздействие на организм повышенных температур приводит к значительному повышению эффективности терморегуляции при различных видах деятельности, как во время отдыха, так и при выполнении напряженных задач. Эта адаптация, характеризующаяся усиленными механизмами потоотделения, смягчает минеральный дисбаланс и умеряет физиологические реакции, обеспечивая замечательную способность организма переносить даже воздействие температур, превышающих 40 °С [4].

По сути, изучение методов закаливания, от традиционных практик до современных адаптаций, подчеркивает их многогранное воздействие на здоровье человека. Применение этих практик не только укрепляет физическую устойчивость, но и укрепляет психическое и эмоциональное благополучие, приближая людей к состоянию всестороннего здоровья и жизненной силы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баранова С.В. Укрепление организма / Баранова С.В. Единение – Москва, 2007. - 435 с.
2. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Бурцев Н. Феникс – Москва, 2013 -128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / Васильев В.С. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 98 с.

4. 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.

УДК 796.012.412.7

Бородатова А.Р.

Научный руководитель: Коруковец А.П. доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПЛАВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА

В древнем мире люди должны были уметь плавать, чтобы добыть себе пищу: рыбу, дичь, подводных обитателей. В Греции детей закаляли благодаря плаванию, позже умение плавать было полезно при участии в военных действиях и походах. Первые соревнования по плаванию прошли в конце 15 века в Венеции. Через некоторое время стали открываться специальные школы для желающих получить навыки плавания. Первые занятия проводили в Англии, а позже уроки появились в Швеции, Германии, других европейских странах. С 1896 г. плавание включили как спортивную дисциплину в программу олимпиад. Чем больше открывалось новых бассейнов, тем популярнее становился этот вид спорта.

Международная федерация (ФИНА), созданная в 1908 г., стала заниматься организацией этого вида спорта, стали упорядочены правила заплывов, установлен размер основных дистанций, порядок регистрации результатов. Во времена правления Петра Первого плаванию стали обучать всех солдат. В России первая школа для пловцов открылась в 1834 г. в Санкт-Петербурге. Закрытых бассейнов не хватало, летом тренировались на природных водоемах.

Строительство бассейнов поспособствовало развитию спортивной дисциплины и популярности вида спорта среди населения.

Современная медицина считает, что плавание сочетает в себе наиболее гармоничное воздействие физической нагрузки. Этот вид спорта практически нетравмоопасен, хотя подвижность суставов пловцов во время тренировок, соревнований значительно выше, чем в других спортивных специализациях.

В воде человек испытывает ощущения, похожие на состояние невесомости. Такие факторы, как плотность, температура,

теплоемкость, теплопроводность, оказывают на человека существенное воздействие.

У плавания много плюсов:

- 1) Задействованы почти все органы, системы жизнедеятельности;
- 2) Происходит закаливание организма, что является профилактикой многих болезней, избавляет от стрессов, депрессий;
- 3) Подходит для любого возраста;
- 4) Способствует сохранению красоты и стройности тела;
- 5) Массовый вид спорта

Водная среда исключает чрезмерные нагрузки, занятия поддерживают психику в процессах торможения и возбуждения, оказывают положительное влияние на работу сердечной мышцы, сосудов, органов дыхания. Во время нахождения тела горизонтально, человек расслабляется, нормализуется функция суставов.

Было замечено, что плавание благоприятно влияет на нормализацию сна, сохранение памяти, внимания, профилактику депрессивных состояний. Во время нахождения человека в воде в крови восстанавливается баланс эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.

Во время плавания происходит тренировка дыхательной мускулатуры, подпитка крови кислородом включает в работу отдаленные участки легких, что способствует исключению застойных процессов. При плавании возрастает легочная вентиляция, активизируется обмен веществ, так как для сохранения теплового баланса тело вырабатывает больше энергии.

Существует несколько способов плавания по поверхности воды:

оздоровительный – развитие координации, поддержание тонуса мышц, закаливание организма, активизация жизнеобеспечивающих систем;

лечебный – форма ЛФК, при которой комплексное воздействие воды, физических упражнений способствует выздоровлению пациента;

прикладной – является частью профессиональной подготовки спасателей, работников силовых ведомств. Во время занятия люди учатся формировать навык преодоления препятствий, нырять и прыгать в водоем, спасать тонущих;

фигурный – набор упражнений с элементами акробатики, гимнастики.

игровой – соревнования команд развивают быстроту реакции, координацию, ловкость.

спортивный – преодоление дистанций на скорость в соревновательных условиях.

Стили не являются частью способов плавания

Существует несколько стилей для плавания. Не каждый способ удержать своё тело на воде можно назвать спортивным. На соревнованиях чаще всего можно встретить плавание брассом, классическим кролем, в стиле баттерфляй.

Рассмотрим самые популярные стили:

1) Брасс. Название произошло от слова «brass», которое означает «рука». Этот стиль довольно тихий, неэнергичный, однако сложный в изучении, так как движения конечностей должны быть согласованными, дыхание скоординировано со всеми действиями. Несмотря на то, что брасс относят к медленным способам плавания, долгое время во всех школах его изучали как основной.

2) Кроль. Название образовано от английского слова «crawl», в переводе «ползти». Данный стиль является самым динамичным. Кроль в положении на груди зачастую признают вольным стилем, так как спортсмены используют разные техники. Впервые кроль встретился в конце 19 века, благодаря австралийскому пловцу Р. Кэвиллу. После небольших изменений способ плавания стал ведущим в спортивной подготовке.

3) Баттерфляй. Стилем «бабочка» называли способ плавания с широкими взмахами рук, похожими на полет мотылька. Этот стиль наиболее активный, непростой в освоении, но по скорости обгоняет брасс. Освоение нового стиля пловцами началось с 1935 г., что по меркам спорта, совсем недавно. Самые сильные и выносливые пловцы доказывают, что баттерфляй и кроль превосходят брасс в установлении новых рекордов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. М.Н. Мисюк. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М.: Юрайт, 2012. – 432с.
2. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания доступные каждому, МИФ, 2012 — 232 с.
3. Г.П. Малахов. Полная энциклопедия здоровья. – М.: АСТ, Астрель, Харвест, Времена 2, 2010. – 832с.
4. Нечунаев И. П. Плавание. Книга-тренинг, Эксмо, 2013 — 272 с.
5. Коруковец, А.П. Участие в волонтерском движении как средство повышения интереса студентов к миру спорта / А.П. Коруковец, И.А. Амельченко, В.К. Евсеева, Ю.Н. Литвинов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, – 2015.–Ч.2.– С.106 – 109.

б. 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. - № 1. – 2016. – С. 40 – 42.

УДК 615.838.3

Бублик В.В.

Научный руководитель: Кутергина А.Н. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

«Здоровье – это пик вершины, который должен каждый покорить сам» – так гласит восточная мудрость. Задача — обучиться покорять эту вершину. «Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не нанося вред своему организму, а принося ему полезные действия» [1, с.4]. Здоровье является неотъемлемой составляющей человека, без которой существование человека просто невозможно. По все известным статистическим данным, в скандинавских странах (в сравнении с данными других стран) самые низко статистические показатели смертности и заболеваемости, в том числе и простудными болезнями. Дело в том, что традиционно из поколения в поколение каждой второй семьи в этих странах культивируют здоровый (полноценный) образ жизни, в котором огромную роль играет закаливание.

Анализ системы показывает, что с ее помощью можно достаточно точно оценить уровень организации здоровьесберегающей деятельности, но практически невозможно - результат этой деятельности, т.е. динамику состояния здоровья обучающихся и воспитанников.

По данным проведенной статистики за последние 10 лет образование студентов, непосредственно, в физическом плане потеряло приоритет, в связи с этим физическое состояние учеников значительно ухудшилось, а интенсивность заболеваний беспрерывно увеличивается. На это повлияло большое количество факторов, в том числе: коронавирусная инфекция (учебные учреждения работали в дистанционном режиме), увлечение гаджетами (малоподвижное занятие) и многое другое. Студентов перестало увлекать занятие

спортом и участие в различных соревнованиях. Многие находят не энерго-затратные увлечения.

Важно подчеркнуть факт того, что закаляться может и должен, непосредственно, человек любого возраста, не зависимо от уровня физического развития и состояния здоровья. Закаливание оказывает положительное влияние и на психоэмоциональную составляющую, что проявляется в повышенной настойчивости, целеустремлённости, последовательности, силы воли, повышение эмоционально положительного состояния, уравновешенности (отсутствие агрессии) и выдержанности. Во время закаливания вырабатывается дисциплина и сдержанность, которая влияет не только на организм, но и на духовное воспитание человека, что приводит к умиротворению и сдержанности личности в стрессовых ситуациях.

Как средство повышения защитных сил (укрепление) организма закаливание возникло в глубокой древности. Одним из наиболее распространенных примеров является опыт Древней Спарты, в которой, как писал Плутарх, закаливание мальчиков, будущих воинов начиналось с грудного возраста. С 7 лет, они воспитывались в общих домах в суровых «спартанских» условиях – ходили босиком в любую погоду и в облегчённой одежде, купались в холодной воде и др. Воспитание, непосредственно, девочек в Спарте отличалось (не сходилась) лишь несколько менее суровыми требованиями, присутствовала лояльность.

Общие принципы и правила закаливания:

- Первый и основной принцип закаливания - постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий. Вместе с тем она должна быть достаточной, чтобы организм реагировал на нее. Недостаточность нагрузки снижает эффект закаливания, а избыточные - вызывают запредельное торможение или перегрузку, препятствуют закаливанию.

- Второй принцип закаливания - регулярность (или непрерывность), обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие, но частые раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.

- Третий принцип - обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья человека, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур.

- Четвертый принцип - адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма.

- Пятый принцип - принцип многофакторности. Для достижения оптимального результата в закаливании используют несколько физических факторов: холод, тепло, лучистую энергию, воду и др.

- Шестой принцип - принцип прерывности. Согласно ему, если применяют несколько закалывающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы. Каждую последующую процедуру можно начинать лишь после восстановления температурного режима организма.

- Седьмой принцип - комбинирование общего и местного закаливания. Оптимальным результатом будет только тогда, когда закаливанию подвергают как наиболее уязвимые к действию физического фактора части организма (стопа, шея, поясничная область, травмированные места), так и все тело.

Важнейшим фактором, определяющим здоровье населения, снижение уровня заболеваемости, являются оптимальная двигательная активность и непрерывное физическое воспитание на этапах онтогенеза. Сотни тысяч детей школьного возраста по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе и, как правило, освобождены от занятий физической культурой. К этому следует добавить слабую материально-техническую и нормативно-правовую базу физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях, а также отсутствие эффективной системы оценки как всей здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, так и ее отдельных компонентов, в частности, физкультурно-оздоровительной работы. Указанные недостатки определяют низкие возможности управления качеством физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, использования в полной мере возможностей и ресурсов школы, имеющихся достижений.

Нынешний информационный мир не оставляет «белых пятен» ни в одном направлении. Но и сейчас, как и много лет назад большинство людей имеют смутное (необоснованное) представление о закаливании, или вообще о нём ничего не смыслят и практически ничего не делают для повышения и улучшения защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов.

Суть закаливания состоит в следующем. Постепенно изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды, солнца. Эти природные факторы действуют на кожу и подкожные ткани, содержащие нервные окончания-рецепторы, многие из которых избирательно чувствительны к температурным воздействиям или холодовым, или тепловым. Систематическое закаливание, непосредственно, постоянно тренирует

эти рецепторы, импульсы из которых поступают в высшие отделы нервной системы. Одновременно и происходит тренировка мышечного сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки. Просветы множество мелких кожных или подкожных сосудов под влиянием холодových раздражителей в других отделах сердечно – сосудистой системы. Это один из основных механизмов выработки устойчивости в к резким и быстрым похолоданиям в окружающей среде.

Температура тела здорового закалённого человека находится на постоянном уровне при любых воздействиях окружающей среды, т.е. сохраняется температурный баланс. За счет чего это происходит? «За счёт изменений в соотношении интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. У не закалённых людей процессы терморегуляции могут нарушаться даже при незначительных, непродолжительных охлаждениях» [3, с.43].

Под активным закаливанием понимается применение специальных температурных дозированных воздействий, т.е. закаливающих процедур (воздушные, солнечные ванны, обливание и др.). Необходимо соблюдать принципы, обеспечивающие эффективность закаливания (Г.Н. Сперанский): систематичность и последовательность использования специальных и особенных температурных дозированных воздействий, т.е. закаливающих процедур. Закаливание должно протекать по возможности ежедневно, не зависимо от погодной обстановки и времени года, и занимать определённое место в режиме дня. Перерыв в проведении процедур быстро приводит к исчезновению их эффективности. Важно также начинать с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом к более сильным. При этом важно помнить всенародное в физиологии правило: слабые раздражители обычно способствуют деятельности функциональной системы, сильные противодействуют, а сверхсильные могут оказывать обратный эффект. Следующий принцип: учёт индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Уже давно было установлено, что закаливающие факторы по - разному показывают влияние на состоянии человека. Вот как, например, писал о влиянии простуды Чарлз Дарвин: «Простуда действует не определённым образом на различных людей, соответственно сложению их тела, или конституции, вызывая, то кашли, то насморки, то ревматизм, или воспаление различных органов.

Обращая внимание на принципы закаливания, нельзя забывать о том, что все образные закаливающие процедуры, должны вызывать положительно заряженные эмоции. Беспокойство, раздражительность, нервность, беспричинная агрессивность снижают, а то и полностью

ликвидируют эффект закаливания, тогда, как положительные эмоции его укрепляют и приумножают.

Любые процедуры с холодной водой приводят к увеличению уровня бета-эндорфина и норадреналина в крови. Норадреналин является одним из важнейших нейротрансмиттеров, как и серотонин. Этот гормон проникает, непосредственно, через энцефалический кровяной барьер и увеличивает церебральный поток крови, помогая в лечении психических заболеваний. Из-за влияния большого количества рецепторов холода на поверхности кожи происходит передача электроимпульсов из периферических нервных окончаний в центральную нервную систему, снижая симптомы депрессии.

Задача - сделать всё необходимое для гармоничного присутствия этих природных факторов в жизнь каждого, а так – же учиться самому распознавать в окружающей обстановке радость, уметь извлекать интересное из повседневного, обыденного, всё, что делать, делать с удовольствием.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Базовые основы развития физических качеств и совершенствования функциональных и психологических способностей у студентов-спортсменов в вузах [Текст] : [Н. Г. Головки, С. И. Крамской, И. А. Амельченко и др.] : монография Баранова С.В. Укрепление организма / Баранова С.В.. Единение - Москва, 2007. - 435 с. 3.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере / Булгакова Н. Ж.. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1989.— 128 с, ил.

3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктораобщественника / Булгакова Н.Ж.. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 160 с.

4. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С. Н. Морозов и др.. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 460 с. 6. Булгакова Н.Ж.

5. Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова и др.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.

УДК 796.012.6: 37.018.43

Букатова Д.Р.

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

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

ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Изменения в высшем образовании, связанные с вынужденным переходом на дистанционное обучение, вызвали определенные трудности в преподавании всех дисциплин. Однако наибольшие проблемы связаны с занятиями, где предусмотрено проведение лабораторных работ, практикумов, требующих определенных условий, оборудования. В их числе оказалась и дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Освоение данной дисциплины предполагает практические занятия с проведением физических упражнений. Для осуществления таких занятий необходимы определенные материально-технические условия, а также соблюдение требований, связанных с обеспечением безопасности занимающихся. В условиях же дистанционного обучения система контроля самочувствия студентов и качества выполнения ими упражнений значительно усложняется. Преподаватель не может лично наблюдать за студентами во время выполнения упражнений, что затрудняет выявление возможных ошибок и нарушений техники безопасности. В результате студенты могут получить травмы или перегрузки. Кроме того, дистанционный формат обучения не позволяет обеспечить необходимое разнообразие физических упражнений, что может привести к снижению мотивации студентов к занятиям[4].

Удаленный формат обучения существенно изменил условия жизнедеятельности студентов. Необходимость в течение длительного промежутка времени сидеть перед монитором ухудшила здоровье студентов. У многих стало ухудшаться зрение, портиться осанка и психологическое состояние, начала присутствовать головная боль, боль в плечах и пояснице.

Ухудшение самочувствия студентов формировалось из-за низкой двигательной активности в период дистанционного обучения. Во время очных занятий, некоторые студенты на занятиях ещё поддерживали

свою физическую подготовку, а с переходом на удалённый формат они вовсе перестали заниматься физическими упражнениями. Этому поспособствовало, во-первых, отсутствие спортивного оборудования, инвентаря и специального места для занятия спортом дома, во-вторых, непонимание студентов пользы от физической активности, в-третьих, отсутствие контролирующего преподавателя рядом, который бы координировал физическую активность студента.

В период сессии студенты ещё больше времени проводят в сидячем положении за компьютером или телефоном, выполняя итоговые работы и готовясь к экзаменам. В это время они забывают обо всём: о физической активности, о сне, об отдыхе, о правильном питании, тем самым усугубляя своё здоровье.

Следует рассмотреть процентное соотношение объёма физической активности студентов в течение дня до дистанционного обучения и в период его применения (рис. 1).

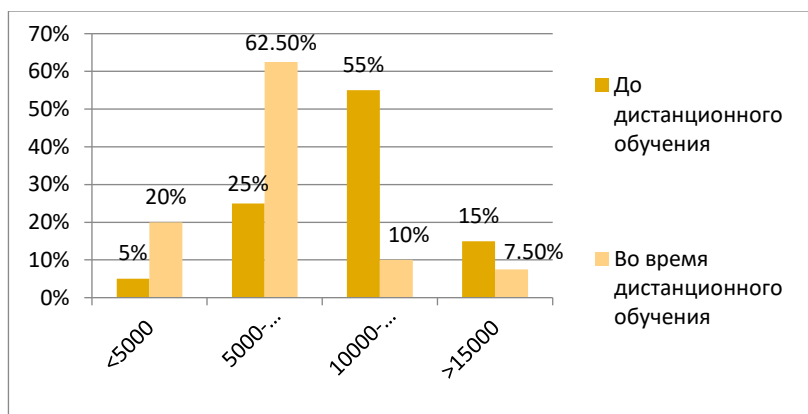


Рис 1. Объём физической активности (количество шагов в день/среднемесячное значение)

До дистанционного обучения большая часть студентов (55 %) имели среднесуточное количество шагов от 10 000 до 15 000, а во время дистанционного обучения количество шагов снизилось до 10 000 (62,5 % студентов). Данная тенденция даёт понять, что физическая активность у студентов во время дистанционного обучения снизилась, следовательно, здоровье ухудшилось.

В наше время, когда дистанционное обучение становится все более популярным, важно найти эффективные способы организации занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и

спорту». Рассмотрим несколько методов, которые помогут студентам поддерживать активный образ жизни, даже находясь вдали от учебных заведений:

- разработка индивидуального и группового плана самоподготовки. Студенты могут использовать фитнес - приложения для смартфонов, которые помогут им составить план тренировок и отслеживать свой прогресс. Это не только поможет им оставаться в форме, но и создаст чувство ответственности за своё здоровье.

- использование электронных ресурсов и коммуникационных средств: направление тем, заданий и ссылок на электронные ресурсы. Студенты могут использовать видеоролики, электронные формы учебников и другие материалы, доступные через систему электронного журнала, электронную почту и т.д.

- просмотр спортивных ТВ - каналов и видеороликов. Это поможет студентам не только получить новые знания и навыки, но и вдохновиться успехами других спортсменов.

- организация видео уроков через программу Zoom. Это позволит им взаимодействовать с тренерами и другими студентами, обсуждать вопросы и делиться опытом. Такие занятия помогут поддерживать мотивацию и создадут ощущение принадлежности к спортивному сообществу [1].

Во время дистанционного обучения можно попытаться заинтересовать студентов на спортивные занятия. Для развития мотивации могут помочь различные мероприятия, посвященные пользе спорта для здоровья и самочувствия, благодаря которым студенты осознают, что физическая активность приносит не только крепкое здоровье, но и самоуважение, уверенность, красивую фигуру и многие другие плюсы.

Также студенты могут мотивировать себя сами, для этого можно:

- найти единомышленников. Заниматься вместе с друзьями или знакомыми всегда веселее и легче.

- ставьте цели. Постановка цели поможет вам не сдаваться и продолжать заниматься даже в случае неудач.

- найдите удовольствие. Найдите в занятиях то, что вам нравится, и тогда они не будут для вас утомительными.

Следует обратить внимание, сколько времени студенты выделяют в неделю для занятий спортом до дистанционного обучения и во время него (рис. 2).[2]

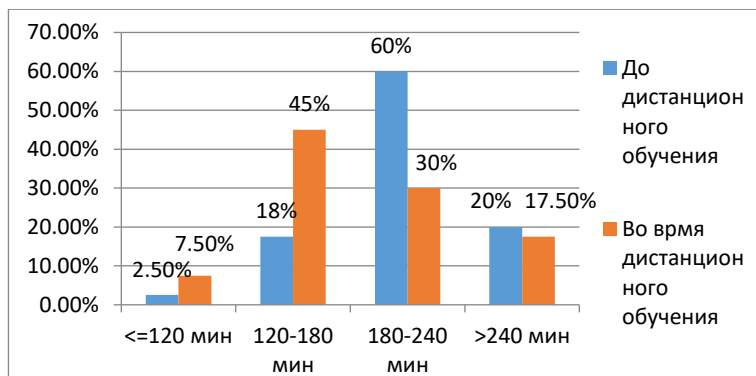


Рис 2. Процент студентов, занимающихся физической культурой и спортом (по оценке длительности занятий в минутах в неделю)

Результаты показали, что большая часть студентов (60%) до дистанционного обучения проявляли физическую активность 180–240 минут в неделю, а во время дистанционного обучения — 120–180 мин в неделю. Данные указывают о снижении физической активности, что плохо сказывается на здоровье.

Дистанционное обучение, которое стало вынужденной мерой в сложившихся условиях, значительно изменило образ жизни студентов. Сократилось время, которое студенты проводят в учебных заведениях, а также на свежем воздухе. Это привело к снижению двигательной активности и, как следствие, к ухудшению состояния здоровья, в том числе и к ослаблению иммунитета. Поэтому помимо дистанционных учебных занятий, в режим дня студентов следует включать и самостоятельные занятия физической культурой. Для проведения таких занятий можно предложить определённый комплекс упражнений:

- развивающие упражнения направлены на укрепление всех групп мышц и повышение физической подготовки. К ним относятся различные виды разминки, упражнения для развития силы, выносливости, координации, гибкости и скоростно-силовых качеств;

- упражнения из лечебной физической культуры направлены на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, кардиально-сосудистой системы, органов дыхания и других;

- закаливание помогает повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. К закаливающим процедурам относятся обливание, обливание, купание в холодной воде, контрастный душ и другие;

- упражнения из аутотренинга помогают снять стресс и улучшить психологическое состояние [3].

Проблемы преподавания физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения являются серьезными и требуют незамедлительного решения. Для этого необходимо мотивировать студентов заниматься спортом, предпринять комплекс мер, направленных на создание условий для занятий спортом в дистанционном формате, а также разработку методов контроля самочувствия студентов и качества выполнения ими упражнений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ерошенко И.А., Низовцева Ю.Я., Амазян Д. Г., Долгов А. А., Медведицкова А.С. Теоретическое обоснование необходимости физической активности студентов в условиях дистанционного обучения. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. №2(192).2021г.[Электронный ресурс]:<https://cyberleninka.ru>

2. Замчевская Е.С., Груздева Н.А. Проблематика низкой физической активности в период дистанционного обучения / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIX Междун. науч. конф., Белгород, 2023. – С. 220-224.

3. Листкова М. Л. Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Том 16 № 1. 2021г.[Электронный ресурс]:<https://cyberleninka.ru>

4. Смирнова Е. И., Сухостав О. А. Результаты дистанционного обучения физической культуре в вузе. Гуманитарные исследования №3(28).2020г.[Электронный ресурс]:<https://cyberleninka.ru>

УДК 796

Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В.

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

ПРОТЕИН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

При занятии спортом, для достижения желаемого результата, важно уделять внимание своему рациону питания. Надо грамотно составить программу как тренировок, так и приема пищи. Существует

так называемое спортивное питание, которое помогает улучшить спортивный прогресс. Это различные пищевые добавки, смеси натуральных питательных веществ растительного и животного происхождения. Основные типы добавок: протеин, гейнер, аминокислоты, жиросжигатели, креатин, изотоники, различные БАДы и т.п. В данной статье будет рассматриваться конкретная пищевая добавка—протеин, положительно ли это влияет на организм или оказывает больше отрицательного воздействия?

Человек, когда выполняет активные физические упражнения, испытывает сильное потоотделение. С потом выходят из организма аминокислоты и азотистые вещества. Чтобы их восполнить, в рационе питания надо увеличить потребление белка, чем и является протеин. Протеин – продукт с содержанием большого количества белка и имеющий в своем составе необходимое количество аминокислот, дополнительно обогащен минералами и витаминами [1]. Для тех спортсменов, которые не входят в суточную норму белка, отлично подойдет данная пищевая добавка, которая будет способствовать набору мышц. Например, если спортсмен весит 80 килограммов, то его дневная норма потребления белка (при условии, что на 1 килограмм приходится 2 грамма белка) составляет 160 граммов. Это примерно около 1 килограмма отваренного куриного мяса или 30 яиц. Так же прием протеина позволяет получать качественный белок и не набирать лишних калорий от цельных продуктов.

Протеиновые продукты не разделяются на мужские и женские, они одинаковы для всех. Протеин можно разбить на три основные группы: молочный, яичный, растительный. Эти группы можно объединять, создавая различные смеси. Рассмотрим часто используемые виды протеинов.

Сывороточный протеин позволяет нарастить мышечную ткань. Его можно принимать за полчаса до тренировки и после, а также утром. Активное действие протеина 1–2 часа. Продается протеин в нескольких видах: концентрат, изолят и гидролизат. Чаще всего покупают изолят, так как у него приятнее вкус и в его составе минимальное количество жиров и лактозы.

Казеиновый протеин изготавливается из молочных продуктов, медленно усваивается (от 8 часов).

Многокомпонентный протеин—содержит несколько видов протеина и кроме того, дополняется другими питательными веществами. Преимущество такой смеси обуславливается быстротой и одновременно продолжительностью действия: активируется за 1–15 минут и продолжает свою работу на протяжении 6–8 часов.

Распространенное сочетание протеинов: сывороточный протеин (1–2 часа действия), яичный протеин (до 4 часов действия), казеин (до 8 часов действия) [2].

Если рассматривать более расширенный состав протеинов, то можно увидеть, что они состоят из различных аминокислот. Именно аминокислоты способствуют увеличению массы мышц у спортсмена. Их разделяют на две группы: заменимые (образуются из веществ, которые поступают в организм вместе с пищей) и незаменимые (поступают в организм уже в готовом виде). Из них самыми ценными являются — лейцин, изолейцин, валин, гистидин, лизин, метионин, треонин, триптофан; цистин, серин, тирозин, глутамин, глутаминовая кислота, пролин, ланин, аргинин, глицин, аспарагин и аспарагиновая кислота [3]. Рассмотрим некоторые из вышеперечисленных аминокислот.

Аргинин—заменимая аминокислота, которая активизирует гормон роста, выводит аммиак из организма, увеличивает активность, как сердечно-сосудистой, так и иммунной систем организма.

Лейцин является незаменимой аминокислотой, которая повышает рост белка и энергии, помогает восстанавливать мышцы после тренировки.

Глутамин—аминокислота, являющаяся субстратом энергетических превращений, нейтрализует свободный аммиак, минимизирует содержание молочной кислоты в крови, улучшает работу мозга, обладает антиоксидантным действием, повышает процесс восстановления.

Глицин принимает участие в образовании заменимых аминокислот, способствует синтезу креатина, работает как антидепрессант [4].

Итак, протеин является обычным белком, который имеет порошковую форму. Данная пищевая добавка для организма человека не опасна, но, если она будет в избытке или недостатке, это может плохо отразиться на организме. Отрицательными последствиями являются: аллергические реакции, расстройство пищеварения, проблемы с почками. Каждый человек индивидуален, поэтому данные последствия могут возникать исходя из человеческих особенностей. Аллергия обостряется в случае непереносимости какого-то вещества. Расстройство пищеварения случается из-за недостаточности ферментов или дисбактериоза. В кишечнике скапливается непереваренный протеин, от которого бактерии проявляют активную деятельность. Если у человека есть почечная недостаточность, то от употребления протеина стоит отказаться [5].

Чтобы избежать таких неприятностей, следует принимать рекомендуемую норму протеина. А также к этому добавить пробиотики и пищеварительные ферменты для быстрого переваривания и усвоения протеина [6].

В заключение следует сказать, что спортивное питание – это лишь добавка к основной пище, а не её полноценная замена. Доля спортивного питания не должна превышать 30% от основного рациона. Нельзя сказать, что протеин оказывает вредное воздействие на организм, он обладает многими достоинствами, которые помогут справиться спортсмену с возникшими трудностями. Главное соблюдать правильную дозировку и грамотный подбор.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Хасанов А. Протеин. Что это такое и для чего он необходим // <https://ac-t.ru/> Режим доступа URL: <https://ac-t.ru/articles/protein-chto-eto-takoe-i-dlya-/> (дата обращения: 17.09.2023).

2. Всё о протеине // <https://shop.evalar.ru/> Режим доступа URL: <https://shop.evalar.ru/health/item/vsye-o-proteine/> (дата обращения: 17.09.2023).

3. Аминокислотный состав протеина // <https://ac-t.ru/> Режим доступа URL: <https://ac-t.ru/articles/aminokislotnyy-sostav-proteina/> (дата обращения: 17.09.2023).

4. Худяков М.С., Компонентный состав протеинов // Сибирский торгово-экономический журнал №1 (19). 2014. С. 118-119.

5. Гончаров Л.В., Махнев В.В., Тюрина С.Г. Влияние протеина на организм человека // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038587> (дата обращения: 17.09.2023).

6. Фиорова, Р.П. Здоровье и активная жизненная позиция / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VII Междунар. науч. конф., БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2011. — С. 312–314.

Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Большинство молодых людей страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, зрительного аппарата и желудочно-кишечного тракта. По этой причине люди отказываются от занятий спортом, боясь, что это приведет к большим осложнениям. Однако периодические физические специально подобранные упражнения будут оказывать намного больше пользы для организма, чем их отсутствие. Правильно подобранные физические упражнения в совокупности используются в лечебной физической культуре (ЛФК).

Для более правильного определения этого термина используется следующая формулировка: лечебная физическая культура—метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности организма, предупреждения осложнений и последствий заболевания. Главное в физкультуре—мышечное движение, которое способствует формированию, росту и развитию организма.

ЛФК разделяется на общую и специальную тренировку. Общая направлена на укрепление и оздоровление организма в целом. Используются разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений. Специальная тренировка устраняет нарушение функций определенных систем и органов в связи с заболеванием. Подбирают различный комплекс упражнений, которые напрямую воздействуют на проблемную область (дыхательная, суставная гимнастика).

В настоящее время разрабатывают множество различных методик, а также усовершенствование более старых реабилитационных методов. Поэтому можно найти полезную тренировку практически при любом заболевании или для восстановления после травмы. Но при тяжелом состоянии во время болезни все-таки не стоит оказывать нагрузку на организм, например, когда высокая температура, сильные боли, интоксикация и другое [1].

Для современного человека частой проблемой является боль в спине и суставах—остеохондроз и артроз. Такие заболевания появляются из-за разрушения межпозвоночного диска или межсуставного хряща вследствие нарушения питания. Важно, чтобы в организме функционировало нормальное кровообращение. Оно ухудшается из-за сидячего, малоподвижного образа жизни, а вместе с этим лишний вес. По этой причине мышцы работают не в полную силу, ухудшается кровоток и поступление минеральных веществ и кислорода [2].

Основным источником заболеваний суставов является боль, которая может возникать по нескольким причинам. Это происходит из-за сдавливания нервных окончаний или остеохондроза, когда межпозвоночный хрящ становится тоньше, это может оказывать давление на корешки спинномозговых нервов или вызывать давление от сдавливания нервных окончаний в области сустава, что является результатом разрушения хряща. Боль может возникнуть не только при серьезных заболеваниях, таких как остеохондроз и артроз. Иногда это может быть вызвано спазмом мышц из-за неправильной осанки или длительных статических нагрузок, например, когда человек проводит много времени сидя. Чтобы восстановить правильную постановку позвоночника, ЛФК может помочь привести в норму межсуставной хрящ или межпозвоночный диск за счет работы мышц. Мышцы являются насосами для кровеносных сосудов, и во время активации стимулируется кровоток, который доставляет кислород и минералы в глубокие ткани. Когда человек начнет заниматься по хорошо подобранному комплексу упражнений лечебной физической культуры, полезный эффект будет виден после регулярных занятий [3].

Существует системный подход реабилитации больных. Он состоит из нескольких взаимосвязанных этапов, на каждом из которых решаются самостоятельные задачи. Эти этапы основываются на лечебно-восстановительной работе, а также оказывать психосоциальное воздействие.

Первый этап—диспансерный. Здесь предварительно решается проблема выявления и диагностики заболевания, назначается нужная терапия, ее форма и метод. Человек достигает определенных результатов по восстановлению, их необходимо сохранять, а также поддерживать лестницу прогрессии. То есть он должен не только работать с мышцами, которые спазмированы, но и также должен укреплять глубокие мышцы, которые держат позвоночник и суставы.

Второй этап—лечебный. Используется для лечения не один вид терапии. Лучше всего подходят комплексные лечебные программы,

которые включают в себя: психотерапию, диетотерапию, лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию, акупунктуру, лекарственную терапию, адекватное трудоустройство, рекомендации по организации режима труда и отдыха [4].

Рассмотрим некоторые формы ЛФК. Одна из них—утренняя гимнастика. Желательно привыкнуть к данной гимнастике не только людям с заболеванием, но и всем остальным, чтобы сделать свой организм бодрее. Утренняя разминка запускает организм и заряжает его энергией на весь день. Такая гимнастика оказывает не сильную нагрузку, она стимулирует обмен веществ, кровообращение, укрепляет мышцы. Можно самому подобрать комплекс упражнений для утренней гимнастики, если у человека не присутствуют хронические заболевания или он не проходит курс реабилитации после операции.

Лечебная гимнастика основана на правильном дыхании. Ее проводят в форме индивидуальных занятий, групповых или самостоятельно. Концепция таких занятий одинакова: первая часть состоит из разминки, тело подготавливают к дальнейшей нагрузке; во второй части делают упражнения, подобранные по программе ЛФК; в третьей части организму дают расслабиться восстанавливающими упражнениями, правильным дыханием.

Лечебное плавание—это форма ЛФК, которая может быть рекомендована при всевозможных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, для стабилизации нервно-психического состояния, а еще в качестве профилактической меры или как средство реабилитации. Такую терапию проходят со специалистом, так как не все виды плавания подходят человеку с травмами. Например, если развит сколиоз, то эффективным и правильным считают грудной брасс, а при позвоночной грыже нельзя использовать такой стиль плавания. Все это подбирается исходя из состояния пациента, его навыков плавания. Как и в случае с лечебной гимнастикой, занятия по плаванию могут быть индивидуальными, групповыми или сольными. При этом групповые занятия обычно проводятся в небольших группах, не превышающих семи человек. Лечение плаванием можно сочетать и с другими тренировками [5].

Лечебная физкультура улучшает работу пораженных органов и оказывает многостороннее физиологическое воздействие. Она активизирует кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшает состояние нейроэндокринной системы. Обязательным условием правильного применения физических нагрузок на тренировках является оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма. Необходимо ценить хорошее здоровье,

правильно планировать свободное время и использовать его для укрепления здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. – Томск : Изд-во Томский государственный университет, 2011. – 116 с.

2. Крамской, С.И. Об актуальности построения занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы / 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. 206 – 209.

3. Донина А.М. Лечебная физическая культура // Актуальные исследования. 2021. №51 (78). С. 121–123.

4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.: Изд-во Медицина, 1999. – 304 с.

5. Ямукова К.Н. Лечебная физкультура // Вопросы науки и образования. 2019. №1 (42). С. 136-142. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 14.10.2023).

УДК 7.092

Бычкова К.А.

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

ИСТОРИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

Паралимпийские игры – это спортивное событие международного уровня, которое проводится после Олимпийских игр и предоставляет возможность спортсменам с ограниченными физическими возможностями проявить свои спортивные навыки и соревноваться на высоком уровне. Паралимпийские игры проводятся под эгидой Международного паралимпийского комитета (МПК).

На Паралимпийских играх участвуют спортсмены с различными видами инвалидности, такими как ампутации, параличи, нарушения зрения и слуха, интеллектуальные ограничения и другие. Спортсмены

соревнуются в различных видах спорта, таких как: легкая атлетика, плавание, гребля, стрельба, спортивная гимнастика и многие другие.

Паралимпийцы – это истинные герои, которые не только преодолевают свои физические и интеллектуальные ограничения, но и вдохновляют миллионы людей по всему миру. Эти спортсмены доказывают, что страсть к спорту и стремление к совершенству не знают границ [1].

Организация паралимпийских игр требует огромных усилий и ресурсов. Специальные объекты, адаптивное спортивное оборудование и профессиональная медицинская поддержка обеспечивают равные возможности для всех участников. Паралимпийские игры не только стимулируют развитие инклюзивного спорта, но и способствуют изменению общественного мнения о людях с ограниченными возможностями.

Паралимпийские игры стали не только спортивным событием, но и движением, стремящимся к созданию более справедливого и равноправного общества. Они приносят надежду и вдохновение миллионам людей, показывая, что независимо от физических препятствий, у каждого человека есть возможность достичь великих высот.

Паралимпийские игры – это не только праздник спорта, но и символ силы человеческого духа и творческого преодоления. Они объединяют нас в разнообразии и вдохновляют на большие свершения. Пусть паралимпийские игры будут вечным символом надежды и солидарности, напоминая нам о том, что каждый человек способен преодолеть любые преграды и достичь грандиозных результатов.

Паралимпийские игры призваны показать мощь и дух спорта, преодоление преград и достижение высоких результатов спортсменами с ограниченными возможностями. Они также способствуют повышению осведомленности об инклюзии и созданию более равноправного и инклюзивного общества для всех людей.

В 1948 году врач Сток-Мандевилльского реабилитационного госпиталя, Людвиг Гуттман, собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй Мировой войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Называемый «отцом спорта для инвалидов», Гуттман был решительным сторонником использования спорта для улучшения качества жизни инвалидов с поражением спинного мозга. Первые Игры, ставшие прототипом Паралимпийских игр, имели название Сток-Мандевилльские игры колясочников-1948 и по времени проведения совпадали с Олимпийскими играми в Лондоне. Гуттман имел далеко идущую цель

— создание Олимпийских игр для спортсменов-инвалидов. Британские Сток-Мандевильские игры проводились ежегодно, а в 1952 году, с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия в соревнованиях, Игры получили статус международных и насчитывали 130 участников. IX Сток-Мандевильские игры, которые были открыты не только для ветеранов войны, состоялись в 1960 году в Риме.

Они считаются первыми официальными Паралимпийскими играми (нумерация Паралимпийских игр была принята «задним числом» в 1988 году). В Риме соревновались 400 спортсменов на колясках из 23 стран. С этого времени началось бурное развитие паралимпийского движения в мире [2].

С течением времени Паралимпийские игры стали становиться все более крупными и престижными. В 1976 году была создана Международная паралимпийская комиссия (МПК), которая стала ответственной за организацию и проведение Паралимпийских игр.

В настоящее время Паралимпийские игры проводятся через каждые два года после Олимпийских игр. Летние и зимние Паралимпийские игры проходят в том же месте, что и соответствующие Олимпийские игры.

Паралимпийские игры стали платформой для спортсменов с ограниченными физическими возможностями, где они могут проявить свой спортивный талант, достичь высоких результатов и вдохновить других. Соревнования, целью которых изначально было лечение и реабилитация инвалидов, стали спортивным событием высшего уровня, в связи с чем возникла необходимость создания управляющего органа. В 1982 году был создан Координационный совет международных спортивных организаций для инвалидов — ИСС. В 1989 году был создан Международный паралимпийский комитет — International Paralympic Committee (IPC) и координационный совет полностью передал ему свои полномочия с 1993 года [3].

Другим поворотным событием в паралимпийском движении стали летние Паралимпийские игры 1988, для проведения которых использовались те же объекты, на которых проходили олимпийские соревнования. Зимние Паралимпийские игры 1992 года проходили в том же городе, и впервые (для зимних игр) на тех же аренах, что и олимпийские соревнования. В 2001 году Международный олимпийский комитет и Международный паралимпийский комитет подписали соглашение, по которому, начиная с 2008 года, Паралимпийские игры должны проходить в тот же год и использовать те же объекты, что и Олимпийские игры. При этом Паралимпийские игры организуются тем же оргкомитетом, что и Олимпийские, и финансируются из тех же

источников. Де-факто этот порядок применялся, начиная с игр 2002 года [4].

Стремление к инклюзии и равноправию для всех людей, независимо от их физических возможностей, является основным принципом Паралимпийских игр, которые продолжают вдохновлять и преобразовать мир спорта [5].

Паралимпийские игры проводятся в двух форматах: летние и зимние.

Летние Паралимпийские игры проводятся в те же годы, что и Олимпийские летние игры. На летних Паралимпийских играх спортсмены с ограниченными физическими возможностями соревнуются в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, бочча, теннис на колясках, баскетбол на колясках, футбол на колясках, стендовый теннис, стрельба из лука, гребля на байдарках и другие.

Зимние Паралимпийские игры проводятся в те же годы, что и Олимпийские зимние игры. На зимних Паралимпийских играх спортсмены с ограниченными физическими возможностями соревнуются в таких видах спорта, как горнолыжный спорт, биатлон, кёрлинг на колясках, санный спорт, хоккей на колясках и другие зимние виды спорта.

Оба формата Паралимпийских игр предоставляют спортсменам с ограниченными физическими возможностями возможность проявить свои спортивные навыки, соревноваться на высоком уровне и достигать впечатляющих результатов. Они также способствуют пропаганде инклюзии и повышению осведомленности об ограниченных возможностях [6].

Паралимпийские игры включают различные разновидности, чтобы охватить спортсменов с различными типами ограниченных физических возможностей. Вот некоторые из основных разновидностей Паралимпийских игр:

1. Летние Паралимпийские игры: включают виды спорта, которые проводятся на открытом воздухе, такие как легкая атлетика, плавание, гребля, стрельба, теннис на колясках, баскетбол на колясках, футбол на колясках, стендовый теннис, стрельба из лука и другие.

2. Зимние Паралимпийские игры: включают зимние виды спорта, такие как горнолыжный спорт, биатлон, кёрлинг на колясках, санный спорт, хоккей на колясках и другие, которые проводятся на льду или снегу.

3. Специальные Паралимпийские игры: это мероприятия, которые организуются для спортсменов с интеллектуальными ограничениями, таких как синдром Дауна, аутизм и другие. Виды спорта на

специальных Паралимпийских играх могут варьироваться и включать адаптированные формы легкой атлетики, плавания, гимнастики и других видов спорта.

4. Дефлимпийские игры: это мероприятия, в которых участвуют спортсмены с нарушениями зрения или слуха. Виды спорта на дефлимпийских играх могут включать ориентирование и бег на ориентирование для слабовидящих и незрячих спортсменов, а также специальные варианты командных видов спорта, таких как футбол и волейбол, для спортсменов с нарушениями слуха [7].

Каждая из этих разновидностей Паралимпийских игр предоставляет возможность спортсменам с ограниченными физическими возможностями проявить свои спортивные таланты и достичь высоких результатов в соответствующих видах спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Национальная паралимпийская организация [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://www.paralympic.org/> (дата обращения 20.10.2023).

2. История паралимпийских игр [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://paralymp.ru> (дата обращения 20.10.2023).

3. Паралимпиада: история и значение названия [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://www.sport-express.ru> (дата обращения 20.10.2023).

4. Паралимпийские игры [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://www.rezeptспорт.ru/paralympic/> (дата обращения 20.10.2023).

5. Гайворонский И. В. Г12 Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - 6-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательский центр «Академия», 2011. - 496 с.

6. Дубровский В.И. Лечебный массаж : учебник / В.И.Дубровский, А.В.Дубровская. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : МЕДпресс-информ, 2009 – 384 с. : ил. ISBN 5-98322-500-6

7. Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза // В сб.: Современные проблемы физкультуры и спорта: матер. междунар. науч.-практ. конф., Ч.1. Ташкент: ИТАПРЕСС, 2015. С. 43-44.

УДК 796.08:613.

Валеева А.Т.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгорода, Россия

К ВОПРОСУ О ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Многих молодых людей, которые только начинают заниматься в спортивных секциях, или даже самостоятельно, силовыми видами спорта, не в последнюю очередь, интересует тема спортивного питания. В этой статье есть возможность раскрыть интересующие многих любителей силовых тренировок вопросы питания, как можно подробнее. Во время интенсивных тренировок и соревнований спортсмены испытывают острую потребность в таких питательных веществах, как белки, углеводы и минералы. Удовлетворить эти потребности обычным рационом, даже сбалансированным по питательным веществам, сложно. Поэтому появились различные виды спортивного питания, обогащенные необходимыми организму веществами. Такие виды спортивного питания называются восстановительными, поскольку они ускоряют процесс восстановления организма после серьезных физических нагрузок.

Существуют также стимулирующие спортивные пищевые добавки, которые повышают физическую работоспособность во время тренировок. Общеизвестны основные группы спортивных пищевых добавок: Гейнер (от англ. gain - прирост) - вид спортивного питания, состоящий из смеси белков и углеводов. Иногда производители добавляют креатин, витамины, микроэлементы, аминокислоты. Гейнер содержит небольшое количество жиров. Основная функция гейнера - быстрое восполнение запасов энергии и увеличение массы тела. Эффективность сочетания белка (протеина) и углеводов доказана во многих исследованиях. Гейнеры подходят для спортсменов, выполняющих длительные аэробные нагрузки. Прием гейнера перед тренировкой обеспечивает организм углеводами для более интенсивных и продолжительных тренировок, где высокая концентрация аминокислот подавляет катаболизм с самого начала тренировки, поддерживая высокий уровень энергии во время тренировки. После тренировочного процесса происходит быстрое восстановление, регенерация мышечной ткани, подавление катаболических процессов, восполнение энергетического уровня.

Сегодня такие спортивные добавки хорошо справляются с ролью восстановителя организма.

Довольно часто возникает вопрос о вреде спортивных добавок, в данном случае – гейнеров.. Чтобы дать ответ на него, необходимо знать следующее. Такая спортивная добавка состоит из натуральных пищевых ингредиентов и мало чем отличается от обычных продуктов, но при этом может быть индивидуальная непереносимость и нарушения пищеварения, особенно при дефиците ферментов в результате заболевания поджелудочной железы.

Протеин (белок, полипептид) - это органические вещества, состоящие из аминокислот, ковалентно соединенных между собой и образующие полипептиды. Он составляет основу мышечной ткани и является важным компонентом питания. Рост мышц возможен только при положительном азотистом балансе в организме. Протеин также относится к виду спортивного питания, состоящего из концентрированного белка. В спорте сократительная функция белков имеет первостепенное значение. Все произвольные и непроизвольные движения осуществляются за счет взаимодействия белковых молекул. Протеины используются для различных целей, в том числе для уменьшения жировой массы тела, стимулирования роста мышц и поддержания здоровой фигуры. Можно привести примеры различных видов протеинов: Быстрый протеин - белок с самой высокой скоростью всасывания из желудочно-кишечного тракта. К ним относится сывороточный белок из концентратов, изолятов и гидролизатов, которые имеют самую высокую скорость всасывания. Мясные и рыбные белки так же относятся к быстрым протеинам, но используются редко. Быстрый протеин идеально подходит для наращивания мышечной массы, так как быстро создает высокую концентрацию аминокислот в крови и мышцах.

Комплексные протеины представляют собой смеси различных видов белка, которые достигают пикового уровня аминокислот вскоре после приема, а медленно усваиваемые белки питают мышцы в течение более длительного времени. Казеин - это сложный белок, образующийся в результате свертывания молока ферментами. Попадая в желудок человека, казеин образует массу, которая требует времени для переваривания и обеспечивает организм аминокислотами, необходимыми ему в долгосрочной перспективе. В то же время казеин не только медленнее расщепляется, чем сыворотка, но и замедляет переваривание других видов белка. Он имеет меньшую биологическую ценность, подавляет аппетит и обладает менее выраженным анаболическим эффектом.

ВСАА (аминокислоты с разветвленными боковыми цепями) являются незаменимыми аминокислотами, составляя 35% всех аминокислот в мышцах, играют важную роль в анаболических и восстановительных процессах, обладают антикатаболическими свойствами. Они не могут синтезироваться организмом и могут быть получены только через диету или специальные добавки. От других 17-ти аминокислот ВСАА отличаются тем, что они в основном метаболизируются в мышцах, могут рассматриваться как основное "топливо" для мышц, повышают спортивные результаты, улучшают здоровье, а так же то, что они абсолютно безопасны для здоровья.

Роль ВСАА в организме достаточно велика: они являются субстратами для синтеза мышечного белка, производства энергии, предшественниками для синтеза других аминокислот, особенно аланина и глутамина, а так же регуляторами метаболизма. Они стимулируют синтез мышечного белка и приостанавливают катаболизм и разрушение мышц. Кроме того, способствуют секреции анаболического гормона инсулина и могут сжигать жир за счет экспрессии лептина в адипоцитах.

Оптимальная разовая доза ВСАА составляет 4-8 грамма как для снижения веса, так и для наращивания мышечной массы. Частота приема должна составлять 1-3 раза в день. Небольшие количества ВСАА также эффективны, но они не полностью покрывают потребности организма.

Креатин – азотосодержащая карбоновая кислота, которая находится в организме позвоночных. Он участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках.

Непосредственным источником энергии для сокращения скелетных мышц является молекула АТФ (аденозинтрифосфат). Количество доступной АТФ ограничено и критически важно для спортивных результатов: когда АТФ высвобождает энергию для мышечного сокращения, фосфатная группа расщепляется с образованием новой молекулы, называемой АДФ. Такая реакция обратима под действием богатого энергией вещества креатин-фосфата. Креатин соединяется с фосфатом в организме и образует фосфокреатин, который и определяет выработку энергии в мышечной ткани. Некоторые полезные свойства креатина для спортсменов:

Креатин действует как буфер молочной кислоты. При интенсивных анаэробных нагрузках в мышцах она выделяется. Это вещество, которое вызывает ощущение жжения, возникающее при работе мышц до отказа. Креатин препятствует высвобождению и действию молочной кислоты и может улучшить время восстановления

после коротких периодов интенсивных тренировок (например, силовых). Он может оказывать противовоспалительное действие при острых и хронических воспалениях (например, при артрите). Система креатина или фосфокреатина является защитой для центральной нервной системы при ишемии и гипоксии (недостатке кислорода).

Добавки, содержащие креатин, значительно замедляют истощение запасов гликогена, хранящегося как в печени, так и в мышцах. Креатин часто используется в качестве дополнительного источника энергии. Спортсмены, для которых выносливость является наиболее важным показателем, могут принимать его для повышения.

Вывод: При больших спортивных нагрузках необходимо не только грамотно планировать тренировочный процесс, но и следить за правильным питанием, позволяющим восстанавливать силы между тренировками. В некоторых случаях, сбалансированное спортивное питание может оказать лечебное воздействие на травмированные мышцы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А. Реализация максимального рекордного результата Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIII Междунар. науч. конф. им. В. Г. Шухова : в 2 ч. / Ч.1. – Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С. 227 – 230.

2. Манин О.Ю. Адекватные ответные реакции организма спортсмена Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIII Междунар. науч. конф. им. В. Г. Шухова: в 2 ч. / Ч.П. – Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С. 38 – 44.

3. Крамской С.И., Амельченко И.А. К вопросу прогнозирования состояния организма спортсмена Здоровье обучающейся молодежи в аспектах физической культуры и спорта: сб. статей XII Междунар. науч. медико-педагогич. конф. им. В. Г. Шухова – Воронеж, 2017 - С.65-75.

4. Шабалина Н. 100 способов укрепить иммунитет. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С. 320-325.

5. Пеньковский Е.А. Самые сильные в мире. – М.: Изд-во ЗАО «Книга бизнес» 1996. – С. 250-252.

Винник М.Е.

*Научный руководитель: Гавришова Е.В., доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В НАШЕ ВРЕМЯ

Спорт это важная и неотъемлемая часть жизни любого человека. Хорошее физическое развитие - один из факторов здоровой и счастливой жизни. Физические нагрузки преследуют любого человека каждый день на протяжении всей жизни, и развивать физические способности полезно, как и для выполнения повседневных дел, так и для общего состояния организма. И в нынешних реалиях занятия спортом очень актуальны, из-за сидячего образа жизни современного человека, но мало кто из молодежи и не только ведут здоровый образ жизни. На 2019 год по подсчетам Росстата здоровый образ жизни (ЗОЖ) ведут 12% населения России [1]. Так же существует нацпроект «Демография», в который входит также и популяризации ЗОЖ в России, увеличение продолжительности жизни [2].

С самого детства нам прививают культуру здорового образа жизни и объясняют важность спорта и физического развития для организма. С малого возраста детей приучают делать зарядку. В садике и дома ребенку дают помимо умственного развития также и физическое. Активные игры один из основных способов привить ребенку здоровый и спортивный образ жизни.

По взрослению ребенка, переходу его в начальную и среднюю школу на протяжении всех одиннадцати лет обучения есть предмет «Физическая культура», который продолжает физическое развитие растущего организма по средствам физических упражнений и активных игр. Чаще всего со школьного возраста дети начинают интересоваться спортом – участвовать в соревнованиях, записываться на специальные спортивные кружки. Тем более преподаватели по физкультуре стараются заинтересовать ребенка в спорте, часто дают возможность выбора игры или вида физических упражнений.

Так же помимо занятий физкультурой на уроке во многих школах введена общая зарядка (чаще для начальной школы), которая очень полезна для организма. Данная инициатива была принята правительством для укрепления здоровья детей школьного возраста и привития им здорового образа жизни.

И даже при поступлении в колледж или высшее учебное заведение данная дисциплина не пропадает из списка предметов. Поскольку большая часть занятий проходит в достаточно статичном положении, без каких либо нагрузок предмет «Физическая культура» становится не просто полезным дополнением, но и необходимостью. При постоянном отсутствии тех или иных нагрузок на мышцы, физическое здоровье человека начинает падать, даже самые простые повседневные занятия могут стать сложнее, поскольку на них элементарно не будет хватать физической силы.

Вне учебной жизни спортом может заниматься каждый желающий, ведь для этого не обязательно иметь оборудование, специально обученного человека. Сбросить лишний вес, улучшить физические качества или просто поддерживать мышцы в тонусе можно и дома. Например, утренние пробежки полезны как и для выносливости, дыхательной системы, мышц, так и для общей энергии организма, лучшего самочувствия и хорошего настроения в течение дня. Зарядка помогает проснуться, взбодриться и так же набраться сил на грядущий день. Для более конкретных целей, таких как похудение или набор мышечной массы этого будет недостаточно, поэтому стоит выполнять конкретные упражнения. И даже для этого не обязателен тренер или большие познания в этой сфере. Сейчас у каждого есть смартфон и интернет, где уйма уже составленных комплексов упражнений на ту или иную группу мышц или похудение. Многие из этих упражнений выполняются без спортивного инвентаря, что делает занятия еще более доступными. Тем не менее, в городах нашей страны достаточно много городских спортивных площадок, стадионов, на которых так же можно заниматься.

Если в одиночку заниматься тяжело существуют отдельные сообщества, людей, которые занимаются вместе. К примеру, люди, ведущие здоровый образ жизни и закаляющие свой организм часто организовываются в группы, и вместе выполняют обливания холодной водой. Также часто можно найти различные марафоны, веломарафоны и подобное, где участие может принять каждый желающий. Это и полезно и интересно, особенно если привлекать к подобным мероприятиям друзей и родных.

Также многие занимаются спортом для улучшения своей фигуры, здоровья или поддержания нормальной мышечной массы в специально оборудованных залах. В России достаточно много фитнес залов, подходящих для всех. В них работают обученные тренеры, которые всегда помогут во всех вопросах, интересующих клиента, помогут подобрать нужные упражнения и составить рацион правильного

питания. Туда ходят, как и подростки, так и взрослые люди, это достаточно доступный способ заниматься собой, своим телом и своим здоровьем.

В наше время есть множество возможностей заниматься спортом и вести активный образ жизни. Помимо занятий физической культурой как учебным предметом и занятий спортом в специально оборудованных залах есть спортивные секции или кружки. Их можно разделить на два вида: активные игры и спортивные дисциплины. Некоторые люди занимаются в секциях как хобби, но так же есть и люди, которые занимаются теми же самыми видами спорта, но в профессиональном плане. В пример можно привести футбол. Можно играть в него в школе, во дворе с друзьями, но на любительском уровне, для своего удовольствия, а можно записаться на футбольную секцию и заниматься этим профессионально, с возможностью участия в соревнованиях и достижения дальнейших успехов в этой сфере.

Отдельное внимание можно уделить и плаванию. Плавание развивает все мышцы организма, улучшает выносливость, улучшает сердечную деятельность, снимает стресс и улучшает настроение. Возможностей заниматься плаванием более чем достаточно. Сейчас, наверное, в каждом городе есть хотя бы один бассейн, что делает плавание доступным даже для людей, живущих поодаль от водоемов. Как и любым другим активным занятием, плаванием можно заниматься, как и для собственного удовольствия, поддержания здоровья, так и в профессиональном плане. Но даже посещать бассейн, ходить на речку, озеро или море, чтобы поплавать в свое удовольствие, приносит немало пользы. Хотя бы иногда посещать бассейны или водоемы полезно, так как даже расслабленное плавание в свое удовольствие несет положительное влияние на физическое состояние.

Помимо вышеперечисленных возможностей развития своего физического здоровья существует спортивный туризм. Спортивные походы помогают улучшить выносливость. Даже обычный поход в лес становится очень полезным мероприятием для человека, ходьба по пересеченной местности помогает развить ловкость и выносливость, так же лесной свежий воздух очень полезен для организма. В наше время походы крайне актуальны. Живя в городе, люди не часто взаимодействуют с природой, воздух в городах часто засорен заводами и выхлопами, и даже день в походе имеет огромную пользу.

В последние годы в России развивается внутренний туризм. Россия – огромная страна, и каждый человек может найти активный вид занятий по своему вкусу. В России множество горных курортов, морей, лесов, и в каждой из этих местностей люди могут найти спорт для себя.

Лыжный спорт, сноуборды, коньки, плавание, походы, альпинизм и многое другое – это то, что можно встретить и попробовать в различных уголках нашей страны.

В Белгороде тоже есть немало возможностей для занятий спортом, как для удовольствия, так и для достижения каких-либо целей. В городе достаточно городских спортплощадок, стадионов, фитнес клубов и спортивных секций. В БГТУ им. Шухова есть стадион и площадка, на которую может прийти каждый желающий. Так же в городе есть Учебно-спортивный комплекс С. Хоркиной НИУ “БелГУ” - один из крупнейших учебно-спортивных комплексов в Белгородской области, названный в честь белгородской спортсменки Светланы Хоркиной.

По итогу данного исследования можно сказать, что спортивное воспитание важная и неотъемлемая часть нашей жизни. Очень правильно прививать любовь к активному отдыху, спортивным играм и физическим дисциплинам с раннего детства, чтобы воспитать в человеке не только физическое развитие и любовь к здоровому образу жизни, но и дисциплину, личностные качества и характер. Занятия спортом достаточно доступны для всех, тем самым абсолютно любой человек может без каких либо проблем встать на путь здорового образа жизни. Для многих, кто с детства увлекается спортивными играми или дисциплинами это становится чем-то большим, чем просто хобби, это перерастает в главное занятие всей жизни. Многие становятся спортсменами, олимпийскими чемпионами, тренерами или преподавателями физкультуры. Последние в свою очередь делают немалый труд, так как по большей части именно они заинтересовывают ребенка или подростка в занятиях спортом, и при достаточных усилиях преподавателя, тренера и ребенка он становится чемпионом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Росстат впервые назвал число ведущих здоровый образ жизни россиян // РБК URL: <https://www.rbc.ru> (дата обращения: 08.11.2019).
2. Спорт – норма жизни // Национальные Проекты России URL: <https://национальныепроекты.рф>
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М: Физкультура и Спорт, 1988. - 208 с.
4. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. канд. педагог. наук: 13.00.04. - СПб, 2012. - 24 с.

5. Польза и вред тренажерного зала // pumpmuscles.ru URL: <https://pumpmuscles.ru> (дата обращения: 10.05.2019)

УДК 794.1

Войтенко С.А.

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

ИГРА В ШАХМАТЫ: СПОРТИВНОЕ СОСТЯЗАНИЕ И ИСКУССТВО

Шахматы представляют собой уникальное интеллектуальное состязание, где движение шахматных фигур строго подчиняется установленным правилам. Эта игра способствует развитию мыслительных способностей, требует высокой степени выносливости и подразумевает уважение к сопернику. Тот, кто погрузился в мир шахмат, понимает, что это не просто игра, а аналитическая деятельность, требующая психологической готовности к анализу внутреннего состояния оппонента.

Игрок, сидя за шахматной доской, переживает эмоциональные моменты, сравнимые с воздействием музыки, и ощущает те моменты просветления, которые приводят к победе. Тем не менее, не следует забывать, что игра в шахматы также требует физических усилий. Длительность партии, которая может составлять от полутора до шести часов, оказывает значительные нагрузки на интеллектуальные и физические ресурсы игрока. Напряжение умственного характера воспринимается организмом не менее тяжело, чем физические усилия.

Таким образом, игра в шахматы представляет собой симбиоз интеллектуального соревнования и искусства, требующий от игрока стрессоустойчивости и физической выносливости, что делает ее уникальным видом спорта и искусства одновременно.

История увлекательной игры в шахматы насчитывает около двух тысяч лет, однако официальное признание шахмат в качестве спортивной дисциплины произошло лишь в XX веке. Исследователи обнаружили первое упоминание об аналогичной игре под названием "чатуранга" в древних индийских рукописях, датированных VI веком. Название "чатуранга" отражало многогранность боевых действий на поле, включая движение пехоты, конницы, колесниц и даже боевых слонов. Оформление фигур на шахматной доске точно соответствовало дислокации и составу войск индийской армии.

С появлением игры в арабском мире, она получила новое имя – "шатрандж". В этой культурной среде произошли изменения в порядке расположения "войск" и правилах игры, и она приобрела элементы азартной забавы на деньги. Католическая церковь быстро осудила эту игру и включила ее в список запрещенных, что замедлило развитие нашей игры на протяжении десятилетий.

Впоследствии, когда шахматы попали в Европу, они получили свое название и стали известными как "шахматы", распространившись по всему миру.

В конце XIX века в мире шахмат начались первые турниры, соревнования и чемпионаты, что стало знаковым периодом в развитии игры. В это время были утверждены непреложные "классические" правила, и в XX веке появилось звание "гроссмейстера", присваиваемое победителям больших турниров.

Цель интеллектуальной игры, такой как шахматы, заключается в выражении индивидуальной сущности игрока на шахматной доске, в его стремлении одолеть оппонента, укрепить свои позиции и достичь выдающихся результатов в данной дисциплине. В этом контексте шахматы сходны с физическими видами спорта и командными играми. Существуют также другие признаки, которые делают шахматы спортивной дисциплиной:

Соблюдение правил: шахматисты соблюдают строго определенные правила в ходе игры.

Участие судьи: исход партии определяется судьей, обеспечивая справедливость и надзор за ходом игры.

Присутствие зрителей и болельщиков: шахматные соревнования привлекают внимание зрителей и имеют активных болельщиков.

Оценка результатов: победитель определяется как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях, что подразумевает конкуренцию за достижение лучших результатов.

Индивидуальные программы тренировок: тренеры разрабатывают персональные тренировочные планы, включая различные аспекты физической подготовки.

Спортивное питание: для поклонников интеллектуальных упражнений разработаны принципы спортивного питания, направленные на стимуляцию физической выносливости.

Соблюдение спортивного режима: шахматисты стремятся достичь оптимальной физической, эмоциональной и интеллектуальной формы, соблюдая режим, аналогичный спортсменам в других дисциплинах.

Каждый год в мире проводится множество шахматных турниров и соревнований. Важное событие произошло в 1970 году, когда

шахматные мастера сыграли партию на борту космического корабля против его экипажа. Эта игра продолжалась около 6 часов, и за это время космический корабль успел совершить четыре оборота вокруг Земли, создавая уникальное событие в истории шахмат. Игра завершилась вничью.

Шахматы, хотя и не требуют активного физического движения, являются уникальным видом спорта, где интеллектуальное превосходство игрока сочетается с необходимостью поддержания отличной физической формы для достижения успеха. Шахматисты подвергают себя огромным нервным и физическим напряжениям во время соревнований. Тренировки в шахматах уделяют особое внимание развитию зрительной памяти, тактическому мышлению и стратегическому планированию. Однако, не следует забывать о значимости психологической устойчивости и избегания сидячего образа жизни. Именно благодаря комплексной подготовке многие выдающиеся гроссмейстеры достигают высоких результатов.

Для поддержания физической выносливости рекомендуется шахматистам участвовать в командных видах спорта, таких как волейбол, футбол и хоккей. Важно отметить, что не требуется достижение высокого профессионального уровня в этих видах спорта; достаточно поддерживать физическую активность.

Также необходимо внедрить утреннюю зарядку с контрастными водными процедурами, а также включить в режим тренировок длительные прогулки, бег, плавание, конькобежный и лыжный спорт. Тренер должен разработать индивидуальный план тренировок, который умело сбалансирует интеллектуальные и физические нагрузки, учитывая также дни отдыха и релаксации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авербах Ю. Л. Жизнь шахматиста в шахматной системе. Воспоминания гроссмейстера / Ю. Л. Авербах. – М.: Человек, 2012. – 320 с.
2. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. Пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – 3-е издание, Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 276 с.
3. Лонригг, Д. Шахматы / Д. Лонригг. – М.: АСТ, Астрель, 2015. – 256 с.
4. Черняк В. Г. Мы играем в шахматы / В. Г. Черняк. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.

5. Юдович М. Занимательные шахматы / М. Юдович. -М.: Физкультура и спорт, 2012. – 232 с.

УДК 796/799

Воронина С. М.

*Научный руководитель: Егоров Д.Е. канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия*

ПОГРУЖЕНИЕ В УСПЕХ: КАК РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СТАНОВИТСЯ ПИОНЕРОМ В РАЗВИТИИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Актуальность. Актуальность исследования развития водных видов спорта в Российской Федерации обусловлена их возрастающей социокультурной и экономической значимостью в контексте современного российского общества. Цель работы заключается в научном анализе современного состояния и перспектив развития водных видов спорта в РФ с использованием междисциплинарного подхода, включающего методы спортивного менеджмента, социологии спорта, экономики и права. В процессе исследования проводится обобщение и систематизация имеющихся эмпирических данных, выделяются ключевые факторы, детерминирующие развитие водных видов спорта в современной России, а также определяются перспективные направления научных изысканий в этой области. Методология исследования базируется на сочетании общенаучных методов анализа и синтеза с частнонаучными методиками статистической обработки данных, анализа нормативно-правовых актов, а также экспертного анкетирования [1].

Водные виды спорта в Российской Федерации переживают период восстановления и активного развития, благодаря ряду факторов. Во-первых, страна обладает огромным потенциалом водных ресурсов, включая множество рек, озер и морских берегов [2]. Это создает благоприятные условия для проведения различных видов спортивных мероприятий, таких как гребля, парусный спорт, вейкбординг и др.

Во-вторых, правительство России активно поддерживает развитие спорта, в том числе и водных видов. Большие инвестиции направлены на строительство современных спортивных объектов, реконструкцию существующих и создание инфраструктуры для проведения соревнований. Это способствует привлечению международных соревнований и развитию национальных спортивных команд.

В-третьих, повышение популярности водных видов спорта среди населения России [3]. Благодаря проведению спортивных мероприятий на высоком уровне, организации школ и тренировочных центров, многие люди начинают интересоваться этими видами спорта и присоединяются к командам или занимаются ими в свободное время. Это создает благоприятную атмосферу для развития водных видов спорта в стране.

Таким образом, возрождение развития водных видов спорта в Российской Федерации является результатом совместных усилий правительства, спортивных организаций и активного участия населения. Благодаря этой поддержке водные виды спорта получают новый импульс развития, что способствует повышению спортивного престижа страны и созданию условий для достижения высоких результатов на международной арене. Российская Федерация, известная своей богатой спортивной историей, всегда стремилась к развитию различных видов спорта. В последние годы особое внимание уделяется развитию водных видов спорта. Новые программы и инициативы помогают стране стать пионером в этой области. В этой статье рассматриваются перспективы развития водных видов спорта в России, их влияние на российский спорт, роль научных исследований, государственные инициативы и программы поддержки, инфраструктуру и проблемы, а также международное признание и сотрудничество.

Российская Федерация имеет огромный потенциал для развития водных видов спорта. Благодаря своим природным ресурсам - озерам, рекам и морям - Россия предлагает уникальные возможности для практики и соревнований по водным видам спорта. Кроме того, страна обладает квалифицированными тренерами и специалистами, способными развивать и воспитывать талантливых спортсменов.

Одной из главных перспектив развития водных видов спорта в России является увеличение числа спортивных школ и клубов, специализирующихся на водных видах спорта. Это позволит детям с молодого возраста получить качественное обучение и развивать свои навыки в водных видах спорта. Кроме того, программы развития водных видов спорта в школах и университетах помогут привлечь больше молодых людей к этим видам спорта.

Развитие водных видов спорта имеет значительное влияние на российский спорт в целом. Участие в водных видах спорта помогает спортсменам развивать физическую выносливость, координацию и гибкость. Эти навыки применимы и в других видах спорта, что

способствует повышению уровня российских спортсменов в международных соревнованиях.

Водные виды спорта также способствуют развитию туризма в регионах, где расположены водные объекты. Соревнования по водным видам спорта привлекают туристов и создают дополнительные возможности для развития инфраструктуры и гостиничного бизнеса. Таким образом, развитие водных видов спорта в России способствует развитию не только спорта, но и экономики регионов.

Развитие водных видов спорта в России оказало значительное влияние на спортивную ситуацию в стране в целом. Несмотря на то, что Россия традиционно известна зимними видами спорта, она занимается различными водными видами спорта, демонстрируя свою универсальность как спортивной нации. Популярность таких видов активного отдыха, как рафтинг, стоячий сапсёрфинг и серфинг, растет, а такие мероприятия, как международный фестиваль сапсёрфинга в Санкт-Петербурге, привлекают участников со всего мира [1]. Такой повышенный интерес к водным видам спорта можно объяснить организацией спортивных мероприятий высокого уровня, созданием школ и учебных центров, а также активным участием населения России [4].

Российская Федерация придает большое значение развитию водных видов спорта и поэтому вводит различные государственные инициативы и программы поддержки. Одним из примеров является программа "Развитие физической культуры и спорта", которая предусматривает выделение средств на развитие водных видов спорта.

Также развитие соответствующей законодательной базы способствует успешной реализации государственных планов по развитию водных видов спорта, так, использование водных объектов организациями регулируется статьёй 50 Водного кодекса РФ, в которой отдельно упоминается использование водных объектов с целью оказания услуг в сфере физической культуры и спорта [5].

Государственные инициативы и программы также направлены на создание новых спортивных объектов и обновление существующих. Строительство современных плавательных бассейнов и аквапарков позволяет создать комфортные условия для практики и соревнований по водным видам спорта.

Правительство и спортивные организации сыграли решающую роль в обеспечении необходимой инфраструктуры для проведения соревнований и привлечении международных мероприятий, способствуя спортивному престижу и успеху России на международной арене.

В России существует широкая инфраструктура и различные объекты для водных видов спорта, включая:

1. Бассейны. В большинстве городов есть крытые и открытые бассейны, которые используются для занятий плаванием, синхронным плаванием, водным поло, плаванию на длинные дистанции, а также для организации соревнований

2. Реки и озера. В России много рек и озер, которые являются отличной ареной для многих видов водного спорта, таких как гребля на байдарках, катание на вейкбордах, парусном спорте, каякинге и других видов экстремального спорта.

3. Моря и океаны. Береговая линия России на севере и на юге находится на берегах морей и океанов. Здесь можно заниматься многими видами водных видов спорта, такими как серфинг, виндсерфинг, кайтсерфинг и другие.

4. Яхт-клубы. Во многих городах России есть яхт-клубы, где можно арендовать яхты, готовиться к соревнованиям, участвовать в регатах и просто наслаждаться морскими прогулками.

5. Стадионы водных видов спорта. В Крыму, городе Казани, Санкт-Петербурге и Москве есть стадионы водных видов спорта, где проводятся международные соревнования по плаванию, гребле на байдарках, синхронному плаванию, водному поло и другим видам спорта.

6. Аквапарки. В некоторых городах России есть аквапарки с различными аттракционами, такими как горки, бассейны с волнами, ленивые реки и другие водные развлечения.

Кроме этого, в России существуют школы и клубы, где можно бесплатно получить обучение и навыки в любом виде водного спорта, а также организации, которые занимаются подготовкой и проведением соревнований. Благодаря развитию инфраструктуры Россия стала привлекательным местом для проведения международных соревнований по водным видам спорта. В стране проводятся Чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры, которые привлекают внимание спортсменов и болельщиков со всего мира.

Несмотря на активное развитие, водным видам спорта в России все еще есть проблемы и препятствия. Одной из проблем является отсутствие необходимого финансирования для многих спортивных школ и клубов. Это ограничивает доступность практики водных видов спорта для детей и молодежи.

Еще одной проблемой является недостаток квалифицированных тренеров и специалистов в области водных видов спорта. Для

эффективного развития спорта необходимо обеспечить качественное обучение и подготовку тренеров.

Александр Сазонов, президент московской федерации академической гребли, поделился проблемами развития этого вида спорта в регионе и стране. Он отметил, что столичная федерация существует автономно и не получает никакой поддержки от российской федерации академической гребли. Ранее они получали множество грантов от правительства Москвы и даже из-за рубежа. Однако одна из главных проблем академической гребли — отсутствие резерва. По словам Сазонова, главная проблема — отсутствие нормальной законодательной базы. Необходимо менять нормативы с учетом новых реалий, в том числе и в Земельном кодексе [6].

Российская Федерация получила международное признание в области водных видов спорта. Российские спортсмены достигают высоких результатов и показывают отличные выступления на международных соревнованиях. Это способствует укреплению международных связей и сотрудничества в области водных видов спорта.

Россия активно сотрудничает со многими странами в области водных видов спорта. Обмен опытом, организация совместных тренировочных лагерей и соревнований позволяют улучшить уровень подготовки спортсменов и обогатить опыт в области водных видов спорта.

Водные виды спорта имеют огромный потенциал для развития в Российской Федерации. Благодаря перспективам, государственной поддержке, научным исследованиям, инфраструктуре и международному признанию, Россия становится пионером в развитии водных видов спорта. Однако, необходимо продолжать усилия для преодоления проблем и препятствий, чтобы обеспечить устойчивое развитие водных видов спорта и достичь новых высот в этой области. Международное признание и сотрудничество в области водных видов спорта в России являются ключевыми задачами для нашей страны. Для достижения этой цели необходимо продолжать работу по развитию инфраструктуры, подготовке кадров и повышению уровня профессионализма спортсменов. Кроме того, важно привлекать к участию в международных соревнованиях как можно больше российских команд и спортсменов. Одной из важнейших проблем на сегодняшний день является спортивная блокада отечественных спортсменов со стороны западных спортивных организаций. Спортсменам не позволяют выступать под флагом своей страны и зачастую просто отказывают в регистрации на соревнования.

В феврале 2022 года Международный олимпийский комитет (МОК) из-за ситуации на Украине рекомендовал международным спортивным федерациям не допускать российских и белорусских атлетов к участию в соревнованиях в качестве защитных мер. 28 марта 2023 года исполком МОК рекомендовал международным федерациям допускать к турнирам не поддерживавших спецоперацию россиян в качестве нейтральных атлетов. При этом организация предлагает отказывать в участии спортсменам, связанным с вооруженными силами или органами безопасности, а также сборным в командных дисциплинах. Действия запада, направленные на дискредитацию Российских спортсменов, являются абсолютно недопустимыми как с точки зрения закона, так и с позиции спортивной этики и принципов [7].

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам. Проведенное комплексное исследование позволяет сделать следующие выводы:

Водные виды спорта в РФ демонстрируют устойчивую положительную динамику количественных и качественных показателей, что свидетельствует об их интенсивном развитии.

Ключевыми факторами, детерминирующими развитие водных видов спорта в РФ, являются государственная политика в области спорта, рост популярности здорового образа жизни в обществе, а также наличие необходимых природно-климатических ресурсов.

Существенное влияние на перспективы развития водных видов спорта оказывает совершенствование нормативно-правовой базы, инфраструктуры и кадрового обеспечения этой сферы.

Выявлен ряд направлений для дальнейших научных исследований, включая изучение социально-психологических аспектов мотивации занятий водными видами спорта, вопросов экономической эффективности их развития, проблем подготовки высококвалифицированных кадров.

Результаты проведенного исследования могут найти практическое применение при разработке стратегий и программ развития водных видов спорта на федеральном и региональном уровнях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. "Водный кодекс Российской Федерации" от 03.06.2006 N 74-ФЗ (ред. от 04.08.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)

Воронина С. М.

*Научный руководитель: Егоров Д.Е. канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия*

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Физические упражнения имеют множество психологических преимуществ. Они способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Регулярные тренировки также помогают улучшить качество сна и повысить самооценку. Физическая активность также может быть эффективным средством борьбы с депрессией и тревогой. Физические упражнения имеют множество психологических преимуществ, а также включают: [1]

Снижение стресса: Физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревоги. Во время тренировок вы вырабатываете эндорфины - гормоны счастья, которые снижают уровень стресса и улучшают настроение.

Улучшение настроения: Физическая активность способствует выработке серотонина - гормона, отвечающего за хорошее настроение. Регулярные тренировки могут помочь бороться с депрессией и улучшить общее эмоциональное состояние.

Повышение самооценки: Регулярные физические тренировки помогают улучшить физическую форму, силу и выносливость. Это может привести к повышению самооценки и уверенности в себе.

Улучшение когнитивных функций: Физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, память и мышление. Регулярные тренировки могут помочь повысить уровень энергии и внимания.

Улучшение сна: Физическая активность помогает регулировать сон и улучшить его качество. Тренировки способствуют усталости и расслаблению, что облегчает засыпание и способствует глубокому сну.

Улучшение саморегуляции: Физические упражнения требуют дисциплины, самоконтроля и постоянства. Регулярные тренировки помогают развивать навыки саморегуляции, которые могут быть полезными в других сферах жизни.

Социальные преимущества: Многие физические упражнения можно заниматься с другими людьми, например, в групповых тренировках или командных видах спорта. Это способствует

социализации, развитию новых дружеских связей и улучшению общения.

В целом, физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и имеют множество положительных психологических эффектов. Регулярные тренировки могут помочь улучшить настроение, снизить стресс, повысить самооценку и улучшить когнитивные функции [2].

Спорт играет важную роль в личностном росте и развитии. Он помогает развить такие качества, как самодисциплина, настойчивость и ответственность. Участие в спортивных соревнованиях также учит спортсменов управлять своими эмоциями и справляться с стрессовыми ситуациями. Благодаря спорту люди учатся ставить цели и мотивировать себя для их достижения.

Спорт имеет значительное влияние на личностный рост и развитие. Во-первых, регулярные физические упражнения способствуют физическому здоровью, что в свою очередь влияет на общее благополучие и самочувствие. Физическая активность также способствует нормализации сна и улучшению его качества. Это помогает регулировать циркадные ритмы и обеспечивает глубокий сон, что важно для отдыха и восстановления организма.

Кроме того, спорт развивает саморегуляцию и силу воли. Регулярные тренировки требуют дисциплины, постоянства и стойкости. Эти качества могут быть перенесены на другие аспекты жизни, такие как работа, учеба и личные отношения. Спортивные достижения также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

Спорт также имеет социальные преимущества. Участие в командных видах спорта, например, способствует социализации и улучшению коммуникационных навыков. Командная работа, сотрудничество и взаимодействие с партнерами по команде способствуют развитию навыков работы в коллективе и умению находить общий язык с разными людьми.

В целом, спорт играет важную роль в личностном росте и развитии. Он помогает поддерживать физическое и психическое здоровье, развивает саморегуляцию и силу воли, повышает самооценку и уверенность в себе, а также способствует социализации и улучшению коммуникационных навыков. Истинный рост и развитие личности происходят, когда физическое и психическое благополучие находятся в гармонии.

Для понимания взаимосвязи спорта и личностного развития необходимо применять научный подход. Исследования в области спорта позволяют нам получить объективные данные и анализировать

их для выявления закономерностей. Научный подход также помогает нам разрабатывать эффективные тренировочные программы и методики, которые максимально способствуют личностному росту и развитию.

Психология спорта — это область науки, изучающая психологические аспекты спортивной деятельности. Она исследует различные факторы, влияющие на успех спортсмена, включая мотивацию, концентрацию, самоконтроль и стратегии управления эмоциями. Психология спорта помогает спортсменам лучше понять себя и свои реакции, а также развить необходимые навыки для достижения высоких результатов [3].

Постановка целей и поддержание мотивации являются ключевыми аспектами спортивной деятельности. Цели помогают спортсменам ориентироваться на конкретные результаты и осуществлять поэтапный план действий. Мотивация же является двигателем, который поддерживает спортсмена в трудных моментах и побуждает его продолжать тренировки и соревнования. Знание и умение управлять своей мотивацией и постановкой целей являются важными навыками для достижения успеха в спорте.

Исследования показывают, что физическая активность имеет положительное влияние на когнитивные функции. Упражнения способствуют улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что способствует повышению концентрации и памяти. Регулярные физические нагрузки также связаны с улучшением когнитивных способностей, таких как решение проблем и принятие решений. Таким образом, спорт играет важную роль в развитии и поддержании когнитивных функций человека.

Спорт является эффективным инструментом управления стрессом и эмоциональным состоянием. Регулярные физические упражнения помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и повысить выработку эндорфинов - гормонов счастья [4].

Они также способствуют снятию напряжения, улучшению сна и повышению когнитивных функций. Кроме того, спорт имеет социальные аспекты, такие как установление социальных связей и получение поддержки и мотивации от других людей. Для достижения максимальной пользы рекомендуется регулярные тренировки, включающие различные виды физической активности. Некоторые упражнения, которые помогают снять напряжение и расслабиться, включают растяжку, дыхательные упражнения, медитацию и йогу [5].

Спорт также играет важную роль в развитии командной работы и социальных навыков. Участие в командных видах спорта требует

сотрудничества, коммуникации и взаимодействия с другими участниками. Это помогает спортсменам развить навыки сотрудничества, лидерства и эффективной коммуникации. Такие социальные навыки также являются важными в повседневной жизни и могут быть применены в различных сферах деятельности.

Командная работа и социальные навыки являются важными аспектами спорта. В спортивной среде игроки должны уметь эффективно взаимодействовать друг с другом, чтобы достичь общей цели. Командная работа помогает укрепить связь между участниками команды, развивает доверие и сотрудничество. Эти навыки также переносятся в повседневную жизнь, где командная работа и способность к сотрудничеству являются ключевыми для успеха. Спорт также способствует социализации, поскольку игроки взаимодействуют с различными людьми и учатся работать в команде с людьми разных характеров и способностей. Это способствует развитию коммуникационных навыков, уважению к другим и умению приспосабливаться к различным ситуациям. Кроме того, спорт также учит игроков принимать поражение, управлять конфликтами и развивать лидерские качества. В целом, командная работа и социальные навыки в спорте имеют огромное значение как для спортивного успеха, так и для личного роста.

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам. Проведенный анализ позволяет заключить, что спорт оказывает комплексное воздействие на личностное развитие человека. Регулярные физические упражнения улучшают физическое и психическое здоровье, повышают самооценку и уверенность в себе. Кроме того, спорт способствует выработке важнейших личностных качеств, таких как дисциплина, мотивация и лидерство. Участие в командных видах спорта развивает навыки социального взаимодействия и командной работы. Таким образом, можно утверждать, что спорт является универсальным инструментом гармоничного и всестороннего развития личности. Регулярные занятия спортом способствуют достижению физического, психологического и социального благополучия [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Турбо-страницы для владельцев сайтов [Электронный ресурс]. URL: https://https_translated.turbopages.org/ (дата обращения: 24.10.2023)

УДК 796/799

Высочин А.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И КАЧЕСТВОМ СНА

Физическая активность и качество сна тесно связаны, и научные исследования показывают, что физическая активность может положительно влиять на качество сна. Связь между уровнем физической активности и качеством сна широко исследовали на протяжении многих лет. Было показано, что грамотно подобранная программа упражнений может помочь при бессоннице, а недостаточный или некачественный сон приводит к снижению физических возможностей на следующий день.

Сон — это физиологическое состояние отдыха и покоя, при котором работа сознания прекращается полностью или частично. Нормой сна в день для взрослого человека является 8 часов. Согласно исследованиям, регулярная физическая активность помогает снижать время засыпания, улучшает продолжительность сна и повышает его качество. Физическая активность также способствует улучшению сонливости днем и уменьшению частоты пробуждений во время ночного сна. [1].

Все время сна делится на две фазы. Первая — фаза медленного сна, или же ортодоксальный сон, или NREM-сон (от английского Not Rapid Eye Movement, для которого не характерно движение глаз). Вторая — фаза быстрого сна, REM-сон, или же парадоксальный (для которого характерно быстрым движением глаз). «Парадоксальный» сон получил своё название в связи с тем, что во время этой фазы сна полное расслабление мышц и высокая мозговая активность сочетаются между собой. В это время мозг работает почти так же, как и во время бодрствования, но при этом он не обрабатывает информацию, полученную от органов чувств, и не дает телу приказов, как реагировать на эту информацию.

Недостаток сна связан с множеством проблем со здоровьем. Недостаток сна в краткосрочной перспективе приводит к утомляемости, ухудшению обучаемости и памяти, а также раздражительности. Достаточный сон необходим для здоровой иммунной функции. Постоянное лишение себя сна может снизить вашу иммунную систему

и сделать вас восприимчивым к таким заболеваниям, как простуда или грипп. [2].

Физическая активность — это любая деятельность, которая требует физического усилия и ускоряет сердечный ритм, увеличивает расход энергии и укрепляет мышцы. Физическая активность может быть умеренной (например, быстрая ходьба) или интенсивной (например, бег или поднятие тяжестей). Она включает в себя все виды двигательной активности, такие как занятия спортом, физические упражнения, работу по дому или саду, прогулки и т.д. Физическая активность имеет положительное влияние на здоровье и общее благополучие, улучшает физическую форму, снижает риск различных заболеваний и укрепляет иммунную систему.

Существуют несколько механизмов, объясняющих положительное воздействие физической активности на качество сна. Во-первых, физическая активность способствует высвобождению эндорфинов - гормонов, отвечающих за чувство радости и удовлетворения. Они помогают снять стресс и улучшают настроение, что в конечном итоге положительно сказывается на спокойном сне.

Во-вторых, физическая активность стимулирует выработку серотонина, нейромедиатора, ответственного за регуляцию сна и бодрствования. Увеличение уровня серотонина способствует нормализации циклов сна и повышает его качество. Кроме того, физическая активность помогает улучшить физическую форму и общее физиологическое состояние организма. Это также влияет на сон, так как здоровое тело имеет более стабильные физиологические процессы, что способствует нормализации сна. В итоге, регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на сон, благодаря высвобождению эндорфинов, стимуляции выработки серотонина и улучшению физической формы. [3].

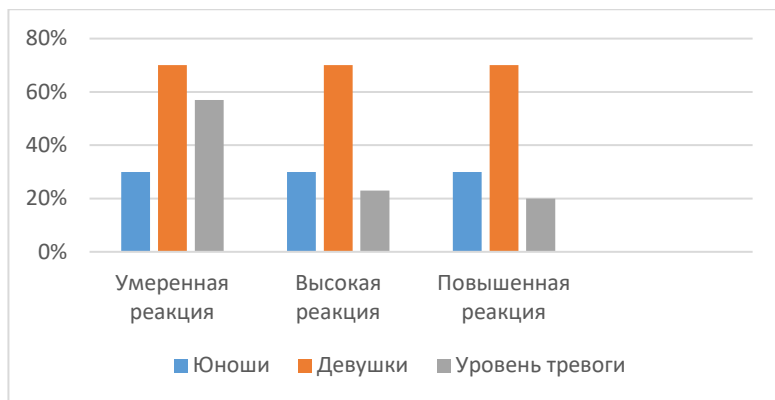


Рис. 1. Результаты ответов 128 участников к методике «Шкала самооценки»

В опросе приняло участие 128 человек в возрасте от 16 до 19 лет, из них – 30% - юноши, 70%-девушки. Целью исследования является изучение качества сна респондентов, проблемы, связанные с засыпанием и пробуждением, а также пытались установить связь между качеством сна и тревожностью личности. Проанализировав результаты ответов к методике «Шкала самооценки», мы выяснили, что 57% опрошенных демонстрируют умеренную реактивную тревожность, 23% - высокую, 20% - повышенную.

Научные исследования подтверждают, что физическая активность оказывает положительное влияние на качество сна. Умеренные тренировки могут помочь заснуть легче, улучшить качество сна, увеличить глубину и продолжительность сна. Однако, следует помнить о том, что излишняя физическая активность непосредственно перед сном может оказывать отрицательное влияние на сон. Поддержание регулярного графика тренировок и сна, а также помощь специалиста при создании индивидуального плана физической активности на основе потребностей и целей, могут помочь достичь оптимального сна и физической формы. [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зачем выбирать между сном и тренировкой: научные доказательства влияния физической активности на качество сна [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://ru.anyquestion.info> (дата обращения: 24.10.2023)

2. Антипов В. А., Климов А. В. Влияние сна на здоровье и продуктивность студентов// Молодой учёный №23 (365). 2021. С. 123-125.

3. Влияют ли физические упражнения на наш сон? [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://fitness-pro.ru> (дата обращения: 24.10.2023)

4. Влияние физической активности на качество сна [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://na-journal.ru> (дата обращения: 24.10.2023)

УДК 796/799

Высочин А.А.

Научный руководитель: Борисова Е.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И КОСТЕЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Физическая активность человека с возрастом падает, а полное ее отсутствие вызывает ускорение процессов старения и усиление симптоматики хронических сопутствующих заболеваний. Тренировки с отягощениями и выносливостью являются эффективными мерами лечебной физкультуры у пожилых людей, которые улучшают мышечный метаболизм и, следовательно, мышечную функцию и качество жизни. Однако, для пожилых людей, которые могут столкнуться с возрастными ограничениями, регулярные физические упражнения становятся особенно важными.

За счет повышенной хрупкости костей обычные упражнения могут стать причиной травм и даже переломов. Важно, прежде чем начинать выполнять упражнения проконсультироваться с врачом. В зависимости от возраста, количества потерянной костной ткани и общего состояния организма — специалист подбирает наиболее подходящий и безопасный вид физической нагрузки. Например, некоторые упражнения могут быть слишком интенсивными или нагрузочными для пожилых людей с проблемами суставов при сердечно-сосудистой системы. [1].

Одним из самых доступных и полезных упражнений для пожилых людей является ходьба. Это простое движение, которое помогает укрепить мышцы ног и спины, улучшить сердечно-сосудистую систему и поддерживать хорошую физическую форму. Одной из ключевых

польз ЛФК для пожилых людей является поддержание здоровья сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечной мышцы, снижению кровяного давления и улучшению кровообращения. Это помогает предотвратить развитие сердечных заболеваний, инсульта и других серьезных проблем. ЛФК также способствует нормализации уровня холестерина, что ведет к улучшению общего состояния здоровья и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Для избежания мышечной слабости необходимы занятия не менее 150 минут за неделю. Если такая возможность отсутствует, пожилому человеку необходимо пересмотреть рацион питания, чтобы он получал достаточное количество белка, а также макро- и микроэлементов. При нарушениях координации и походки важно обеспечить пожилого человека специальными вспомогательными средствами, среди которых ходунки или трость. Обувь для прогулок должна быть удобной и для прогулок в гололед иметь соответствующее покрытие. [2].

Еще одно важное упражнение для пожилых людей – гимнастика для суставов и гибкости. Эта форма физической активности поможет укрепить суставы, улучшить гибкость и поддерживать подвижность тела. Рекомендуется делать упражнения для каждого сустава тела, начиная с шеи и заканчивая пальцами ног. В течение первых недель выполнения программы тренировок, как у пожилых людей, так и у малотренированных лиц всех возрастов отмечалось быстрое увеличение силы. По мнению исследователей это объясняется увеличением нервной активации мышц.

Кроме того, физические тренировки способствуют улучшению психического и эмоционального состояния пожилых людей. Они помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку. Также тренировки способствуют улучшению сна и снижению риска развития депрессии.

Снижение мышечной силы является результатом сочетания неврологических и мышечных факторов, таких как нарушение нервной активации из-за снижения нисходящего возбуждающего импульса из супраспинальных центров, субоптимальное привлечение двигательных единиц и сбой нервно-мышечной передачи. Атрофия мышц, снижение качества сокращения из-за изменений в миофибрилярном аппарате и инфильтрация адипоцитов в мышечные волокна также являются причинами снижения мышечной силы и физической активности. [3].

Тренировка приводит к небольшому изменению активности ферментов гликолиза. Как и у молодых людей, тренировка выносливости мало влияет на ферменты анаэробного производства

энергии у пожилых людей. Важная адаптация к такому виду тренировок (тренировки на выносливость) — увеличение капиллярной плотности в активных мышцах. Увеличение отношения количества капилляров, приходящихся на одно мышечное волокно, уменьшает расстояние перемещения кислорода и, может быть, одним из самых важных показателей адаптации к физической подготовке.

Множество исследований подтверждают, что регулярные физические тренировки могут значительно укрепить мышцы и кости у пожилых людей. В одном из таких исследований, проведенном в 2020 году, группа пожилых участников в возрасте от 65 до 75 лет занималась специально разработанной программой физической активности в течение 12 недель.

Регулярные тренировки являются эффективным средством для укрепления мышц и костей у пожилых людей. Они способствуют улучшению мышечной массы и силы, повышают минеральную плотность костей и улучшают психологическое состояние. Открытые вопросы в данной области включают оптимальную частоту и интенсивность тренировок, а также лучшие типы упражнений для достижения максимальных результатов. Дальнейшие исследования должны быть проведены с учетом этих факторов, чтобы разработать наиболее эффективные программы тренировок для пожилых людей. [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мышечная слабость у пожилых: роль саркопении, динапении и возможности реабилитации [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://eurapa.biomedcentral.com> (дата обращения: 24.10.2023)

2. Физические нагрузки в пожилом возрасте: за и против [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://милосердие-нн.рф> (дата обращения: 24.10.2023)

3. Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Плахута Г.А. Физические упражнения как основа профилактики остеопороза// Современные вопросы биомедицины. 2019. С. 15-36.

4. Тренировки и упражнения в пожилом возрасте [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://odin-kvd.ru> (дата обращения: 24.10.2023)

*Галимова И.Р., Адаменко М.Д.
Научный руководитель: Курганова Е.В. ст. преп
Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*

ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ

Прыжки с парашютом – это сложный экстремальный спорт, который в последнее время становится увлечением для многих людей, идущих в него за незабываемыми ощущениями и яркими эмоциями. Ведь при прыжке с парашютом человек получает возможность ощутить свободное падение, а затем плавность парения на парашюте.

Однако, мало кто углубляется в историю данного вида спорта, на первоначальных этапах становления которого парашютисты рисковали собственной жизнью ради развития спортивного направления. Путём проб и ошибок, в том числе и летальных, спортсмены и летчики шли к продвижению парашютизма в массы.

Изначально в СССР парашютизм рассматривался в первую очередь не как спорт, а как средство спасения жизни летчиков. Активное развитие авиации пришлось на конец XIX - начало XX века. Именно в этот период в России появились первые авиационные парашютисты, прыгавшие с аэропланов на парашютах.

Началом развития именно массового парашютизма в СССР считается 26 июля 1930 года, именно тогда группа военных летчиков совершила прыжки с парашютом с многоместного самолета под руководством Леонида Минова, который выполнил показательный прыжок. Вслед за ним свои первые прыжки выполнили еще несколько летчиков. На данном мероприятии командующий ВВС РККА Петр Баранов предложил «продемонстрировать выброску группы вооруженных парашютистов для диверсионных действий на территории противника». И после этого 2 августа 1930 года был выброшен десант в составе двух групп по 6 человек. Одной руководил Минов, другой - его помощник Яков Мошковский. Этот день считается днем зарождения ВДВ Красной Армии. Полученный опыт дал старт для дальнейшего развития парашютизма в Советском Союзе. И уже к концу 1931 года советские парашютисты выполнили около 600 тренировочных и показательных прыжков.

В это же время стали широко известны своими прыжками и женщины-парашютистки. В России первой парашютисткой стала Ольга Михайловна Древницкая, которая в 1895—1896 годах совершила значительное количество прыжков с парашютом с аэростатов под

руководством Станислава и Юзефа Древницких — парашютистов-профессионалов. Советские парашютистки активно показывали успехи в сфере авиации. Так, летом 1931 года на Центральном аэродроме имени М. В. Фрунзе, Лидия Сергеевна Кулешова совершила прыжок с парашютом конструкции П.И. Гроховского, созданной для десантирования. Парашютная конструкция была похожа на подвесные люльки, подвешиваемые под крыльями самолета. В определенном районе летчик тянул за рычаг, после чего детали конструкции переворачивались. Спустя некоторое время, еще две советские парашютистки — Вера Федорова и Анастасия Чиркова, на аэродроме Гатчины совершили прыжки с парашютами, которые открывали сами.

В период после Великой Отечественной Войны происходило совершенствование парашютных конструкций, методик обучения, выявлялись новые сферы применения парашютов. Спортсмены учились управлять движением в любых погодных условиях, индивидуально и в команде.

В настоящее время существует несколько разновидностей парашютного спорта, к их числу относятся:

Тандемный парашютизм: Это наиболее распространенный вид прыжков с парашютом для тех, кто впервые пробует себя в этом виде спорта. Он предполагает прыжок с надежно пристегнутым ремнем к обученному инструктору.

Вингсьют (Wingsuit): Этот вид прыжков с парашютом предполагает надевание костюма-крыла, который делает парашютиста похожим на белку-летягу. Такой костюм позволяет увеличить время пребывания в воздухе за счет скользящего полета, а не просто свободного падения. В современных костюмах-крыльях, впервые разработанных в конце 1990-х годов, используется пара тканевых мембран, натянутых между руками и боками/бедрями для имитации аэродинамического профиля, а также часто между ногами для выполнения функции хвоста и обеспечения некоторого управления в воздухе.

Свободный полет (Фрифлай (FreeFly)): Этот вид прыжков с парашютом предполагает выполнение акробатических маневров в свободном падении. Фрифлайинг может выполняться в различных положениях, включая вертикальное (падение ногами вперед) и перевернутое (падение головой вперед). Как правило, фрифлай не предназначен для новичков, поскольку необходимо иметь хотя бы средний уровень понимания движения тела, навыков работы на животе и безопасности прыжков с парашютом. Чтобы начать фрифлай, необходимо быть лицензированным парашютистом и иметь

снаряжение, подходящее для ориентации и скорости, которые сопровождают фрифлай, включая соответствующий парашютный контейнер и комбинезон. Понимание движения относительно других парашютистов в небе очень важно, поэтому при обучении данному направлению необходимо прыгать с опытным фрифлаером.

Купольное пилотирование или Свуп (Canopy piloting/Swoop) : этот вид прыжков с парашютом предполагает тесный полет на парашютах и "стыковку" парашютов друг с другом для построения формаций в небе. Парашютистам, соревнующимся в этой дисциплине, дается набор формаций, которые они должны выполнить за определенное время, и побеждает та команда, которая выполнит наибольшее количество формаций.

Вертикальная групповая акробатика (Vertical relative work/Vertical formation skydiving) — это вариант, в котором два или более парашютиста летят относительно друг друга и берут захваты в положении "хед ап" или "хед даун". Захваты — это фиксация руки, ноги, ступни или головы другого прыгуна. Каждый прыгун использует специфические положения тела и индивидуальные комбинезоны, помогающие ему держаться относительно другого парашютиста или группы парашютистов. Цель - выполнить определенную последовательность фигур, взятую из резерва прыжков, который выбирается случайным образом перед началом соревнований. В каждом соревновании может быть максимум шесть раундов, и каждый прыжок выполняется с высоты 13 000 футов над уровнем моря. Каждая последовательность форм должна повторяться до истечения рабочего времени, равного 35 секундам.

Фристайл (FreeStyle) — это соревновательный вид парашютного спорта, в котором один из участников команды, состоящей из двух человек, выполняет акробатические маневры в свободном падении, а второй снимает их с близкого расстояния на камеру, установленную на шлеме. Фристайл стал соревновательной дисциплиной парашютизма в начале 1990-х годов, а в 1996 году он был официально признан спортом.

Спидфлаинг (Speed skydiving) – Скоростной парашютизм - это соревнования по парашютному спорту, целью которых является достижение и поддержание максимально возможной конечной скорости. Это одна из соревновательных дисциплин в парашютном спорте, задачей которой является максимально быстрый полет тела с получением наибольшей средней вертикальной скорости в течение 3-секундного интервала. Скоростной парашютизм был разработан в конце 1990-х годов. Самые быстрые парашютисты могут развивать скорость более 300 миль в час. Для достижения таких скоростей

парашютисты должны сохранять максимально обтекаемое положение тела вниз головой, надевать специальные шлемы и облегчающие костюмы, уменьшающие трение кожи. Форма и жесткость костюмов также должны быть спроектированы таким образом, чтобы минимизировать коэффициент сопротивления.

При занятиях парашютным спортом необходимо соблюдать определенные меры безопасности. Их достаточно много, поскольку парашютизм – один из самых экстремальных видов спорта. Среди наиболее важных правил можно выделить:

Совершенствование снаряжения: Одним из наиболее значимых достижений в области безопасности в парашютном спорте является совершенствование снаряжения. Снаряжение, используемое парашютистами, совершенствовалось на протяжении многих лет, и сегодня оно безопаснее, чем когда-либо, для всех участников.

Обучение: В школах парашютизма и зонах падения существуют строгие программы подготовки, которые обучают парашютистов правилам безопасности при прыжках из самолета. Эти программы охватывают все аспекты - от правильного использования снаряжения до действий в чрезвычайных ситуациях.

Правила безопасности: В парашютных центрах действуют строгие правила безопасности, обеспечивающие безопасность всех участников. Эти правила охватывают все аспекты - от ограничений по весу до погодных условий.

Проверка снаряжения: Перед каждым прыжком парашютисты должны провести проверку снаряжения, чтобы убедиться в том, что все оборудование функционирует должным образом.

Порядок действий в чрезвычайных ситуациях: Перед каждым прыжком парашютисты должны изучить порядок действий в чрезвычайных ситуациях, чтобы быть уверенными в том, что они знают, что делать в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Психологическая подготовка: Парашютисты должны быть психологически готовы к возникновению неисправностей и всегда быть готовыми к выполнению аварийных процедур.

Осведомленность: Парашютисты должны быть внимательны к окружающим при отрыве и в течение всего полета на куполе.

Порядок выхода: существуют специальные правила, определяющие порядок посадки и выхода парашютистов разных типов и групп, позволяющие избежать столкновений в свободном падении и лишнего движения во время нахождения парашютистов под куполом.

Употребление алкоголя: за 8 часов до прыжка с парашютом категорически запрещается употреблять алкоголь.

Это лишь некоторые из мер безопасности, принимаемых для обеспечения безопасности всех, кто занимается парашютным спортом.

Таким образом, говоря про парашютный спорт, необходимо понимать, что в нем множество различных направлений, в которых могут реализовываться спортсмены. Однако для достижения успеха в любом из направлений недостаточно лишь желаний развиваться, необходимо также придерживаться базовых правил и мер предосторожности, позволяющих продолжать занятия столь экстремальным видом спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гайворонский Владимир Геннадьевич Роль парашютного спорта в формировании системы ценностных ориентаций студенческой молодежи // Наука и школа. 2018. №1 - 7.

2. Плосков Сергей Юрьевич современные парашютные системы высокоточной доставки грузов // Инженерный журнал: наука и инновации. 2021. №3 – 111.

3. Попова Марина Алексеевна, Лошкарев Александр Михайлович, Мыльченко Иван Васильевич Влияние физиологических параметров спортсмена-парашютиста на точность приземления // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2016. №5 - 77.

УДК 7.79.769/799

Герасимов И.В.

Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.

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

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Связь между активным стилем жизни и успеваемостью в учебных заведениях активно изучалась многими специалистами по всему Земному шару, и исследования показывают, что регулярные занятия спортом могут оказывать позитивное влияние на студенческую жизнь. Из позитивных эффектов встречаются такие: улучшение внимания, памяти, среднего академического балла и мыслительных способностей.[1].

Так же исследования показывают, что занятия спортом помогают избавиться от стресса, повысить настроение, заглушить или снизить

интенсивность симптомов апатии, депрессии и тревоги у учащихся, что также может оказать положительное влияние на успеваемость обучающихся.

Студенты, которые следят за своей физической формой и ведут активный образ жизни, как правило имеют лучшие показатели по преподаваемым дисциплинам, чем физически неактивные учащиеся. [2].

Спорт также улучшает сон, что необходимо для общей жизнедеятельности и достижений в учебе. При достаточном количестве и качестве сна у студентов улучшается внимание, когнитивные способности, запас сил, и они могут сконцентрироваться на учебе. Помимо прочих плюсов от физической активности, спорт развивает в учащихся лидерские качества, навыки общения и коллективной деятельности. Такие черты помогут не только в период обучения, но и в будущей работе и личном взаимодействии с другими участниками социума.

Кроме того, спорт как деятельность позволяет видеть результат на короткой дистанции и прогрессию в целом, что положительно влияет на психику и самооценку студентов, что позволяет укрепить веру в себя. Поэтому студентам важно находить время для занятий спортом и выбирать подходящие их целям и способностям виды спорта.

Физическая активность помогает студентам выработать усидчивость и стойкость. Во время занятий спортом, у людей вырабатываются эндорфины, улучшающие эмоциональный фон студента, что позволит студентам снизить стресс и сосредоточиться на учебе и подготовке к экзаменам. [3].

Исследования показывают, что физически активные студенты зачастую имеют лучшие память, концентрацию и когнитивные показатели, и имеют повышенную мотивацию. Также лучшая циркуляция крови способствует росту новых клеток мозга и развитию новых нейронных связей.

Важно отметить, что занятия спортом будут показывать результат, и будут эффективными при их регулярности и умеренной нагрузке. Поддерживать такие условия помогут участие в организованных группах, ведущих активный образ жизни, следование структурированным программам, а также включение физической активности в ежедневный список дел, например, отказ от механических транспортных средств в пользу пеших прогулок или езды на велосипеде. [4].

Кроме того занятия спортом, а в частности участие в спортивных соревнованиях часто может давать академические преимущества.

Помимо прочего, спортивные студенты чаще имеют развитые навыки тайм-менеджмента и предпочитают соблюдать баланс в повседневной жизни.

В целом влияние спорта на учащихся может быть далеко идущим и преобразующим, поэтому важно подходить к занятиям спортом таким образом, чтобы способствовать успеху и благополучию учащихся во всех сферах жизни. [5].

У преподавателя есть несколько способов привлечь студентов к занятиям спортом:

- поощрение: выражать поддержку спортивных интересов учащегося и поощрять его к участию в спортивных программах (будь то через университет или общественные организации);

- информационная поддержка: информация о местных спортивных программах и соревнованиях, возможностях для участия студентов в спортивно-массовой работе вуза;

- связь с тренерами: обсуждение способов реализации интересов студентов к занятиям в спортивной секции, поддержка интереса студентов к тренировкам;

- пропаганда ЗОЖ, преимуществ занятий спортом: важно подчеркнуть поиск здорового баланса между учебой и занятиями спортом.

Независимо от того, какой вид спорта выбирает студент, важно обеспечить, чтобы его участие было безопасным и здоровым. Это может означать работу с тренером или преподавателем для формирования правильной техники, а также принятие мер для предотвращения травм и поддержания хорошего питания и гидратации. Лучший вид спорта для студентов — это тот, который им нравится и который поддерживает их физическое, умственное и социальное благополучие. Будь то командный вид спорта или индивидуальный вид спорта, участие в спортивных состязаниях может дать учащимся много ценных преимуществ и помочь им добиться успеха в своих академических и личных занятиях. [6].

Таким образом, занятия спортом могут оказать глубокое и продолжительное влияние на учащихся. Будь то физические, умственные, социальные или академические преимущества, спорт может стать мощным инструментом, способствующим успеху и благополучию учащихся. Спорт играет важную роль в образовании, поддерживая физическое, психическое и социальное здоровье и развитие учащихся, а также предоставляя возможности для развития ценных навыков и знаний, которые могут способствовать их академическим и личным успехам. Будь то организованные командные

виды спорта или индивидуальные спортивные занятия, спорт может предложить учащимся уникальный и ценный образовательный опыт.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Родионова И.А., Шалупин В.И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. — С. 56–63.

2. Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С. В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // СИСП. 2011. № 1. — С. 74–76.

3. Паршакова В.М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении [Электронный ресурс]. Систем.требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://cyberleninka.ru> (Дата обращения 24.10.2023)

4. Витер М.А., Блохина Н.В. Влияние физической активности на когнитивный функции и успеваемость студентов [Электронный ресурс]. Систем.требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://scienceforum.ru>

5. Фалеев Д.И. Влияние физической активности на умственные способности студентов [Электронный ресурс]. Систем.требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://moluch.ru>

6. Бондарь Е.А, Тулинова Н.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза // В сб.: Современные проблемы физкультуры и спорта: матер. междунаrodn. науч.-практ. конф, Ч.1. Ташкент: ITAPRESS, 2015. С. 43-44.

УДК 7.79.769/799

Герасимов И.В.

Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

Мир не стоит на месте и постоянно развивается, он становится технологичнее, это ведет к смещению физического труда на задний план. Сидячий образ жизни начинает превалировать в студенческой

жизни. Но все же не стоит забывать, что любой вид физических нагрузок оказывает влияние на центральную нервную систему, и, соответственно на общее состояние психики человека, и соответственно остаётся одним из важнейших аспектов.

Современные студенты подвергаются колоссальной психологической и умственной нагрузке в процессе обучения и особенно в период сессии. [1]. Такое напряжение оказывает негативное влияние на человеческий организм, например, в виде усталости, апатии, переутомления, потери концентрации и стрессоустойчивости. Эта проблема актуальна тем, что при увеличении умственных и психологических нагрузок необходимыми становятся меры по оздоровлению условий и режима обучения, повседневного быта и досуга студентов, так же необходимо включение физической активности в повседневность.

У регулярные физические нагрузки оказывают ощутимое влияние на все процессы, происходящие в человеческом организме. Они активизирует мозговую деятельность, увеличивают плодотворность мышления. [2]. Во время любой формы физической активности в человеческом организме наблюдаются значительные изменения. Кроме того, от нее зависит выделение многих гормонов, среди которых адреналин и эндорфин. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на функции психики, приводя их в активное и устойчивое состояние, оптимизируя работоспособность и предотвращая нервно-эмоциональное, психическое и физическое утомление; повышают продуктивность учебного труда студентов, что в дальнейшем положительно скажется на их профессиональной деятельности. Весомая часть людей считает занятие спортом и физическую нагрузку приятной. Многим физическая активность позволяет повысить уверенность в себе и вернуть утраченное чувство контроля. Так же она может стимулировать социальные взаимодействия, которое, в свою очередь, имеет шанс повысить самооценку человека. Доказано, что уровень нейромедиатора серотонина, который влияет на настроение, повышается при занятии спортом.[3]. Предполагается, что повышение уровня серотонина помогает предотвратить развитие некоторых физических или психических расстройств. Положительное влияние физической активности на общие психические расстройства вызвано увеличением высвобождения бета-эндорфинов после физических упражнений, которые связаны с позитивным настроением и общим чувством благополучия. [4].

По данным исследований, в среднем, у 64% студентов отмечают улучшение психологического состояния после умеренной физической нагрузки, 17% не обращают внимания, у 14% оно никак не меняется, а у 5% - ухудшается.



Рис. 1. Оценка влияния физической нагрузки на психологическое состояние у студентов

Кроме того, 38% студентов ощущают потребность заниматься спортом, так как это помогает им справиться с внутренними переживаниями, 29% студентов имеют желание заниматься спортом, но не чувствуют необходимости, 26% - занимаются для поддержания физической формы, 6% - не чувствуют необходимости, а 1% - относится к спорту негативно.



Рис. 2. Оценка желания студентов заниматься спортом

Учитывая имеющиеся данные, можно сделать вывод, что физическая активность положительно влияет на психологическое состояние студентов, помогает им как со стороны физического, так и со стороны духовного благополучия. Также стоит отметить, что часть студентов хотела бы заниматься спортом. Это говорит о том, что студенты понимают важность физической активности в жизни, но пока не перешли к практической части. [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2.

2. Арпентьева, М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 2 (9). — С. 84–101.

3. Корнев А.К., Сапегина Т.А. Влияние физической культуры на психологическое состояние студента [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://elar.rsvpu.ru> (Дата обращения 24.10.2023)

4. Сапожникова О.В., Шешенина А.В., Шевнина Д.С. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. URL: <https://cyberleninka.ru> (Дата обращения 24.10.2023)

5. Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза // В сб.: Современные проблемы физкультуры и спорта: матер. междунаrodn. науч.-практ. конф, Ч.1. Ташкент: ITAPRESS, 2015. С. 43-44.

УДК 794.1

Горбатенко И. С.

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

РОЛЬ ШАХМАТ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Шахматы являются игрой, которая исторически вызывает всеобщий интерес. Они представляют собой стратегическую игру, известную и популярную по всему миру, которая требует опыта и аналитического мышления. Шахматы также можно рассматривать как вид спорта, характеризующийся азартом, стремлением к победе и ярким соревновательным духом. Они привлекают шахматистов своими мотивами, которые включают в себя ощущение собственного достоинства, интерес к спортивным достижениям и желание стратегически планировать и достигать поставленных целей.

Необходимо отметить, что данный вид спорта обладает высокой интеллектуальной ценностью, так как шахматы значительно способствуют развитию памяти, рационального мышления, расширению воображения, улучшению внимания и настойчивости. Кроме того, они способствуют развитию стратегического мышления и правильному, рациональному подходу к принятию решений, даже при наличии неудач и ошибок[1].

Тем не менее, существует необходимость не только в обладании природным шахматистским талантом и специализированными знаниями о шахматах, но также и во владении определенными шахматными данными, без которых невозможно достичь соответствующих уровню игровых навыков и умений успехов. Практика шахматного спорта со временем способствует развитию позитивных аспектов психического здоровья, одновременно

преодолевая негативные черты, которые могут препятствовать шахматному прогрессу игрока.

Среди психологических факторов общего характера следует отметить важность дисциплинированности личности и формирования мыслительных представлений. Игра в шахматы способствует развитию умения длительного и неослабевающего сосредоточения внимания, что помогает постепенно преодолевать легкомысленную уверенность и рассеянность внимания, иначе достижение значительных успехов в шахматах оказывается практически невозможным.

Исходя из длительного наблюдения, можно сделать вывод, что значительное снижение уровня рассеянности у подростков и студентов обычно связано с активным увлечением шахматами, что указывает на влияние данной игры на психологическое состояние человека.

Упомянутая характеристика является положительным фактором формирования личности, который устраняет или смягчает нежелательные проявления психического состояния, включая безразличие, сонность, пассивность и недостаток концентрации внимания. В игре в шахматы необходимо развить дисциплинированный и организованный характер, а также улучшить процессы мышления, иначе снижение напряженности мыслительной деятельности может привести к поражению. Это является инструментом развития и контроля негативных аспектов психики.

Следует отметить, что участие в игре в шахматы требует развитого логического мышления. В ходе партии шахмат игрок не только анализирует текущие ходы, но также прогнозирует возможные последующие действия своего соперника и стремится найти оптимальный ход для достижения победы в матче.

Кроме того, во время шахматной партии шахматист должен проявить активность и согласованность действий, а также продемонстрировать уверенность, поскольку в течение матча он сталкивается с неоднократными выборами и возникают сомнения относительно правильности ходов. В такие моменты игроку необходимо принять решение относительно плана действий: атаковать или обороняться, признать поражение или отклонить его, изменить расстановку фигур и другие аспекты стратегии.

Указанным ранее характеристикам шахматиста противостоят противоположные черты, включая пассивность, отсутствие инициативы, недостаток силы воли и неуверенность. Они противоречат основным принципам игры в шахматы и не могут сосуществовать с шахматной доской.

Таким образом, игра в шахматы способствует развитию и улучшению логического мышления, что успешно применяется в различных сферах повседневной жизни. Человек, занимающийся шахматами, приобретает больше опыта и становится интеллектуальным экспертом в своей области, получает серьезный взгляд на вещи и способен принимать правильные, обдуманные и взвешенные решения. [3].

Кроме того, следует подчеркнуть, что игра в шахматы способствует развитию умения мыслить в качестве оппонента, прогнозировать его будущие ходы и действия, анализировать его эмоциональное и психологическое состояние, распознавать выражение эмоций и чувств соперника. Это позволяет игроку более глубоко понимать мотивы и планы оппонентов.

Следует отметить, что шахматист должен руководствоваться только имеющейся реальной ситуацией на шахматной доске. Кроме того, текущая сторона шахмат имеет ясное воспитательное значение, которое явно подчеркивает ответственность за каждый ход, который не был достаточно продуман.

Важно отметить, что рекомендуется внедрять данный вид спорта, включая игру в шахматы, в раннем детстве, поскольку она способствует развитию у детей терпения и способности сосредоточиться, и при этом имеет особое воспитательное значение. Через игру в шахматы дети приобретают умение осуществлять правильное планирование целей и задач, стремиться к победе, развивать уверенность в себе, а также осуществлять самоанализ и самокритику [2].

Множество исследований подтверждают, что игра в шахматы благоприятно и активно воздействует на функционирование обеих полушарий мозга в синхронном режиме. Кроме того, шахматы широко применяются медицинскими специалистами для эффективного и оптимального улучшения памяти у пациентов и медицинского персонала. Это связано с тем, что игра в шахматы требует умственных усилий, стимулируя ум к решению сложных логических задач.

Помимо этого, можно отметить, что игра в шахматы способствует развитию выносливости, настойчивости и терпения. Такие качества являются особенно важными для шахматиста не только в игровой ситуации, но и в повседневной жизни, где часто требуется принимать значимые и обдуманные решения. Они позволяют игроку качественно взвешивать альтернативы и действовать настойчиво в достижении целей.

Критически важно проявлять в процессе игры шахмат неуклонную и непреклонную волю, что относится к важным аспектам

воспитательного воздействия этой игры. В то же время, качества, такие как чрезмерная самоуверенность, высокомерие, недооценка возможностей соперника и пренебрежительное отношение к нему, подвергают игрока строгому наказанию на шахматной доске.

Шахматы являются одним из наиболее распространенных и популярных игровых видов в мире. Эта игра активно соревнуется на любом уровне, включая проведение международных соревнований и олимпиад. Шахматы благотворно влияют на развитие математических и числовых навыков игроков, способствуют улучшению феноменальной памяти и концентрации, а также развивают интеллектуальный коэффициент и оказывают оптимальное влияние на мозговую активность.

Для опытного и преданного игрока в шахматы крайне важно обладать уникальным способом мышления, который соответствует его особенностям. Кроме того, важно уметь вычислять все возможные и невозможные комбинации действий, быстро анализировать полученную информацию и обдуманно реагировать. Это позволяет шахматисту принимать обоснованные и рациональные решения во время партии.

Следовательно, можно сделать вывод о необходимости постоянного совершенствования мастерства и развития волевого характера с положительными аспектами, которые играют важную роль в жизни человека. Кроме того, необходимо устранять отрицательные черты, которые имеют лишь негативные последствия, ибо именно в этом состоит воспитательное значение шахмат, воплощенное в стремлении к достижению победы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авербах Ю. Л. Жизнь шахматиста в шахматной системе. Воспоминания гроссмейстера / Ю. Л. Авербах. – М.: Человек, 2012. – 320 с.
2. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. Пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – 3-е издание, Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 276 с.
3. Лонригг, Д. Шазматы / Д. Лонригг . – М.: АСТ, Астрель, 2015. – 256 с.
4. Черняк В. Г. Мы играем в шахматы / В. Г. Черняк. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.

5. Юдович М. Занимательные шахматы / М. Юдович. -М.: Физкультура и спорт, 2012. – 232 с.

УДК 796.015.6

Городиский Д.А.

Научный руководитель: Клокова Е.А. ст. преп.

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

ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРЕ: КАК СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ МЕНЯЮТ СПОРТ И ТРЕНИРОВКИ

Физическая активность и забота о здоровье стали неотъемлемой частью современной жизни. С развитием технологий, спорт и тренировки также претерпели изменения. Смартфоны, носимые гаджеты и приложения теперь являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Они предоставляют спортсменам и фитнес-энтузиастам новые возможности для мониторинга и улучшения своих результатов. В этой статье мы рассмотрим, как современные технологии влияют на спорт и тренировки.

Смартфоны и фитнес-приложения: смартфоны и фитнес-приложения стали неотъемлемой частью современного фитнеса и спорта, предоставляя множество возможностей для мониторинга и улучшения тренировочного процесса. Давайте более подробно разберем, как смартфоны и фитнес-приложения изменяют физическую активность:

Отслеживание прогресса: Фитнес-приложения позволяют пользователям фиксировать свои тренировки, записывать результаты и сравнивать их с предыдущими данными. Это помогает увидеть прогресс и оценить, насколько успешно достигаются поставленные цели.

Пульс и калории: Многие фитнес-приложения интегрируют функции мониторинга пульса и расхода калорий. С их помощью можно более точно определить интенсивность тренировок и управлять диетой.

Пользовательские тренировки: Приложения предлагают огромное количество тренировочных программ, начиная от силовых тренировок и заканчивая йогой. Пользователи могут выбирать программы, соответствующие их целям и уровню подготовки.

Уведомления и мотивация: Фитнес-приложения могут отправлять уведомления и напоминания о тренировках, что помогает поддерживать

регулярность физической активности. Они также предоставляют мотивационные цитаты и награды за достижения.

Анализ данных: фитнес-приложения собирают большое количество данных о физической активности пользователя. Эти данные могут быть анализированы для определения трендов, понимания эффективности тренировок и выявления областей, требующих улучшения.

Доступность и удобство: Смартфоны всегда под рукой, что делает доступ к фитнес-приложениям максимально удобным. Пользователи могут проводить тренировки где угодно, включая тренажерные залы, парки или даже дома.

Персонализация: Некоторые приложения используют искусственный интеллект для адаптации тренировок под индивидуальные потребности пользователя. Это помогает достичь наилучших результатов.

Советы и инструкции: Фитнес-приложения обычно включают видеуроки и подробные инструкции по выполнению упражнений. Это особенно полезно для новичков.

Сравнение с другими: Некоторые приложения позволяют пользователям сравнивать свои результаты с результатами других пользователей, создавая дополнительный стимул для улучшения своей физической формы.

В целом, смартфоны и фитнес-приложения преобразили способ, которым мы подходим к физической активности. Они делают тренировки более эффективными, интересными и доступными, что способствует более здоровому и активному образу жизни.

Носимые гаджеты: в настоящее время носимые гаджеты, такие как смарт-часы, фитнес-браслеты и другие устройства, стали важными аксессуарами для заботы о здоровье и физической активности. Давайте более подробно рассмотрим, как они влияют на наши тренировки и общее физическое состояние:

Мониторинг физической активности: Носимые гаджеты отслеживают шаги, дистанцию, время активности, и даже количество поднятых этажей. Эти данные позволяют пользователям оценить свою активность в течение дня и улучшить ее.

Мониторинг сна: многие устройства способны анализировать качество и продолжительность сна. Это помогает пользователям лучше понять свой сон и, если необходимо, внести изменения в режим сна.

Мониторинг пульса: Современные носимые устройства оснащены датчиками для мониторинга сердечного пульса. Это полезно как во время тренировок, так и для общей оценки состояния здоровья.

Слежение за активностью и тренировками: Многие устройства предоставляют возможность выбора режимов тренировок и отслеживают данные о тренировках, такие как время, дистанция, калории, и даже анализ стиля плавания (в случае плавания).

Уведомления: Носимые гаджеты позволяют получать уведомления о звонках, сообщениях, и событиях, что позволяет оставаться на связи даже во время тренировок.

Мониторинг психофизиологических показателей: Некоторые продвинутое устройства могут анализировать изменения в психофизиологии пользователя, такие как уровень стресса и изменения в уровне кислорода в крови. Это может помочь пользователям лучше понимать, как тренировки и стресс влияют на их физиологию.

Умные функции: Некоторые устройства могут предоставлять пользователю умные советы и рекомендации на основе данных, что помогает улучшить тренировки и общее здоровье.

Долговечность и водонепроницаемость: многие носимые гаджеты спроектированы с учетом активного образа жизни и устойчивы к влаге и пыли, что делает их подходящими для использования в разных условиях.

Дизайн и стиль: многие носимые устройства стали модными аксессуарами, что делает их привлекательными как для тех, кто следит за своим здоровьем, так и для любителей стильных аксессуаров.

Носимые гаджеты предоставляют пользователю множество данных о его физической активности и здоровье, что помогает улучшить качество жизни и добиться лучших результатов в спорте и физической активности.

Виртуальная реальность (VR) и тренировки: VR стала одной из самых обсуждаемых технологий в мире спорта и физкультуры. С ее помощью можно создавать увлекательные тренировки и симуляции, позволяющие пользователям перенестись в виртуальные миры. Это не только делает тренировки более интересными, но также помогает улучшить координацию и реакцию. VR также используется в реабилитации после травм и операций.

Социальные сети и спортивные сообщества: Социальные сети и спортивные сообщества играют важную роль в современном мире спорта и физической активности. Они связывают людей, создают мотивацию и предоставляют платформы для обмена опытом и знанием. Давайте подробно рассмотрим, как социальные сети и спортивные сообщества влияют на физическую активность и спорт:

Мотивация и поддержка: Спортивные сообщества и группы в социальных сетях предоставляют пользователю мотивацию и

поддержку. Участники могут делиться своими успехами, а также переживать неудачи. Это создает чувство принадлежности и мотивирует к достижению целей.

Обмен опытом и знаниями: В спортивных сообществах можно получить ценные советы и рекомендации от опытных спортсменов и тренеров. Пользователи могут обсуждать стратегии тренировок, питания, оборудование и многое другое. Это способствует обмену знаниями и повышению уровня подготовки.

Деление тренировок и достижений: Пользователи социальных сетей могут делиться своими тренировками и достижениями. Они публикуют результаты, фотографии и видео с тренировок, что помогает им отслеживать прогресс и поддерживать мотивацию.

Организация событий и челленджей: Многие спортивные сообщества организуют события, встречи и челленджи. Участие в таких мероприятиях способствует укреплению сообщества и достижению новых спортивных высот.

Спортивные новости и обновления: Спортивные сообщества часто предоставляют свежие новости о событиях в мире спорта, раскладки матчей, результаты и аналитику. Это помогает пользователям оставаться в курсе событий и углублять свой интерес к спорту.

Партнерство и знакомства: Спортивные сообщества могут способствовать знакомству и созданию новых партнерств. Люди, увлеченные одним и тем же видом спорта, могут находить новых друзей или даже партнеров для совместных тренировок.

Медицинская поддержка: В спортивных сообществах можно получить медицинские советы и рекомендации. Это особенно важно для тех, кто восстанавливается после травм или хронических заболеваний.

Социальные сети и спортивные сообщества обогащают мир спорта и физической активности, предоставляя людям множество возможностей для взаимодействия, обучения и мотивации. Они стали неотъемлемой частью современной спортивной культуры и продолжают развиваться, вдохновляя новое поколение активных людей.

В завершении можно подчеркнуть, что технологии в физкультуре и спорте стали неотъемлемой частью современного образа жизни. Они сделали физическую активность более доступной, интересной и эффективной. Однако, важно помнить, что технологии не заменяют самостоятельных усилий, дисциплины и мотивации. Они лишь помогают в достижении поставленных целей. Будущее технологий в спорте обещает еще больше инноваций, улучшений и новых возможностей. Современные гаджеты и приложения стали

незаменимыми помощниками в поддержании здорового образа жизни и достижении спортивных целей. Использование их потенциала в сочетании с собственными усилиями и мотивацией может привести к значительным улучшениям в здоровье и физической форме.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Семенченко П.И., Родионова Д.Ф. Использование технологии интернета вещей в спорте и физической культуре. Умные гаджеты для спорта // Постулат, 2017. № 5 – 1 (19). С. 63

2. Королева С.А., Королев И.В., Горячева Н.Н. Применение современных гаджетов при решении реакционных и образовательных задач в физическом воспитании студентов МТУСИ // Методические вопросы преподавания инфокоммуникаций в высшей школе, 2020. Т. 9. № 2. С. 64-69.

3. Вахтомова Е.М. К вопросу о влиянии интернета и гаджетов на качество обучения первокурсников вуза физической культуры // Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции «Перспективы развития научных исследований в 21 веке». Махачкала: Апробация, 2016. С. 140-144.

4. Ахтямова А.Ф., Гнилицкая О.А. Влияние современных гаджетов на физическую культуру // Аллея науки, 2017. Т. 1. № 14. С. 652-654.

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

УДК 796.015.6

Городиский Д.А.

Научный руководитель: Клокова Е.А. ст. преп.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ

В современном мире стрессы и депрессия стали настоящей эпидемией, охватившей миллионы людей по всему миру. Но есть хорошие новости: физическая активность может служить мощным средством для поддержания и восстановления психического здоровья.

В данной статье мы рассмотрим, как занятия спортом могут помочь бороться со стрессом и депрессией, а также почему физическая активность так важна для нашего психического благополучия. Исследования продолжают подтверждать тесную связь между физической активностью и психическим здоровьем. Вот несколько ключевых моментов, объясняющих, почему спорт может помочь справиться со стрессом и депрессией:

Выработка эндорфинов: Выработка эндорфинов и их влияние на психическое здоровье — это один из ключевых моментов, объясняющих, как физическая активность помогает справиться со стрессом и депрессией. Эндорфины — это нейропептиды, естественные опиоиды, которые производит наше собственное тело. Они играют важную роль в регулировании боли, настроения и эмоционального состояния. Известные как "гормоны счастья" или "естественные анальгетики", эндорфины могут вызывать приятные чувства и улучшать общее настроение.

Умеренная физическая активность: даже небольшая физическая активность, такая как ходьба или легкая зарядка, способствует выработке эндорфинов. Как только вы начинаете двигаться, ваш организм начинает вырабатывать эндорфины в ответ на физическую нагрузку.

Интенсивные тренировки: более интенсивные виды активности, такие как бег, плавание, велосипед или интенсивные групповые уроки, способствуют более сильной выработке эндорфинов. Это объясняет "эйфорию" или "зона потока," которую часто ощущают люди во время и после интенсивной тренировки.

Регулярные занятия: чем регулярнее вы занимаетесь физической активностью, тем стабильнее будет уровень эндорфинов в вашем организме. Регулярные тренировки могут создать долгосрочное чувство благополучия и радости.

Снижение уровня стресса: снижение уровня стресса - еще один важный аспект воздействия физической активности на психическое здоровье. Вот несколько пунктов о том, как физическая активность способствует снижению стресса:

Снижение уровня кортизола: Кортизол - гормон стресса, который организм вырабатывает в ответ на стрессовые ситуации. Высокие уровни кортизола могут быть вредными для организма, особенно если они поддерживаются на продолжительное время. Регулярные физические нагрузки помогают снизить уровни кортизола в крови, что означает меньшее стрессовое воздействие на организм.

Адаптация нервной системы: Физическая активность также помогает нервной системе адаптироваться к стрессовым ситуациям. Регулярные тренировки помогают улучшить реакцию организма на стресс, что означает, что вы можете более эффективно справляться с ним в будущем.

Расслабление мышц: Стресс часто сопровождается напряжением в мышцах. Физическая активность способствует расслаблению мышц, что может ощутимо снизить физическое и эмоциональное напряжение.

Следует отметить, что для максимального снижения уровня стресса важно регулярно заниматься физической активностью. Эффекты могут накапливаться с течением времени, и поэтому важно включить тренировки в ежедневную или еженедельную рутину.

Улучшение сна: сон играет фундаментальную роль в нашем психическом здоровье и общем благополучии. Однако стресс, тревожность и депрессия могут серьезно влиять на наш сон, делая его менее качественным и восстанавливающим. Физическая активность может значительно помочь улучшить сон и решить эти проблемы. Вот как это происходит:

1. Регулирование циркадных ритмов: физическая активность помогает регулировать циркадные ритмы вашего организма, которые контролируют ваши биологические часы и сон. Регулярные физические нагрузки способствуют более четкому циркадному ритму, что улучшает качество сна и сонливость в ночное время.

2. Физическая усталость: Физическая активность утомляет мышцы и организм, что может сделать вас более готовыми ко сну в конце дня. Это часто помогает сократить время, необходимое для засыпания, и увеличить общее время сна.

3. Расслабление: Многие виды физической активности, такие как йога и растяжка, способствуют расслаблению мышц и уменьшению напряжения, что может улучшить качество сна. Сочетание физической активности с методами релаксации и дыхательными упражнениями может быть особенно полезным для борьбы с бессонницей.

4. Регулярность: Практика физической активности в регулярном режиме создает биологическую привычку и укрепляет циркадные ритмы. Регулярность помогает вашему организму лучше настроиться на сон и просыпание в одно и то же время.

5. Общее здоровье: Физическая активность способствует поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы и снижению риска развития проблем, таких как апноэ сна и бессонница, которые могут мешать нормальному сну.

Физическая активность является мощным средством для улучшения сна и борьбы с бессонницей. Регулярные физические нагрузки помогают регулировать биологические ритмы, снижать стресс и тревожность, а также способствуют расслаблению организма. Уделяя внимание своей физической активности, вы можете улучшить качество и продолжительность сна, что сказывается на общем психическом благополучии.

Социальное взаимодействие: социальное взаимодействие играет важную роль в нашем психическом здоровье. Однако стрессы, депрессия и другие факторы могут часто приводить к изоляции и ухудшению социальных отношений. Физическая активность может оказать положительное воздействие на социальную связь и психическое здоровье, и вот почему:

1. Групповые тренировки и спортивные команды: Участие в групповых тренировках или спортивных мероприятиях создает естественные возможности для социального взаимодействия. Регулярное общение с партнерами по тренировкам или командными товарищами способствует развитию близких отношений и поддержке. Это может быть особенно полезным для тех, кто склонен к изоляции.

2. Общественные места для занятий спортом: Спортивные залы, пляжи, парки и другие места для физической активности предоставляют возможность встречать новых людей и расширять круг общения. Общение с людьми, которые разделяют ваши интересы, способствует развитию новых дружеских и социальных связей.

3. Взаимодействие с инструкторами и тренерами: Профессиональные инструкторы и тренеры, работающие в спортивных залах или на открытом воздухе, могут стать не только источником мотивации, но и поддержки в различных аспектах вашей жизни. Эта связь может помочь вам чувствовать себя более поддержанным и включенным в общество.

4. Ментальные выгоды социального взаимодействия: Социальное взаимодействие способствует улучшению психического здоровья. Оно может помочь снизить чувство одиночества, улучшить настроение и повысить самооценку. Также оно способствует более эффективному справлению со стрессом, так как вы можете поделиться своими эмоциями и проблемами с другими.

5. Самооценка и уверенность: Достижения в физической активности, будь то соревнования, личные рекорды или новые навыки, способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Это может оказать положительное воздействие на психическое здоровье и способствовать лучшим социальным отношениям.

Социальное взаимодействие, которое сопровождает физическую активность, является важным аспектом поддержания психического здоровья. Взаимодействие с другими людьми, общение и создание новых связей способствуют улучшению настроения, снижению чувства одиночества и поддерживают психическое благополучие. Поэтому физическая активность не только укрепляет тело, но и помогает укрепить социальные связи и здоровье разума.

Улучшение самооценки: достижения в спорте могут повысить самооценку и уверенность в себе, что может быть особенно полезно для людей, страдающих депрессией. Физическая активность включает в себя множество видов спорта и физических упражнений, и разные виды могут оказывать различное воздействие на психическое здоровье.

В целом, физическая активность представляет собой доступное и эффективное средство для поддержания психического здоровья. Интеграция физической активности в повседневную жизнь может способствовать снижению стресса, улучшению настроения и самооценки, а также создать возможность для социального взаимодействия. Не стоит забывать, что забота о своем физическом и психическом здоровье должна быть комплексной, и физическая активность - один из важных ее компонентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

2. Горяинова, Н. С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н. С. Горяинова. – Москва : Русайнс, 2020. – 133 с

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2017. – 211 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

5. Крамской С.И., дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе / Крамской С.И., Жован Г.Ф., Ковалева М.В. Культура физическая и здоровье. 2020. № 3 (75). С. 50-53.

УДК 613.2

Горохов С.С.

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

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В настоящее время спортсменам невозможно достичь высоких спортивных результатов без очень больших физических и нервно-психических нагрузок, которым они подвергаются во время тренировок и соревнований. Для того чтобы компенсировать энергетические затраты и активизировать процесс восстановления анаболических процессов и работоспособности спортсмена, необходимо обеспечить организм достаточным количеством энергии и незаменимых питательных элементов.

Рекомендации по питанию спортсменов должны основываться не только на теоретических моделях, но и на экспериментальных исследованиях, изучающих влияние физической активности на конкретные показатели состояния регуляторных систем и обмена веществ в организме животных, а также на особенности биохимических и физиологических показателей. процессов во время физической активности самих спортсменов.

В связи с этим изучение вопросов питания в спорте, особенно силовых видах спорта, является актуальным и требует проведения исследований.

Потребности спортсменов в необходимых питательных веществах сильно отличаются от потребностей других людей, которые не занимаются спортом. Количество энергии, потребляемое спортсменами в напряженный день тренировок и соревнований за 1 день, обычно достигает 5000-6000 ккал, а в некоторых случаях (турнирные игры, беговые лыжи) они превышают 1 ккал за 10 000 дней.

Как вы знаете, спортсмены тренируются, чтобы улучшить свои двигательные навыки. Нагрузка лишь создает условия для последующего роста внутриклеточных структур активных тканей.

Важнейшая биологическая роль пищи заключается в поддержании постоянной температуры тела, обеспечении организма энергией, затрачиваемой на осуществление всех биологических функций и биохимических процессов, переваривание и усвоение пищи, работу механических мышц.

Правильное питание - один из важнейших способов поддержания работоспособности спортсмена, особенно для борьбы с усталостью. Рациональное построение ежедневного рациона может улучшить работоспособность, но, наоборот, может необоснованно снизить ее или даже привести к заболеванию.

Рацион питания спортсменов должен разрабатываться с учетом следующих задач:

- обеспечить организм необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов;
- активизация и нормализация обменных процессов (этот момент обеспечивается биологически активными веществами и различными натуральными добавками);
- контроль веса (спортсмены должны увеличивать, уменьшать или поддерживать вес на разных этапах);
- изменения морфологических параметров (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений);

Белки играют важную роль в питании спортсменов. Белковые вещества являются основными компонентами любого организма.

Когда в рационе наблюдается недостаток белка (или его полное отсутствие) - организм не получает достаточного количества белка, нервная система начинает терять активность, снижается умственная деятельность, возникают дистрофические заболевания. Польза для здоровья от чрезмерного потребления продуктов с высоким содержанием белка не связана напрямую с потреблением их большого количества.

Физическая активность увеличивает потребность организма в белке, но регулярные интенсивные нагрузки предъявляют более высокие требования по сравнению с физической активностью, связанной с выносливостью.

Для спортсменов, чья физическая активность связана с выносливостью, существуют следующие рекомендации: - 1,2-1,4 г на кг массы тела для спортсменов, чья физическая активность связана с выносливостью; - 1,6-1,7 г на кг массы тела в силовых видах спорта; - на 1 кг массы тела до 2 г из белка, активно занимающихся силовыми видами спорта и тренирующихся при очень высоких нагрузках.

Животные белки содержатся в больших количествах в мясе, молоке, рыбе и яйцах; растительные - в гречневой крупе, рисе и бобовых (особенно сое).

Жир является основным источником энергии низкой и умеренной интенсивности. Жировая ткань обычно составляет 15-20% от массы тела у мужчин и 20-29% у женщин.

Длительное питание без жирной пищи нарушает нормальное функционирование нервной системы, снижает сопротивляемость организма вредным условиям окружающей среды, вызывает серьезные нарушения обмена веществ и приводит к снижению иммунитета организма.

Жиры содержатся в молоке, сливках, сметане, жирном твороге, брынзе, яичном желтке, рыбьем жире и др.

Углеводы. Они особенно важны для деятельности нервной системы, сердца и печени. Источниками углеводов в рационе человека являются в основном растительные продукты - сахар, хлеб, крупы, овощи, фрукты и ягоды, а также растительные волокна.

Для спортсменов проблема потребления углеводов особенно важна, поскольку значительное количество углеводных запасов расходуется во время тренировок. Углеводы должны обеспечивать не менее 60% поступающей энергии.

Вот ключевые рекомендации по потреблению углеводов, которые могут помочь спортсменам. Спортсменам следует потреблять 7–10 г углеводов на 1 кг массы тела в день, чтобы оптимизировать восстановление мышечного гликогена после тренировки и/или его резервов перед соревнованиями, поскольку диетические ограничения могут ограничивать потребление углеводов.

За 1-4 часа до физической нагрузки или соревнований, особенно если речь идет о длительной физической нагрузке, рекомендуется употреблять продукты, богатые углеводами, по 1-1г на 1 кг массы тела для обеспечения энергией при длительной физической нагрузке средней или высокой интенсивности рекомендуется употреблять углеводы в количестве 1-30г на 60 часов. В течение первых 30 минут после окончания физической нагрузки спортсменам рекомендуется употреблять продукты, богатые углеводами, которые содержат не менее 1 г углеводов на 1 кг массы тела.

В период восстановления после длительных физических нагрузок спортсменам рекомендуется употреблять продукты с высоким гликемическим индексом, поскольку они увеличивают запасы гликогена в мышцах по сравнению с продуктами, содержащими углеводы, характеризующиеся низким гликемическим индексом.

Однако пищевые добавки и витамины включены в рацион, поскольку спортсмены не могут получать необходимое количество витаминов только из питания. Эти добавки полезны как начинающим, так и опытным спортсменам. Давайте взглянем на них:

Белок - улучшает выработку тестостерона, гормона, способствующего росту мышц.

Креатин - помогает сократить время восстановления и повысить выносливость после интенсивных тренировок

Аминокислоты являются дополнительным источником белка для наращивания мышечной массы.

В период восстановления после длительных физических нагрузок спортсменам рекомендуется употреблять продукты с высоким гликемическим индексом, так как они увеличивают запасы гликогена в мышцах по сравнению с продуктами, содержащими углеводы, характеризующиеся низким гликемическим индексом.

Поэтому важным представляется соотношение белков, жиров и углеводов в рационе спортсменов и в диетическом питании, которое должно обеспечивать оптимальный баланс и удовлетворять энергетические потребности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов В. Д., Мунирова Р.Р. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсменов / Научные исследования: от теории к практике. 2015. № 5 (6). С. 194–195.

2. Никитина А. С., Быков А.В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов / Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 23 (127). — С. 560-562. — URL: <https://moluch.ru/archive/127/35104/> (дата обращения: 02.10.2023).

3. Шепляков А.С. Куликова И.В. Питание легкоатлетов. / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVII Междунар. науч. конф., в 2ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – Ч.2. – С. 208-212.

УДК 666.94:621.926

Догонина А.О.

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В современном мире человек имеет невероятно высокую занятость, и часто в плотном графике не находится места для спортивных тренировок. Полное отсутствие физической активности

зачастую ведет за собой проблемы со здоровьем. Чрезмерная же активность без должного отдыха так же не полезна для человеческого организма. Поэтому, отличным вариантом считается тот вариант, при котором человек после работы может качественно отдохнуть, не только эмоционально, но и физически. А если процесс восстановления будет совмещен с оздоровлением, то этот вариант можно назвать идеальным. В данной статье речь пойдет именно об этом [1].

Термин “Физическая рекреация” знаком не всем, но каждый человек сталкивался с этим в своей жизни. Осознанная рекреация появилась еще в Древней Греции, но тогда люди не дали название для этого процесса. Только во второй половине XX века ученые плотно заинтересовались данным вопросом.

Слово “рекреация” пришло к нам из латыни, и его перевод означает: восстановление, активный отдых, оздоровление. Помимо первоначального значения можно выделить и более расширенные, современные, определения. Так, в современном мире, рекреация направлена на восстановление работоспособности и эмоционально-здорового фона, а восстановление происходит непосредственно через проявление добровольной физической активности, которая должна носить расслабляющий характер. Например: гимнастика, йога, различные игры, туризм, медитации, водная гимнастика и многое другое. Даже обычная утренняя зарядка и контрастный душ могут сделать утро более бодрым, очистить мысли от негатива и придать бодрости для продуктивного рабочего дня. В условиях малоподвижной сидячей работы можно выполнять элементарную разминку, а вечером, при наличии свободного времени, выйти на велопрогулку. Такие занятия могут быть совершенно не долгими по времени, но должны выполнять свою главную функцию- оптимизация психоэмоционального состояния человека, кратковременное переключения организма на другой вид деятельности [2].

Одним из лучших видов проведения досуга можно считать активный отдых на свежем воздухе. Благоприятное влияние свежего воздуха на человека неоднократно доказано многими учеными. На первый взгляд, может показаться, что прогулка после тяжелого рабочего дня никак не поможет расслабиться, но это совершенно не так. Прогулки на улице будут очень полезны для сердечно-сосудистой системы, кровь насытится кислородом, улучшится качество сна, возрастет аппетит. Для представителей сидячей работы немало важна возможность привести мышцы в тонус. Так же свежий воздух благотворно влияет и на нервную систему. У людей, регулярно занимающихся ходьбой на свежем воздухе, наблюдается снижение

кортизола -гормона стресса. У человека, не испытывающего нервное напряжение, появляется здоровый эмоциональный фон, что приводит к повышению внимательности и работоспособности, повышается настроенье [3].

Многие люди выбирают для себя более активные виды отдыха, это, конечно, еще более благотворно влияет на здоровье и состояние человека. Часто, люди занимаются физической рекреацией в первую очередь для поддержания хорошей физической формы. Это абсолютно верный подход к решению проблемы. Регулярные занятия с повышением уровня сложности помогут с: улучшением качества тела, мышцы становятся более подтянутыми, а фигура приобретает более привлекательный вид. Такого результата можно достичь, например, регулярно катаясь на велосипеде или выходя на пробежку. С увеличением дистанции будут меняться физические показатели, а занятия на свежем воздухе будут приносить все ранее перечисленные плюсы. Нет универсального вида активности, подходящего каждому человеку, важно найти тот вид. Который бы приносил удовлетворение именно вам, и тогда активность не будет приносить дискомфорт даже после тяжелого дня [4].

Еще одним пунктом можно выделить неочевидный, но очень важный аспект физической рекреации социальные взаимодействия. В современном мире набирает популярность тенденция на дистанционное общение, что, безусловно, не идет на пользу людям. Живое общение, основанное на общих интересах, в нашем случае на оздоровительном спорте, дает возможность людям сблизиться, обрести новых друзей. Такое общение может мотивировать человека занятия. Например, в случае отсутствия мотивации, товарищ по спорту может не дать вам отложить запланированную тренировку. Так же, друг с которым вы бегали вместе в парке, может предложить вам заняться волейболом, мотивируя тем самым к смене деятельности, или помочь расширить круг общения и интересов.[5]

Физическая рекреация на свежем воздухе так же способствует повышению иммунитета человека. Глубокое дыхание развивает силу легких, улучшается кровообращение, происходит естественное, не агрессивное закаливание организма. За нагрузкой на свежем воздухе всегда следует улучшение здоровья.

Учитывая все вышеперечисленные положительные черты рекреации, можно выделить основные виды рекреации:

1.Биологический- улучшает работу всего организма и придает сил для осуществления любой деятельности.

2. Психологический- придает эмоциональное спокойствие, чувство свободы, радости. Очищение от негативных мыслей, хотя бы на короткий период. Так-же, человек получает удовлетворение при выполнении даже маленьких целей, потому что при выполнении простых упражнений повышается общее настроение и удовлетворенность.

3. Социальный- сподвигает людей, занимающихся физической активностью к общению.

4. Эстетический - для самых продвинутых, появляется при регулярном выполнении упражнений и проявляется в улучшении качества тела, кожи.[5]

Рекреация является безумно важной частью жизни каждого человека. Это самый доступный вид физической активности из всех доступных и влияет на многие аспекты человеческой жизни. Впервые в жизни с рекреацией человек сталкивается еще в школе или садике на физ. минутке, а выполнять простые упражнения могут люди любых возрастов и любого телосложения. Такая нагрузка пойдет на пользу даже тем, у кого выявлены какие-либо заболевания, так как при таком виде активности нет надобности выполнять тяжелые упражнения, можно выполнять любые интересующие вариации активности и затрачивать любое доступное кол-во времени и энергии. Но, конечно, для здорового человека пяти минут в день будет мало, как для физически видимых изменений, так и для эмоционального восстановления и перестройки. Каждый, может найти свою норму активности самостоятельно, и придерживаться самолично установленного плана. При выполнении всех вышеперечисленных условий улучшается не только самочувствие, но при регулярном выполнении тренировок еще и развивается самоконтроль, дисциплина [5].

Физическая рекреация имеет огромное количество сильных сторон, но все еще является недооцененной в современном обществе. Для современного человека, особенно выросшего в условиях урбанизации и цифровизации просто необходимо вносить в свою жизнь физическую активность. Для этого и необходима физическая рекреация.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21
2. Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С.// Физическое воспитание студентов. 2011. №1. С.68-77.

3. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин //Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 55-57.

4. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова //Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30-32.

5. Зайцев В.П., Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе Зайцев В.П., Крамской С. И2009. С.145

УДК 796.062.4

Дрогомерецкая Е.В.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст.преп.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическое здоровье, несомненно, играет важнейшую роль в жизни студента. Активное использование информационных технологии во время учебы, работы или отдыха оказывают существенное влияние на общее состояние и здоровье молодого поколения. Научно установлено, что здоровье студентов и подростков России и всего мира в целом по многим причинам (включая состояние экологии, уровня стресса и т.д.) с каждым годом ухудшается. На рисунке 1 представлены результаты опроса студентов об оценке их физического состояния.



Рис. 1 – Результаты опроса физического здоровья студентов

Физическая культура является важной частью образовательного процесса, она направлена на развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни. Современные

информационные технологии являются неотъемлемой частью нашей жизни, они проникли во все сферы деятельности, в том числе и в образование. Как показал опрос студентов, использование информационных технологий на занятиях физической культурой является не только актуальной, но и эффективной практикой (рис. 2, рис. 3).

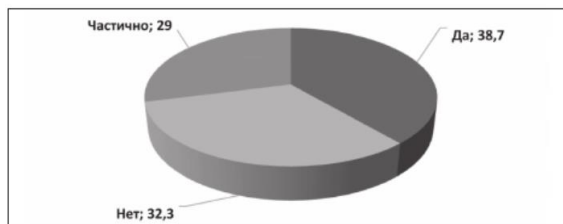


Рис. 2 – Результаты опроса студентов использования информационных технологий во время занятий физической культурой

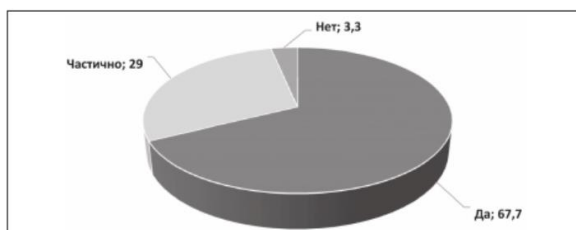


Рис. 3 – Результаты опроса студентов признания использования информационных технологий во время физических нагрузок полезным.

Основные преимущества использования информационных технологий на занятиях физической культурой являются:

1. Возможность получения доступа к различным видеоматериалам и онлайн-ресурсам. Студенты могут просматривать видеоуроки, демонстрации упражнений, а также изучать теоретические материалы в удобное для них время. Это позволяет более глубоко и качественно изучать различные аспекты физической культуры.

2. Кроме того, информационные технологии могут использоваться для разработки и проведения интерактивных тренировок и упражнений. Например, с помощью специальных приложений или платформ студенты могут выполнять тренировочные программы, отслеживать свой прогресс, получать подробную статистику и индивидуальные рекомендации. Это делает процесс тренировки более увлекательным и мотивирующим.

3. Важным аспектом использования информационных технологий

является возможность взаимодействия и обмена опытом со специалистами и другими студентами. С помощью социальных сетей и онлайн-форумов студенты могут задавать вопросы, делиться своими достижениями и получать обратную связь от опытных тренеров и других участников сообщества. Это способствует развитию коллективного обучения и повышает мотивацию студентов.

4. Также значимым аспектом является возможность проведения дистанционных занятий в случае невозможности или ограничений посещения физкультурного зала или спортивных мероприятий. С помощью видеоконференций и специальных платформ студенты могут присоединиться к онлайн-тренировкам и занятиям, получая необходимые знания и навыки.

5. Использование различных устройств, таких как смарт-часы, фитнес браслет и т.д. помогает отслеживать физическое состояние не только во время тренировок, но и в течение всего дня, например: показание сердечного ритма, составление статистики сна, вывод потраченных калорий, измерение пульса после выполнения физических упражнений, таймер и так далее.

Однако, необходимо отметить, что использование информационных технологий на занятиях физической культурой не должно заменять физические упражнения и тренировки. Они должны быть лишь дополнительным инструментом для решения задач обучения и развития физических качеств. Взаимодействие с живыми тренерами и применение практических навыков является неотъемлемой частью формирования физической культуры.

Таким образом, использование информационных технологий на занятиях физической культурой имеет множество преимуществ, включая доступ к разнообразным видеоматериалам и онлайн-ресурсам, возможность проведения интерактивных тренировок, взаимодействие и обмен опытом со специалистами и другими студентами, а также дистанционные формы обучения. Однако, важно учитывать, что физические упражнения и применение практических навыков остаются основой формирования физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартыанов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com>
2. Юсупов, Ш. Р. Использование информационных технологий в

образовательном процессе в области физической культуры и спорта / Ш. Р. Юсупов, Т. Ю. Покровская, Д. Е. Крупенникова // Наука и спорт: современные тенденции. №3(том 10) . – Казань : Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, 2022. – С. 116 - 121.

3. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244>

4. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний // studbooks.net : сайт. – URL: <https://studbooks.net>

УДК 666.94: 797.2

Ершова А.В.

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Занятия физической активностью в любой форме является неотъемлемой частью поддержания здорового образа жизни. Спортивное плавание, как одна из форм физической активности положительно сказывается на мозговой активности студента и как следствие приобретает навык грамотного и быстрого оценивания критических ситуаций.

В настоящее время актуальность данного вопроса объясняется тем, что, не смотря на упрощение жизни из-за внедрения цифровых технологий во все сферы жизни, физическая активность среди молодого населения (в том числе и студентов) стала снижаться, поскольку необходимость к передвижению и живому общению стала заменяться социальными сетями и другими способами коммуникации через сеть интернет.

Плавание относится к наиболее массовым видам двигательной деятельности, являющимся одним из самых доступных средств физической культуры для людей любого возраста и уровня подготовленности. Спортивное плавание гармонически развивает все группы мышц, что благоприятно влияет на развитие сердечно-

сосудистых и дыхательных систем и как следствие вызывает рост и укрепление опорно-двигательный аппарат человека.

В настоящее время, в зависимости от целей, решаемых в ходе занятий, выделяют несколько видов плавания: рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное плавание.

Положительные стороны воздействия спортивного плавания на здоровье:

в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка;

активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия;

систематические занятия ведут к улучшению работы органов кровообращения и дыхания;

психологическая разгрузка (снижение уровня стресса).

плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности.

Специалисты определили, что обычное стояние в воде в течении 3-5 минут при температуре 24°C увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ ускоряется на 50-75 %. Следовательно, плавание является необходимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой и ведущих сидячий образ жизни, оказывает оздоровительное воздействие при распространенных остеохондрозах позвоночника, позволяет исправить дефекты осанки.

Для занятий водным плаванием студентам рекомендуется соблюдать следующие общие требования:

умение плавать: Прежде чем начать заниматься спортивным плаванием, студент должен иметь базовые навыки плавания. Умение безопасно передвигаться в воде, делать основные стили плавания (кроль, спина, брасс, баттерфляй), правильно дышать и распределять усилия - это основы, которые студент должен знать.

физическая подготовка: Хотя плавание само по себе помогает улучшить физическую подготовку, студентам рекомендуется иметь базовую физическую форму перед началом тренировок. Важно иметь достаточную выносливость и силу для выполнения тренировочного объема, и интенсивности, которые могут включать длительные плавания и упражнения на силу.

медицинское обследование: Перед началом занятий спортивным плаванием студентам следует пройти медицинское обследование и получить разрешение от врача. Это поможет убедиться в отсутствии противопоказаний к занятиям плаванием, а также выявить любые потенциальные медицинские проблемы, которые могут повлиять на занятия этим видом спорта.

правильное оборудование: Для занятий спортивным плаванием студентам понадобится соответствующее оборудование. Это может включать купальный костюм, плавки или купальник для девушек, плавательные очки, шапочку для плавания и плавательный костюм. Очки помогут защитить глаза от хлорированной воды и обеспечить лучшую видимость, а шапочка поможет уменьшить сопротивление воды и удерживать волосы.

- регулярные тренировки: Для достижения желаемых результатов студентам рекомендуется заниматься спортивным плаванием регулярно. Это может быть несколько раз в неделю, в зависимости от доступности времени и уровня подготовки. Регулярность тренировок поможет студентам развить технику плавания, улучшить физическую форму и достичь своих спортивных целей.

- безопасность: Важно помнить о безопасности во время занятий плаванием. Студентам следует плавать только в присутствии наблюдателя или инструктора, особенно если они не очень уверены в своих навыках плавания. Также необходимо соблюдать правила безопасности на плавательном объекте и быть готовыми к возможным чрезвычайным ситуациям.

Это общие требования, которые рекомендуются к соблюдению для занятий водным плаванием студентами. Однако, перед началом тренировок, студентам рекомендуется проконсультироваться с тренером или инструктором по плаванию для получения индивидуальных рекомендаций и адаптации тренировочного плана под свои потребности и уровень подготовки.

Важно помнить, что противопоказания могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого студента, но можно выделить общие противопоказания:

- медицинские проблемы сердечно-сосудистой системы: У студентов с серьезными проблемами сердца, высоким артериальным давлением, формами аритмии или другими сердечно-сосудистыми заболеваниями может быть противопоказана интенсивная физическая активность, включая спортивное плавание.

- проблемы с дыханием: Людям с хроническими заболеваниями дыхательной системы, такими как астма или хроническая обструктивная

болезнь легких (ХОБЛ), может быть сложно заниматься спортивным плаванием из-за потенциальных проблем с дыханием во время плавания

- личные травмы: Если студент имеет какие-либо актуальные травмы, такие как переломы, растяжения или повреждения связок, занятия спортивным плаванием могут усугубить состояние и привести к возможным осложнениям. В этом случае рекомендуется получить медицинскую консультацию и дождаться полного восстановления перед началом тренировок.

инфекции и кожные заболевания:

- инфекции и кожные заболевания: Если студент имеет активную инфекцию, такую как ОРВИ, грипп или кожное заболевание, рекомендуется воздержаться от посещения общественных плавательных бассейнов, чтобы не распространять инфекцию на других людей. Также студентам с открытыми ранами, язвами или обширными кожными заболеваниями может также быть не рекомендовано плавание в общественных бассейнах

Таким образом, можно отметить тот факт, что спортивное плавание имеет множество преимуществ для здоровья и физической подготовки студентов. Оно улучшает общую физическую форму, развивает гибкость и подвижность, укрепляет иммунную систему, снижает уровень стресса и развивает социальные навыки. Популяризация занятий по-спортивному плаванью в перспективе может благоприятно сказаться на учебном процессе студентов и их здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов всех специальностей / 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.

2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.И. Крамской [и др.] ; ред.: С.И. Крамской, И.А. Амельченко. - Электрон. текстовые дан. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. - 406 с;

3. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учебное пособие / С.И. Крамской, Зайцев В.П.; С.В. Манучарян – Белгород : БГТУ, 2012. – 190 с.

4. Сидоров Д.Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.-Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 38 с;

УДК 7.08

Жданов Д.А.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

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

КИБЕРБЕЗОПАСЬ В СПОРТЕ

В современном мире, где информационные технологии проникают во все сферы жизни, включая спорт, вопросы кибербезопасности приобретают первостепенное значение. Спорт перестал быть лишь физическим состязанием на поле или арене – это стало слаженной работой технологических систем, управляемых данными и аналитикой. Организации, спортсмены и болельщики сталкиваются с растущими угрозами, связанными с кибербезопасностью, которые могут повлиять на результаты соревнований, частную жизнь и финансовые интересы. В данном контексте тема кибербезопасности в спорте становится неотъемлемой частью спортивной индустрии, требующей серьезного внимания и защиты.

Спорт, как и многие другие сферы жизни, подвержен различным киберугрозам. Эти угрозы могут быть направлены как на спортивные организации, так и на индивидуальных спортсменов. Вот некоторые из типичных киберугроз, которым подвержена сфера спорта:

Кибератаки: это включает в себя попытки несанкционированного доступа к компьютерным системам, веб-сайтам или приложениям, используемым спортивными организациями. Атаки могут быть направлены на кражу конфиденциальной информации, деструкцию данных или даже блокировку важных систем.

Фишинг и социальная инженерия: Киберпреступники могут пытаться обмануть сотрудников спортивных организаций, выдавая себя за доверенных лиц, чтобы получить доступ к конфиденциальным данным.

Распространение дезинформации: Киберпреступники могут пытаться распространить ложную информацию о спортивных событиях, что может повлиять на результаты и ставки.

Онлайн-билеты и финансовые мошенничества: Киберпреступники могут создавать фальшивые веб-сайты для продажи поддельных билетов на спортивные мероприятия или для мошенничества с финансовыми транзакциями.

Личные данные в сфере спорта могут включать в себя информацию о спортсменах, их медицинских записях, контактных данных и финансовых операциях, а также информацию о болельщиках, включая их имена, адреса и данные о покупках. Защита этих данных имеет высшее значение, и важно принимать соответствующие меры:

Личные данные болельщиков: Спортивные организации собирают информацию о своих болельщиках, чтобы предоставлять им информацию о событиях, билетах и товарах. Утечка этих данных может привести к потере доверия болельщиков и даже юридическим последствиям.

Защита финансовых данных: Многие финансовые транзакции в сфере спорта происходят онлайн, включая покупку билетов, оплату членских взносов и трансферы игроков. Защита финансовых данных и безопасных платежей - важная часть обеспечения безопасности болельщиков и спортивных организаций.

Спортивные объекты и инфраструктура также подвержены рискам в области кибербезопасности. Кибератаки на системы управления и безопасности могут иметь серьезные последствия:

Системы безопасности спортивных объектов: Киберпреступники могут направлять атаки на системы видеонаблюдения, контроля доступа и автоматизации на спортивных объектах.

Спортивные соревнования и кибератаки: Соревнования, включая олимпийские игры и чемпионаты, могут стать целью кибератак. Например, атаки могут нацелены на сбои в системах отсчета времени или рейтинга, что может повлиять на результаты соревнований.

Объекты кибератак: Неконтролируемые объекты, такие как дроны или беспилотники, могут быть использованы для атаки спортивных мероприятий, например, для незаконного вторжения на стадион или арену.

Обучение и повышение уровня осведомленности в области кибербезопасности играют решающую роль в защите спортивных организаций и спортсменов от киберугроз. В этой части статьи рассмотрим, какие аспекты этого процесса могут быть важны:

Обучение персонала: Сотрудники спортивных организаций должны быть обучены в основах кибербезопасности, включая распознавание фишинговых атак, правила хорошей гигиены в сети и реакцию на возможные инциденты.

Специализированное обучение спортсменов и тренеров: Электронные виды спорта и киберспорт требуют специфического обучения в области кибербезопасности. Спортсмены и тренеры должны быть обучены, как защищать свои игровые аккаунты, обеспечивать безопасность данных и предотвращать кибердопинг.

Участие экспертов по кибербезопасности: Спортивные организации могут привлекать экспертов по кибербезопасности для проведения обучения и аудита систем на предмет уязвимостей. Экспертное мнение и консультации могут сильно улучшить уровень защиты.

Кибератаки и нарушения в области кибербезопасности могут иметь серьезные последствия. Рассмотрим, как эти нарушения могут влиять на спорт:

Результаты и репутация: Кибератаки, направленные на спортивные организации, могут иметь воздействие на результаты соревнований, а также повлиять на репутацию спортсменов и команд. Даже подозрение в некорректных действиях может нанести непоправимый ущерб.

Финансовые потери: Потеря данных или кибератаки могут привести к финансовым убыткам для спортивных организаций, включая убытки из-за утечек личных данных, сбоя в билетных системах или даже снижения спонсорских контрактов.

Легализация и регулирование: Нарушения в кибербезопасности могут привести к ужесточению законодательства и регулирования в спорте, что повлечет за собой дополнительные обязанности и расходы для спортивных организаций.

Законодательство и регулирование в области кибербезопасности в спорте становятся все более важными в свете растущих киберугроз. Законы и нормативные акты направлены на установление стандартов и требований к кибербезопасности, а также на наказание нарушителей. Ниже мы рассмотрим основные аспекты законодательства и регулирования в этой области:

Законодательные акты и стандарты: Многие страны разрабатывают и внедряют законы и стандарты, регулирующие кибербезопасность в спорте. Эти акты могут устанавливать требования к обязательным мерам безопасности, уведомлению об инцидентах и обязанностям спортивных организаций.

Наказания и санкции: Законодательство также определяет наказания и санкции для нарушителей. Это может включать в себя штрафы, уголовное преследование и другие меры наказания.

Международное сотрудничество: В сфере кибербезопасности в спорте часто требуется международное сотрудничество, так как кибератаки могут иметь трансграничный характер. Международные договоры и соглашения могут помочь в расследовании и преследовании киберпреступников.

Спортивная индустрия постоянно развивается, и в будущем кибербезопасность станет еще более актуальной. Ниже рассмотрим некоторые тенденции и вызовы, которые могут возникнуть в будущем:

Рост киберспорта и электронных видов спорта: С кажущейся неограниченной потенциальной для роста киберспорта, угрозы и вызовы в области кибербезопасности также будут расти. Защита от кибератак и кибердопинга будет становиться все более важной.

Искусственный интеллект (ИИ) и аналитика данных: Спортивные организации все более используют ИИ и аналитику данных для улучшения тренировок, анализа игры и мониторинга болельщиков. Это создает большой объем данных, требующий адекватной защиты.

Инновации в кибербезопасности: в будущем можно ожидать новых технологических решений и инноваций в области кибербезопасности, предназначенных для защиты спортивной индустрии. Это может включать в себя более совершенные системы обнаружения и анализа угроз.

Обучение и обучающие программы: Эксперты могут разрабатывать и проводить обучающие программы по кибербезопасности для сотрудников, спортсменов и тренеров.

Совместные учения и симуляции: Эксперты по кибербезопасности могут участвовать в совместных учениях и симуляциях, чтобы помочь спортивным организациям и их персоналу лучше понять, как реагировать на киберугрозы.

В заключении статьи следует подчеркнуть важность кибербезопасности в сфере спорта. Спорт уже давно стал частью цифровой эпохи, и киберугрозы представляют серьезный вызов для спортивных организаций, спортсменов и болельщиков. Обеспечение кибербезопасности необходимо для защиты личных данных, обеспечения безопасности мероприятий и сбережения репутации спортивных организаций.

Для достижения этой цели важно принимать комплексные меры, включая обучение, сотрудничество с экспертами, соблюдение законодательства и следование лучшим практикам в области кибербезопасности. Только так спорт сможет защитить себя от киберугроз и обеспечить безопасность в цифровой эпохе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А., Крамской И.С. "Физическая культура и спорт в современном образовательном пространстве вуза", материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Отв. за выпуск М.А. Ермакова. Красноярск, 2023. С. 748-75.

2. Об информации, информационных технологиях и о защите информации: Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: <http://textbook.vadimstepanov.ru/chapter7/glava7-2.html>. (Дата обращения: 11.01.2017).

3. Таскин, Р.И. Использование современных информационных технологий в спорте / Таскин, Р.И., Мишнева, С.Д., Симонова, И.М. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IV международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – с. 127-129.

4. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. "Физическая культура как фактор успешной социализации студента", материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 119-122.

5. Волков В.К., Козлов В.И., Амельченко И.А., Крамской С.И. "Перспектива конструктивной физической культуры в технических вузах" сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой. 2019. С. 92-96.

УДК 7.08

Жданов Д.А.

Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СПОРТ И ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В НОВУЮ ЭРУ

Виртуальная реальность (VR) — это не просто новейшая технологическая инновация, она представляет собой настоящий переворот в мире спорта. Она воздействует на восприятие спортивных событий болельщиками и существенно расширяет возможности тренировок для спортсменов. VR — это не просто инструмент, это

новый взгляд на спорт и его взаимодействие с ключевыми участниками. VR создает иллюзию иммерсивной среды, погружая пользователя в мир, который может быть совершенно фантастическим или симулировать реальные спортивные события. Эта технология не просто предоставляет возможность наблюдать издалека — она позволяет пользователям перенестись внутрь виртуального мира, где они могут взаимодействовать с окружением и событиями с помощью разнообразных сенсорных устройств. Спорт и виртуальная реальность стали неразрывно связанными понятиями. В данной статье мы более подробно рассмотрим, как именно VR трансформирует мир спорта, а также как эта технология воздействует на восприятие спортивных событий болельщиками и на процессы тренировок и развития спортсменов. Виртуальная реальность (VR) не просто технологическая инновация; она является переворотом в спорте, пересматривая как восприятие болельщиков, так и возможности тренировок для спортсменов. Давайте подробно рассмотрим, как VR трансформирует мир спорта и взаимодействие между его ключевыми участниками.

Виртуальная реальность (VR) представляет собой технологию, которая создает искусственное окружение, погружая пользователя в мир, который может быть совершенно фантастическим или симулировать реальные события. VR обеспечивает ощущение присутствия в этом виртуальном мире, позволяя пользователям взаимодействовать с ним с помощью различных сенсорных устройств.

VR создается с помощью специализированного оборудования, включая VR-гарнитуры (или шлемы), датчики движения и компьютеры или смартфоны. Виртуальная реальность может быть полной (Fully Immersive VR), когда пользователь полностью погружается в виртуальное окружение, или иметь степень присутствия, например, виртуальные 360-градусные виды.

Применение виртуальной реальности в наше время:

1. Игровая индустрия: Одним из наиболее популярных применений VR является игровая индустрия. VR-игры позволяют игрокам погружаться в увлекательные миры, взаимодействовать с персонажами и окружением, а также испытывать настоящий адреналин.

2. Образование: Виртуальная реальность используется в образовании для создания интерактивных уроков и симуляций. Это позволяет учащимся и студентам изучать разнообразные предметы в более увлекательной и запоминающейся форме.

3. Медицина: Виртуальная реальность применяется для тренировки хирургов в хирургических симуляторах, а также для

лечения различных фобий и реабилитации пациентов после травм или инсультов.

4. Туризм: VR позволяет людям "путешествовать" по всему миру, не покидая свой дом. Они могут посещать места, к которым у них нет доступа, и исследовать достопримечательности в виртуальной среде.

5. Архитектура и дизайн: Виртуальная реальность позволяет архитекторам и дизайнерам создавать виртуальные модели зданий и интерьеров, что упрощает проектирование и визуализацию.

6. Общение и социальные сети: VR-платформы позволяют людям встречаться и общаться в виртуальных мирах. Это может включать в себя виртуальные встречи, совместное прослушивание музыки или игры.

7. Спорт: VR используется для улучшения спортивных тренировок и соревнований, а также для обогащения опыта болельщиков, как было рассмотрено в предыдущей статье.

Зачем используется виртуальная реальность:

VR позволяет создавать новые уровни вовлеченности, обучения и развлечения. Эта технология меняет способ, каким мы взаимодействуем с информацией и окружающим миром. Она предоставляет возможность испытать уникальные события и места, которые ранее были недоступны. Виртуальная реальность также широко применяется для обучения, развлечения и улучшения жизни людей, и ее потенциал только начинает раскрываться.

VR для спортсменов:

1. Тренировки во власти виртуальной реальности:

VR предоставляет спортсменам уникальную возможность тренироваться в виртуальных средах, которые ранее оставались за пределами их досягаемости. Представьте себе лыжников, практикующих спуск виртуальных гор, или боксеров, которые совершенствуют свои навыки в спарринге с виртуальными соперниками.

2. Персональные тренеры в мире VR:

С VR приложениями, предлагающими персональных виртуальных тренеров, спортсмены получают уникальный инструмент для улучшения своих навыков. Эти тренеры могут анализировать технику спортсмена, предоставлять обратную связь и создавать индивидуальные тренировочные программы.

3. Виртуальные симуляции соревнований:

Спортсмены могут использовать VR для симуляции реальных соревнований. Это дает им возможность тренироваться в условиях,

максимально приближенных к реальным, и разрабатывать стратегии для успешных выступлений.

VR для болельщиков:

1. 360-градусный обзор:

С помощью VR-гарнитур болельщики могут погрузиться в события спортивных соревнований с 360-градусным обзором. Это дарит им возможность буквально окунуться в мир спорта и визуально ощутить каждый момент.

2. Взаимодействие с игроками:

Цифровые инструменты и платформы позволяют болельщикам активно общаться с игроками. Они могут задавать вопросы, отправлять приветствия и даже обсуждать тактику и стратегию с игроками.

3. Виртуальные соревнования и игры:

Болельщики могут использовать VR для участия в виртуальных соревнованиях и играх. Это дает им возможность не только следить за спортом, но и активно участвовать в нем, соревнуясь с другими болельщиками и, возможно, даже с игроками команд.

4. Глубокое погружение в историю и "за кулисы":

VR дарит болельщикам возможность заглянуть за кулисы спортивных событий. Они могут исследовать раздевалки, видеть тренировочные процессы и внутренние моменты команд.

Плюсы VR-тренировок:

Разнообразие и увлекательность: VR-тренировки предоставляют разнообразие опыта, позволяя заниматься различными видами спорта в уникальных локациях. Это может быть бой у действующего вулкана сегодня и танцы на солнечном пляже завтра.

Повышение физической нагрузки: как и в компьютерных играх, в VR-фитнесе участвующие получают задания, зарабатывают очки и повышают уровень сложности.

Соревновательность: В совместных VR-тренировках программа оценивает результаты каждого участника, выставляет баллы и вручает награды.

Безопасность: Виртуальная реальность позволяет испытать атмосферу реального боя, не подвергая себя риску получения травм.

Анонимность: Новичкам часто тяжело преодолеть страхи и смущение на обычных тренировках. В VR-мире, выбирая виртуального аватара, можно чувствовать себя более уверенно и не беспокоиться о внешнем виде.

Минусы VR-тренировок:

Дорогостоящее Оборудование: Стоимость VR-гарнитуры сопоставима с ценой качественного ноутбука. Кроме того, пользователи обязаны приобретать игры и ежемесячно платить за подписку.

Высокие технические Требования: для использования VR-оборудования необходим мощный компьютер. Это создает дополнительные расходы.

Громоздкие шлемы: Виртуальные шлемы и очки пока что имеют значительный вес и объем, что может быть неудобным при интенсивных тренировках.

Необходимость в уходе: В процессе тренировок пользователь может потеть, следовательно, после каждой сессии требуется тщательная гигиеническая обработка оборудования.

Неудобство для малых Помещений: для полноценных тренировок требуется достаточно пространства, что может оказаться сложно в ограниченных местах.

Заключение:

Виртуальная реальность прочно утверждает свою позицию как трансформационная сила в мире спорта, и ее влияние охватывает как аспекты тренировок и профессионального роста спортсменов, так и опыт болельщиков, делая спорт более доступным и увлекательным.

Важно отметить, что виртуальная реальность перераспределяет традиционные грани между реальными и виртуальными мирами. Она обеспечивает спортсменам возможность тренироваться в виртуальных средах, которые ранее были недоступны или считались опасными. Например, лыжники могут практиковаться на виртуальных склонах, а боксеры могут совершенствовать свои навыки, сражаясь с виртуальными соперниками. Эти тренировки не только делают процесс более увлекательным, но также помогают спортсменам адаптироваться к разнообразным соревновательным условиям. Виртуальная реальность предоставляет им реалистичные симуляции и инструменты для самосовершенствования, что улучшает их подготовку.

Подводя итог, виртуальная реальность вносит существенные изменения в спорт, преобразуя опыт и возможности как спортсменов, так и болельщиков. Это новая эра, где технологии и спорт объединяются, чтобы сделать наше восприятие спорта более глубоким и захватывающим для всех его участников. Это означает, что будущее спорта будет наполнено инновациями и возможностями, которые мы еще не смогли представить.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А., Крамской И.С. "Физическая культура и спорт в современном образовательном пространстве вуза", материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Отв. за выпуск М.А. Ермакова. Красноярск, 2023. С. 748-75
2. Астафьева О. Н. "Компьютерная виртуальная реальность и искусство (к вопросу о расширении эстетического опыта личности)" // Виртуальные реальности. Труды лаборатории виртуалистики. Вып. 4. - М., 1998.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. "Физическая культура как фактор успешной социализации студента", материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 119-122
4. Бабенко В.С. "Таксономия систем виртуальной реальности" // Виртуальные реальности. Труды лаборатории виртуалистики. Вып. 4. - М., 1998.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
6. "Augmented Reality and Virtual Reality: New Trends in Immersive Technology", 2021

УДК 796

Закурдаева В.А

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ.

В период обучения, активной интеллектуальной, умственной деятельности студентов колледжа, так же, как и студентов первого курса вуза характеризуется значительными психическими нагрузками и малой двигательной активностью [3].

Предлагаемые программы для улучшения данной ситуации со стороны колледжей и список самостоятельных занятий как дома, так и в специальных секциях.

В студенческий период многие ученики не удовлетворяют свою биологическую потребность в физической нагрузке, убирая её на второй план. Что часто приводит к различным заболеваниям. В первую очередь страдает опорно-двигательная система, сердце и дыхательные пути, из-за по большей части сидячего образа жизни. Уже сейчас многие студенты замечают сильную отдышку при выполнении базовых упражнений. Связанно это с тем, что двигательная активность учеников значительно снизилась за последнее время.

По требованиям ФГОС студенты должны заниматься спортом 2-4 часа в неделю, это, в свою очередь, не компенсирует общую недостаточность физической активности в неделю. Нормой является 8-12 часов у юношей и 6-10 часов для девушек. В случае не выполнения, данной нормы общая работоспособность и успеваемость учеников снижается. Что бы снизить риск возникновения заболеваний и отставаний по программам, учащимся рекомендуется посещать дополнительно спортивные секции, либо самостоятельно заниматься в домашних условиях [4].

Не смотря на популярное мнение среди студентов, физическое развитие непосредственно связано с их успеваемостью и продуктивностью. Чем больше человек развит в спортивном плане, тем он меньше устаёт, лучше переносит стрессовые ситуации и легче концентрируется на задачах, а значит способен за раз выполнить больше, чем физически не дотягивающий ученик. Так же хорошая физическая подготовка помогает ученику самостоятельно развиваться и самостоятельно воспитывать в себе дополнительные немаловажные факторы, которые в дальнейшем ему помогут как в учёбе, так и в жизни.

Исходя из этого можно сделать вывод, что спорт-это необходимость, без которой жизнь студентов в какой-то мере ухудшается. Вечная усталость, агрессивность, отставания в учёбе и проблемы со здоровьем-это первые признаки нехватки физической активности.

Важно доносить информацию о полезности спорта самим ученикам, в целях развития у них желания заниматься спортом не только в отведённые учебные часы, но и самостоятельно.

Дополнительные физические занятия включают в себя:

1. Утреннюю зарядку (помогает быстрее проснуться и даёт дополнительный заряд энергии для бодрого начала дня.)
2. Физкультминутки (в течении дня помогают ненадолго отдохнуть от работы, улучшить самочувствие и снять напряжение.)
3. Ходьба, бег и плаванье.

4. Выполнение физических нагрузок дополнительно с тренером или самостоятельно (самостоятельно упражнения главное выполнять правильно, чтобы не навредить организму.)

5. Езда на велосипеде и катание на роликах, в летнее время (имеют благодаря цикличному движению возможность регулировать нагрузку при необходимости)

6. Катание на лыжах, сноубордах и коньках, в зимнее время (благоприятно сказываются на опорно-двигательном аппарате, улучшают функции суставов, укрепляют связки)

7. Посещение различных спортивных секций.

Важно, чтобы физические упражнения также улучшали психически-социальное состояние. С этим отлично справляются различные командные игры, в которых студент не только получает физическую активность, но и коммуникацию как со своей командой, так и с командой противника, а рождаемый в ходе игры азарт помогает обучаемому переступить доступную для него в данный момент грань возможностей, так же игры положительно воздействуют на двигательный аппарат.

Для студентов показаны особые виды двигательной активности. Их программа обучения отличается от школьной и является более разнообразной. Учащиеся колледжа могут выполнять упражнения на свежем воздухе и в помещении с использованием спортивного инвентаря. Так же студенты могут быть допущены к крупным соревнованиям от имени колледжа. Это влияет не только на физическое развитие, но и на дальнейшую мотивацию занятием спортом, так как многие из них имеют потребность во внимании, а соревнования- отличный способ выделиться.

Организация процесса физического воспитания осуществляется по следующим направлениям:

- образовательное;
- физкультурно-оздоровительное;
- спортивное.

Целью физического воспитания студентов Колледжа высоких технологий является формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к социально - профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование. Учебная работа строится на основании ФГОС по специальности, учебных планов, учебных программ по физической культуре. Учебные занятия – основная форма физического воспитания.

Предлагаемый список упражнений в учебных заведениях для учащихся технологических профессий:

- ходьба на месте 30 секунд.
- упражнения на осанку и подтягивания 4-5 подходов.
- прыжки и приседания 8-12 раз.
- бег на месте 30 секунд.
- наклоны вперед, назад с поворотами 6-8 раз.
- круговые движения головой 4-6 раз.
- упражнения на координацию 6-8 раз.

Проведенный нами опрос студентов колледжа, всего приняли участие 200 человек показал следующее:

До поступления в колледж регулярно занимались в спортивных секциях 20%. В связи с поступлением, в новой образовательной среде, из-за большой учебной нагрузки и учебного приоритета это число снизилось и теперь только 10% регулярно занимаются спортом. Самостоятельно занимаются физическими упражнениями в спортивных клубах в том числе 24%. Ограничиваются занятиями физической культурой в соответствии с принятыми учебными планами и по учебному расписанию колледжа 36%. Однако есть и такие студенты, которые не выработали привычку заниматься регулярно и находятся в постоянном поиске повода не посещать занятия, их в соответствии с анонимным опросом 10%.

Пока данная ситуация огорчает, так как сейчас многие студенты не уделяют должного внимания физической активности, не понимая всю суть проблемы её нехватки, и важности поддержания своего тела в тонусе, но надеюсь, что в скором времени учащиеся, благодаря данной статье поймут важность занятия спортом и начнут более грамотно относиться к своему физическому и моральному состоянию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.С. Замчевская, Г.Ф. Жован. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.
2. 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.
3. Вольсков Д.Г. Стратегии обучения и оценки // В сборнике: Студент и наука (гуманитарный цикл) - 2017 Материалы международной студенческой научно-практической конференции.

Главные редакторы Н. Н. Макарова, Е. В. Олейник. Ответственный редактор А.С. Гаан. 2017. С. 535–538.

4. Кабачкова А. В. Двигательная активность студенческой молодежи / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю.С. Фролова // Вестник Томского гос. унта. – 2018. – № 392. – С. 175–178.

УДК 796.4

Зеновская Д.А.

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

НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАКАЛКИ

Многие в детстве любили прыгать на скакалке и играть в различные игры с ее применением, но со временем все забывают про гимнастическую скакалку. Мало кто использует ее при занятиях зарядкой и на тренировках. Мы решили разобраться, что из себя представляет простая гимнастическая скакалка, чем она может быть полезна не только детям и какое у нее настоящее и будущее.

Гимнастическая скакалка – это спортивный снаряд в виде шнура с ручками или без них для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей. Вместо ручек концы шнура могут быть завязаны в узел или обожжены. Внешне гимнастическая скакалка напоминает веревку или жгут [5].

Точное время появления скакалки не известно, но мы можем предположить, что ее история берет свое начало ещё в древних веках, так как на произведениях искусства древности мы можем видеть изображения предметов, схожих со скакалкой. Однозначно не известно, как она появилась, по этому поводу существует несколько теорий, и по большинству из них изначально скакалка не была спортивным снарядом или предметом для игр.

По английской версии кожаный шнур использовали как «ритуальное действие» в праздник Пасхи, древняя скакалка напоминала верующим о верёвке, на которой был повешен Иуда Искариот.

Наиболее правдоподобной считается китайская теория. По ней основной деятельностью китайцев было плетение бечевки и канатов, и в повседневной жизни они были вынуждены постоянно перепрыгивать через них. Китайские дети заинтересовались этим и стали повторять за взрослыми. Таким образом появилась игра на скакалке. А позже она распространилась по другим деревням, городам и странам [1].

В древности скакалку использовали для тренировки воинов. Ратники в полном обмундировании должны были перепрыгивать через натянутый канат. Дети в то время часто наблюдали за тренировками княжеского войска, и могли на их основе придумывать свои игры. Изначально, детская игра на скакалке была уделом лишь детей из богатых семей, но спустя некоторое время игра стала популярна и среди детей простых крестьян. Отличием было только то, что у княжеских и боярских детей скакалки были более легкими и плелись из атласных лент, а крестьянские дети делали их сами из пеньки, которая была гораздо тяжелее дорогих лент [3,4].

В средние века чудеса ловкости со скакалкой показывали акробаты бродячих цирков. А в начале XIII века скакалка стала спортивным снарядом: боксёры начали использовать ее для тренировок. Причиной этому было то, что ежедневные прыжки способствуют быстрому укреплению мышечной массы и снижению лишнего веса.

В XVIII веке мальчики использовали скакалку для игр. Девочкам же в то время не разрешалось участвовать в каких-либо спортивных играх. Со временем такой запрет пропал, и уже в XIX веке девочки стали играть со скакалкой, тогда же начали появляться различные игры с этим атрибутом. А вскоре на скакалке стали прыгать не только маленькие девочки, но и дамы в юбках и на каблуках. В наше время многие дети любят прыгать на скакалке и придумывать с ней различные игры [3].

В 80-е годы XX века прыжки на скакалке стали называть словом “скиппинг” или “роуп скиппинг”, происходящим от английских слов «skip» — прыгать, подпрыгивать и “rope” - скакалка. С этого момента прыжки на скакалке начали развиваться как отдельный вид спорта. В 90-е годы была создана Европейская ассоциация скиппинга. В 2012 году подобная организация появилась и в России. Соревнования международного уровня проводятся с 1997 года [1].

Роуп скиппинг подразделяется на 4 дисциплины. Первая - скорость. В ней необходимо выполнить наибольшее количество прыжков за отведенное время. В дисциплине сила оценивание происходит по количеству тройных прыжков подряд. В третьей дисциплине участники соревнуются на выносливость. Задача спортсменов - наибольшее количество раз перепрыгнуть через скакалку за 3 минуты. Четвертая разновидность роуп скиппинга - фристайл. Это самая зрелищная и интересная дисциплина. В ней участники выполняют комбинации различных трюков и прыжков со скакалкой в течение определенного времени. Как и в любом виде спорта в роуп скиппинге есть свои рекордсмены и соревнования [1,2].

Существуют различные виды скакалок: скакалки со счетчиком прыжков, скакалки со счётчиком калорий, гимнастические веревочные скалки без ручек, скакалки с утяжелителем для увеличения нагрузки, скакалки кроссфит - для двойных прыжков с удлиненными ручками и другие [5].

Роуп скиппинг полезен для здоровья, его можно применять при желании похудеть или поддерживать себя в форме. Скакалка поможет стать гораздо выносливее, потратить большое количество калорий, улучшить рельеф мышц, развить ловкость и координацию.

Даже при том, что на скакалке прыгают и маленькие дети, противопоказания к этому виду спорта все-таки есть. Заниматься роуп скиппингом нельзя при серьезных врожденных или хронических проблемах сердца и сильно повышенном давлении, варикозном расширении вен, проблемах с опорно-двигательным аппаратом, а также при сильном ожирении - слишком высокая масса тела будет давать нагрузку, пагубно воздействующую на коленные суставы [4].

В настоящее время роуп скоппинг не настолько популярен, как баскетбол, бег или лыжи, при этом существует различные организации, объединяющие поклонников этого вида спорта, проходят соревнования различного масштаба, прыжки на скакалке даже включены в школьную программу по физической культуре. Будет ли роуп скиппинг развиваться дальше? Мы уверены, что да. Ведь прыжки на скакалке доступны каждому, не зависимо от возраста, материального положения и уровня спортивной подготовки, а польза сопоставима со множеством других видов спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бойко В.В. Роуп-Скиппинг – вид спорта для всех / Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: матер. Всероссийской науч.практ.конф. 1.03.2013/ под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орел: Орел ГАУ, 2013. С. 7-14.
2. Солодовник Е.М., Сорокина К. А. Скиппинг – как средство мотивации на занятиях физической культурой //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 66-68.
3. История физической культуры и спорта: учебник // Б.Р. Голощапов. – М.: «Академия», 2013. – 320 с.
4. Крамской, С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.С. Замчевская, Г.Ф. Жован. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.
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 796.092

Зуева К.А.

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

ЗНАЧЕНИЕ ЖЕНЩИН В СПОРТЕ

Спорт всегда был мужским доминионом, где женщины сталкивались с многочисленными преградами и предвзятостями. Однако в последние десятилетия женщины в спорте смогли преодолеть социокультурные ограничения и доказать свою силу и выносливость. В этой статье будут рассмотрены достижения женщин в спорте, их вклад в развитие мирового спорта и вызовы, с которыми они все еще сталкиваются.

Одним из первых прорыв в женском спорте стало включение женщин в программу Олимпийских игр в 1900 году [2]. В то время соревнования для женщин были ограничены исключительно некоторыми видами спорта. Однако, в Париже были проведены первые официальные соревнования для женщин, и это событие стало важным шагом вперед в преодолении преград и предвзятости в отношении женщин в спорте.

С тех пор произошли значительные изменения [3]. В футболе было создано множество международных женских лиг, которые предоставляют женщинам возможность соревноваться на профессиональном уровне. Также проводятся чемпионаты мира и Олимпийские игры специально для женской футбольной сборной. Это демонстрирует рост популярности женского футбола и признание его важности в мировом спорте.

Включение женщин в Олимпийские игры и расширение спектра доступных им видов спорта является главным шагом к признанию женского спорта и созданию равных возможностей для всех спортсменок. Это также способствует повышению осведомленности об участии женщин в спорте и важности поддержки их усилий на международном уровне.

Прогресс в женском спорте дал женщинам возможность вести активный образ жизни, и развивать свои способности без предвзятости [1].

Женщины в спорте продолжают вдохновлять других своими достижениями и становятся яркими образцами для подражания. Их преданность, решимость и выносливость в соревнованиях и тренировках послужат примером молодым девушкам и покажут, что они также могут достичь больших высот в спорте.

Исторические подвиги женщин в спорте являются важной частью пути к равноправию и признанию их спортивных достижений. Одной из самых заметных спортсменок, чьи достижения вызывают восхищение, является Теннисная королева Серена Уильямс. Она не только обладает непревзойденными навыками, но и является образцом элегантности и силы на корте. Выиграв свыше 30 титулов "Большого Шлема", Серена Уильямс стала одной из самых успешных теннисисток в истории [4].

Другой яркий пример - немецкая легкоатлетка Биргит Фишер. Она достигла олимпийских вершин в соревнованиях по гребле на каноэ и стала обладательницей 8 золотых медалей. Это достижение указывает на выдающийся талант, силу характера и преданность спорту. Биргит Фишер является примером для многих женщин, стремящихся преодолеть границы и достичь великих высот в своей спортивной карьере.

Эти спортсменки, а также множество других женщин, преодолевали стереотипы и доказывали, что они способны достичь чего угодно в мире спорта. Их исторические подвиги не только вдохновляют других женщин, но и проливают свет на необходимость создания равных возможностей и признания достижений в спорте, независимо от пола.

При работе на равных условиях женщины в спорте сталкиваются с рядом вызовов, которые создают дополнительные преграды на их пути к успеху. Одной из основных проблем является неравенство возможностей для получения спортивного образования. В некоторых обществах женщины могут сталкиваться с ограничениями в доступе к профессиональным тренировкам и высококлассным тренерам, что ограничивает их развитие и подготовку.

Другой важной проблемой является неравенство в получении финансирования и спонсорства. Женщины в спорте сталкиваются с трудностями в привлечении инвестиций и спонсоров, что связано с отсутствием признания и стереотипами, ограничивающими их потенциал.

Кроме того, негативные стереотипы и социальные предрассудки продолжают существовать в мире спорта. Женщины могут сталкиваться с преодолением представлений о том, что им не под силу достичь высот в определенных видах спорта или что спорт - не то место для них. Эти

стереотипы создают дополнительное давление и вызовы, которые стремятся преодолеть эти ограничения и доказать свою спортивную компетентность.

Преодоление ограничений и создание равных условий для женщин в спорте является необходимым шагом к достижению полной равноправности и признания их талантов и достижений.

Достижения женщин в спорте оказывают значительное воздействие не только на спортивное сообщество, но и на общество в целом [5]. Спортсменки выступают в качестве вдохновения для молодых девушек, показывая, что смелые мечты и упорный труд могут привести к достижению выдающихся результатов. Их успехи и подвиги демонстрируют, что они могут преодолеть любые стереотипы и ограничения, что воодушевляет других женщин следовать своим амбициям в спорте и других сферах жизни.

Женщины-спортсменки также активно используют свою популярность и влияние для поддержки общественных и благотворительных инициатив. Они становятся голосом для различных причин, таких как борьба за равноправие защита окружающей среды или помощь нуждающимся. Своим примером и вовлеченностью они вдохновляют не только в спортивном плане, но и в сфере социальной ответственности, показывая, что спорт — это не только конкуренция и победа, но и способ принести пользу обществу.

Кроме того, женщины-спортсменки становятся образцами успеха и силы, внося значительный вклад в изменение культурных представлений о женщинах и их роли в обществе. Они помогают разрушать стереотипы и открывать новые горизонты возможностей для женщин в спорте и за его пределами.

В целом, влияние женщин в спорте простирается далеко за границы спортивных арен и способствует созданию более равноправного и вдохновляющего общества. Они являются источником силы для молодых поколений, а также поддерживают социальные инициативы для блага общества.

Женщины в спорте доказали свою способность преодолевать все преграды на пути к успеху. Они продолжают служить примером для других и вносят существенный вклад в развитие мирового спорта. Однако, несмотря на все достижения, женский спорт все еще сталкивается с вызовами. Необходимо продолжать поддерживать и поощрять женщин в спорте и создавать равные возможности для всех.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М.: Изд-во ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
2. Кровицкая П.О. Как женщины добились права выступать на Олимпиаде / П.О. Кровицкая//thesymbol.ru/: Олимпиада : [сайт], 2022 - <https://www.thesymbol.ru/heroes/the-symbol/kak-zhenshchiny-dobilis-prava-vystupat-na-olimpiade/> (дата обращения 03.10.2023)
3. Стайнем Г. Женщины, которые изменили мир. :Изд-во Viking Juvenile,1995. 320с.
4. Адрианова Т.В. Биография Серены Уильямс / Т.В. Адрианова// 24smi.org/: Биографии : [сайт], 2022. – <https://24smi.org/celebrity/2866-serena-uilyams.html/> (дата обращения: 30.09.2023).
5. Замчевская Е.С., Кровянский А.Г., Груздева Н.А. Влияние кумира на спортивные достижения спортсмена/ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2022.С. 157-163.

УДК 796.04

Зуева К.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

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

СПОРТ И ИННОВАЦИИ: КАК ТЕХНОЛОГИИ МЕНЯЮТ СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ

Современный спорт претерпевает значительные изменения благодаря инновациям и развитию технологий. Все больше и больше спортсменов и тренеров прибегают к использованию новых технологических решений для повышения эффективности тренировок, улучшения производительности и достижения рекордных результатов. В этой статье рассмотрим, как технологии меняют современный спорт.

Аналитика и сбор данных стали незаменимыми инструментами для тренеров и спортсменов в современной спортивной индустрии. Благодаря современным технологиям, таким как датчики, сенсоры, умные часы и трекеры, спортсмены могут получить доступ к обширной информации о своем физическом состоянии в режиме реального

времени. Эти устройства позволяют собирать данные о пульсе, частоте сердечных сокращений, уровне активности, времени восстановления и других важных физиологических показателях.[4]

Анализ этих данных играет решающую роль в спортивном тренировочном процессе. Тренеры могут проследить за изменениями в физиологических показателях спортсменов и использовать эти данные для определения их сильных и слабых сторон. Например, тренер может обнаружить, что спортсмен имеет высокую частоту сердечных сокращений во время тренировок, что может свидетельствовать о перенапряжении или недостаточном восстановлении. Это позволяет тренеру адаптировать тренировочную программу, чтобы минимизировать риск возникновения травм и улучшить выступление спортсмена.[3]

Более того, анализ данных также позволяет выявлять тренды и паттерны в тренировочном процессе и результативности спортсменов. Например, тренер может обнаружить, что спортсмен лучше всего справляется с тренировками определенной интенсивности или в определенное время дня. Это помогает тренеру оптимизировать тренировочный график и разработать персонализированную программу, максимально учитывающую индивидуальные потребности спортсмена.

Инновации в аналитике и сборе данных имеют огромный потенциал для повышения эффективности тренировок и достижения оптимальных результатов. Современные технологии не только предоставляют спортсменам и тренерам ценную информацию о состоянии здоровья и подготовленности, но и помогают проводить более точный и научно обоснованный анализ тренировочного процесса. Таким образом, инновации в аналитике и сборе данных улучшают возможности спортсменов для достижения новых высот и улучшения своих спортивных результатов.

Разработка и использование новых материалов в спорте играют важную роль в повышении производительности и улучшении результатов спортсменов. Технологии позволяют инженерам создавать материалы, которые обладают лучшими характеристиками веса, прочности и гибкости.[2]

Одним из примеров применения новых материалов в спортивном оборудовании являются специальные стеклопластиковые волокна, используемые в шестах для прыжков в высоту и шестистовов. Эти материалы обладают оптимальным сочетанием прочности и гибкости, что позволяет спортсменам достигать больших высот и совершать рекордные прыжки. Более того, эти материалы обладают меньшим

весом по сравнению с традиционными материалами, что снижает нагрузку на спортсмена и позволяет увеличить производительность.

Современные спортивные костюмы и обувь также представляют собой результат инноваций в области материалов. Использование передовых материалов, таких как легкая и прочная синтетическая ткань, позволяет спортсменам двигаться более свободно, минимизируя сопротивление воздуха и повышая аэродинамику во время соревнований. Более эргономичный и адаптивный дизайн спортивной одежды также обеспечивает комфорт и улучшает спортивную производительность.[1]

Такие инновации в материалах не только приводят к улучшению результатов спортсменов, но и способствуют развитию самого спорта. Они позволяют установить новые рекорды, провести новые виды тренировок и соревнований, а также повысить безопасность и комфортность спортсменов.

В целом, использование новых материалов в спортивном оборудовании и одежде является важным аспектом передовых технологий в современной атлетике. Эти инновации способствуют повышению производительности и улучшению результатов спортсменов, устанавливая новые стандарты и открывая новые возможности для развития спортивного мира.

Виртуальная и дополненная реальность также играют важную роль в современной атлетике. Спортсмены и тренеры используют эти технологии для имитации соревновательных условий и создания реалистичных тренировочных ситуаций. Например, пловцы могут использовать подводные тренажеры с виртуальным океаном для тренировки в закрытых плавательных бассейнах. Такие тренировки помогают спортсменам сосредоточиться на технике и освоить необходимые навыки в более реалистичной обстановке.[5]

В сфере спортивной медицины и реабилитации неотъемлемой частью являются такие инновационные технологии, как робототехника, экзоскелеты и биомехатроника. Эти устройства помогают восстанавливаться спортсменам после травм или операций, обеспечивая им поддержку и снижая нагрузку на поврежденные участки тела. Также роботизированные тренажеры и устройства помогают развивать силу, гибкость и координацию движений.

Наконец, технологии также меняют способ просмотра и взаимодействия с спортивными событиями. Трансляции виртуальной реальности (VR) позволяют болельщикам погрузиться в атмосферу игры и видеть ее глазами спортсмена. Также развитие социальных сетей и платформ для обмена контентом позволяет спортсменам и

болельщикам взаимодействовать и делиться впечатлениями, усиливая их вовлеченность и создавая новые формы коммуникации.

В целом, технологии имеют огромное влияние на современный спорт. Они помогают спортсменам повысить производительность, улучшить результаты и достичь новых высот. Инновации в аналитике и сборе данных, использование новых материалов, виртуальная реальность, робототехника и другие технологические достижения активно применяются в тренировочном процессе, медицине и взаимодействии с болельщиками. Больше, чем когда-либо, спорт становится феноменом синергии между физической подготовкой и научными достижениями, открывая новые горизонты для развития спортивного мира.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М.: Изд-во ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
2. Кровицкая П.О. Инновационные технологии в спорте / П.О. Кровицкая// umstrana.ru/: Статьи: [сайт], 2022 - <https://umstrana.ru/article/innovatsionnye-tekhnologii-v-sporte/> (дата обращения 04.10.2023)
3. Короткова А.А. Инновационные технологии в спорте. М.:Изд-во Эксмо,2008. 280с.
4. Воронцов И.Е. Польза спортивных гаджетов: миф или реальность / И.Е. Воронцов// [muravlenko24.ru/](https://www.muravlenko24.ru/): Статьи: [сайт], 2019. – <https://www.muravlenko24.ru-polza-sportivnyh-gadzhetov-mif-ili-realnost.html> (дата обращения: 30.09.2023).
5. Щеглов Д.Э., Груздева Н.А. Мобильные приложения и умные устройства как средство для мониторинга физической активности студентов/ Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2022.С. 157-163.

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

РЕГУЛИРОВАНИЕ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Проблематично представить жизнь человека без воды. Ведь она играет ключевую роль в нашем организме, в том числе и наши мышцы на 80% состоят из нее. С точки зрения медицины, вода – основная часть лимфы, желудочного и кишечного соков, слюны, мочи, крови, а также входит в состав внутрисуставной, спинномозговой и межклеточной жидкости. Кроме того, ее область применения начинается с мышечного роста, заканчивая поддержанием постоянной температуры тела. Доказательствами незаменимости воды для организма человека могут являться следующие функции:

- Транспортировка питательных веществ
- Поддержание оптимальных электрических свойств клеток
- Ускорение естественных процессов регенерации организма
- Доставка кислорода в клетки
- Амортизирование для суставов и костей
- Вымывание и избавление организма от токсинов

Для поддержания оптимального водного баланса человеку необходимо рассчитывать индивидуальную норму. В среднем, за сутки считается нормой 1,5 – 2,5 литра воды [2]. Однако, в зависимости от образа жизни и интенсивности физических нагрузок это количество может увеличиваться. Это связано с тем, что во время занятий спортом мы теряем жидкость через кожу и дыхание. Уровень данных потерь будет зависеть от температуры окружающей среды, влажности помещения или воздуха, а также регулярности таких тренировок.

Любая физическая активность сопровождается увеличением выхода минеральных соединений из клеток организма во внеклеточную жидкость и кровь. Последующее их выделение отмечается выведением через желудочно-кишечный тракт и с выдыхаемым воздухом [5]. Это сказывается и негативно на содержание значимых химических элементов, таких как магний, кальций, фосфор, натрий, калий и хлор. А в условиях несбалансированного питьевого режима данные потери могут оказаться чрезмерными. К примеру, концентрации калия в плазме крови имеют узкий диапазон, поэтому даже незначительные изменения

калия во внеклеточной жидкости вызывает явные нарушения биологических процессов поддержания нервной и мышечной систем; кальций принимает участие митоза, а избыток клеток этим минералом может инициировать воспаление; магний активирует ферменты, стимулирует синтез белков, а также расслабляет сердечную мышцу, его недостаток способствует развитию аритмии, гипертонической болезни, повышает риск возникновения онкологических заболеваний и ведет к резкому снижению аппетита[1].

По мнению ученых, у здорового человека имеет место нулевой баланс, характеризующийся поступлением и выведением воды равной величины в течение суток. А отрицательный водно-солевой баланс будет провоцировать дегидратацию, то есть обезвоживание организма. Она приводит к загустению крови, что приводит к усложнению кровообращению, и, как следствие, затрудняет поступление кислорода в головной мозг и мышцы. Кроме того, даже самое незначительное обезвоживание будет приводить к проблемам, связанным с сердечно-сосудистой системой и негативно влиять на спортивную работоспособность [4]. Именно эти факторы и оказывают влияние на состояние организма в целом, у человека повышается температура тела, появляется головокружение, учащается сердцебиение, а иногда и возникают мышечные судороги.

В зависимости от интенсивности и видов тренировок жажда и потоотделение будут проявляться по-разному. Различают кардио, йога, пилатес, высокоинтенсивные и силовые тренировки, а также аэробные нагрузки. Однако, это не единственный фактор, который необходимо учитывать при составлении своего водного режима. К ним могут относиться вес тела, уровень физического состояния, природные факторы и интенсивность. Например, чем крупнее телосложение человека, тем выше уровень потоотделения; потоки воздуха будут охлаждать кожу, тем самым снижая потоотделение, а, следовательно и жажду; упражнения, направленные на высокие физические нагрузки, будут оказывать иное влияние на организм, нежели легкие и разнообразные комплексы.

Одним из наиболее распространенных методов, которые будут обеспечивать контроль восстановления и питьевого режима, является точное взвешивание перед и после окончания тренировки, а также утром. Результатом должен являться стабильный вес, он показывает правильность питьевого режима и питания спортсмена в целом.

Человеческий организм индивидуален настолько, что разница в объеме употребляемой воды и жажде может быть колоссальной. Поэтому одному достаточно несколько глотков за тренировку, а

другому будет необходима двойная порция. Несмотря на это существует некоторое количество универсальных правил, которые помогут в составлении своего питьевого режима. В первую очередь, оптимальной температурой считается 8-12 градусов по Цельсию. Кроме того, летом следует пить воду комнатной температуры, либо немного охлажденную, а зимой наоборот теплую или слегка горячую [3].

Во-вторых, каждый человек может самостоятельно рассчитать свою суточную норму таким образом, что необходимо разделить свой вес на 2, а полученное значения разделить запятой. Например, вес спортсмена составляет 68 килограмм, тогда его водный баланс будет равен 3,4 литра. Важное уточнение состоит в том, что не стоит пытаться выпить большой объем жидкости, нужно ограничиться небольшими, но регулярными порциями по 100-200 мл до полного или частичного утоления жажды. Поэтому следует помнить, что переизбыток воды в организме может иметь и негативные последствия, следовательно, как и ее недостаток, так что в первую очередь следует ориентироваться на собственную жажду и не превышать свой питьевой рацион в больших количествах.

Стоит обратить внимание на качество потребляемой воды. Рекомендуется пить чистую бутилированную воду или фильтрованную. Следует исключить газированную минеральную воду, так как она приводит к усилению жажды и спровоцировать дискомфорт в желудке. Но, если это сделать проблематично, то нужно остановиться на минералке без лечебных солей и пузырьков. Кроме того, при расчете своей суточной нормы потребления жидкости, расход воды значительно повышается из-за употребления пищевых добавок, таких как порошкового протеина, кератина и подобных веществ.

Однако в современном мире существуют мифы о воде и спортивных тренировках. К самым распространенным из них можно отнести то, что употребление воды во время тренировок приводит к тому, что сердечно-сосудистая система перезагружается и провоцируется ее заболевание; профессиональные спортсмены не пьют воду, а лишь полощут и выплевывают ее. Безусловно ни один из этих высказываний не имеют подтверждений в научных исследованиях, а даже опровергают их.

Таким образом, грамотный питьевой режим является одним из основных способов поддержания работоспособности и поддержания жизнедеятельности организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Недоспасов В.О. Физиология центральной нервной системы. Челябинск, 2001, - 369 с.
2. Курамшин Ю.Ф., Попов В.И. Теория и методика физической культуры. Санкт-Петербург, 1999. – 324 с.
3. Арансон М.В. Питание для спортсменов / М.В. Арансон. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 224 с.
4. Ветрова Ю.В., Радоуцкий В.Ю., Шаптала В.Г. Экологический риск в образовательных учреждениях // Вестник Белгородского Государственного Технологического Университета им. В.Г. Шухова, 2010. №4. – 153 – 156 с.
5. Крамской И.А., Амельченко И.А. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 796

Иваненко Д.А., Булгакова А.А., Шумаков А.А.

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

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

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

В любом виде спорта, в том числе и на любительском уровне, не исключена вероятность получения травм. Согласно статистике, многие начинают заниматься физическими нагрузками с раннего возраста, когда происходит формирование организма [3]. В большинстве случаев, спортсмены сталкиваются с высокими нагрузками, после которых организму требуется долгое восстановление. Лишь правильная реабилитационная система и лечение помогут вернуться к первоначальному состоянию. Продолжительность этого лечения будет зависеть лишь от общего состояния и характера травмы.

Традиционно разделяют три степени тяжести:

- Легкой тяжести (обычно на их лечение уходит не более 7-10 дней)
- Средней тяжести (занимают менее 30 дней)
- Тяжелые (продолжительностью более месяца)

Каждый вид спорта имеет свои характерные повреждения, с которым сталкивается большинство спортсменов. К примеру, среди пловцов наиболее распространенными травмами являются

воспалительные процессы в области плечевого сустава, симптомами которых выступают онемение, слабость, а также повышение тонуса мышц данной области. Если же рассмотреть теннисный спорт, то можно столкнуться с повреждением локтевого сустава или «тоннельным» синдромом. Он представляет собой сдавливание мышцы, кости и сухожилия нервными волокнами. Симптомами являются острая боль, онемение конечности, потеря чувствительности и ограничение подвижности.

С целью того, чтобы избежать длительных болевых ощущений и не привести к обострению травмы, а, следовательно, и общему состоянию организма, необходимо прибегать к немедленному лечению. В зависимости от характера повреждения реабилитологи назначают программу лечения. Она может включать в себя несколько методик. Самой распространенной из них является физиотерапия. В нее входят магнитотерапия, светолечение, электрофорез, мионейростимуляция и т.д. Они направлены на снижение болевых ощущений, снятие мышечных спазмов, а также на возбуждение двигательных нервов [5]. Каждое из них назначают как независимо друг от друга, так и в комплексе. Кроме того, массаж так же используется для лечения отеков, гематом и может стимулировать обменные процессы. С развитием технологий в области медицины стали применяться более современные и инновационные методики лечения, такие как PRP- и SVF – терапии [2]. Первая из них представляет собой инъекции, которые ускоряют заживление и способствуют обновлению организма, помогают снизить медикаментозную нагрузку и ослабить посттравматическую боль. Инъекции аутоплазмы, обогащенной тромбоцитами. Принцип SVF – терапии заключается в том, что введение лекарства в область поражения стромально-васкулярной фракции, которая содержит стволовые клетки собственной жировой ткани, будет ускорять регенерацию в хрящах, ликвидирует разрастание суставов, а также убирает воспаление при повреждении менисков и т.п. [4].

Определенный способ лечения имеет различный период реабилитации, который подразделяется на этапы. Традиционно выделяют три этапа [1]. Первоначальной реакцией организма при получении травмы становится воспаление. Именно она сигнализирует человеку о том, что необходимо защитить травмированные области и облегчить боли. Продолжительность данного периода составляет от 4 до 6 дней. Кроме того, необходимо оценивать и общее состояние организма и здоровье других тканей. Рекомендуется выполнять упражнения или непродолжительную зарядку, которая направлена дистально, либо проксимально. Однако, условием должно быть то, что

они не воздействуют на место травмы. Это относится к спортсменам, если движения поврежденной конечности не противопоказано врачом.

Последующий этап сопровождается восстановлением поврежденных тканей организмом. В отличие от первого периода, промежуточный этап длится с пятого дня до нескольких недель. К советам можно отнести упражнения для восстановления гибкости, выносливости и координации.

Заключительный этап называют продвинутым, так как представляет собой начало восстановления организма. А при соблюдении правильных рекомендаций и определенных правил может частично обеспечивать возвращение к спортивным тренировкам. Но перед подготовкой необходимо определить и возможно скорректировать условия, снижающие вероятность повторения травмы. Спортсменам должны обеспечить индивидуальные тренировки и специальные упражнения, характерные для данного вида спорта. Свободные занятия будут запрещены до тех пор, пока все этапы не будут выполнены, и иная активность не станет вызывать симптомы травмы.

С целью быстрого и правильного восстановления состояния организма, необходимо соблюдать некоторые правила, учитывающие особенности реабилитации [2]. Во-первых, терапия должна начинаться своевременно, чтобы не запускать состояние спортсмена. Нужно учитывать, что некоторое время после повреждения требуется отдых. Однако, в этом случае регулируется его длительность. Это осуществляется либо врачом, либо самим спортсменом, в зависимости от некоторых факторов. Например, перенести нагрузку с поврежденной части тела на другую с сохранением физической формы.

Вторым правилом является индивидуальность. Несмотря на общие рекомендации врачей, Интернет источников, специализированной литературы, лечение должно подбираться индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его общего состояния организма, медицинских параметров, вида спорта, переносимости лечения и многих других типовых факторов.

Соблюдения правил и требований – залог успешного и быстрого восстановления. Они базируются на определенной последовательности и структуре, направленной на максимальное достижение результата.

Однако, каждый спортсмен после получения травмы задается вопросом «Когда можно вернуться к тренировкам?». Длительность этапа реабилитации зависит от степени и вида тяжести повреждения и восстановительной способности организма. Начинать восстановление нужно практически с первых дней, проще это сделать, когда человек

находится в стационаре. Если для этого нет необходимости или возможности, то следует воспользоваться специализированной медицинской помощью на дому. Одной из главных целей реабилитации является компенсация нарушенных функций. Они могут быть как физиологические, профессиональные, так и психологические. И в то же время отсутствие определенной системы и комплекса мероприятий вполне может привести к прогрессированию патологического процесса или даже инвалидности.

Таким образом, даже длительная и комплексная реабилитация не может обеспечивать спортсмену первоначальное физическое состояние. Однако, она гарантирует снижение болевого синдрома и вероятность получения повторной травмы. Поэтому каждый спортсмен обязан относиться со всей серьезностью к своему и здоровью и не пренебрегать незамедлительным лечением.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бахрах И.И. Организационные, методические и правовые основы физической реабилитации: Учебное пособие / И.И. Бахрах, Г.Н. Грец. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 151 с.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.
3. Киреева Н.В., Киреев М.Н., Корнева Е.Н. Сущностные основы молодежного досуга // Вестник Белгородского Государственного Технологического Университета им. Шухова, 2014. №3. – 246-249 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающимся по педагогическим специальностям. – 3-е изд., доп. / В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528с.
5. Крамской С.И., Амельченко И.А. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 423 с.

ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ БАТТЕРФЛЯЙ В ПЛАВАНИИ

Плавание – популярный вид спорта, заключающийся в преодолении определенной дистанции за кратчайший промежуток времени в условиях водной среды. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания человека, которое позволяет поддерживать человеческий организм в тонусе. Стоит отметить, что при регулярных тренировках у человека прорабатываются все группы мышц, благодаря этому и идет формирование здорового и красивого тела.

Кроме этого, плавание оказывает положительное влияние на нервную систему. Регулярные занятия повышают стрессоустойчивость и снижают психологическую нагрузку. Также многие занимаются плаванием с целью приведения своего тела в спортивную форму и снижения веса, так как данный вид спорта помогает задействовать разные группы мышц, а также регулировать нагрузку на организм.

Баттерфляй (от англ. butterfly – «бабочка»), - это стиль плавания, при котором пловец совершает одновременные симметричные гребки руками и ногами, похожие на взмахи крыльев бабочки, что позволяет ему продвигаться вперед с высокой скоростью. Баттерфляй возник ещё в 1935 году, и считался разновидностью такого стиля как брасс. А уже в 1953 году, за счет огромного преимущества в скорости перед классическим брассом, был выделен в отдельный вид плавания на соревнованиях.

Главной особенностью данного стиля является высокая эффективность: баттерфляй считается одним из самых быстрых стилей, так как пловец должен использовать всю свою силу для создания импульса. Для усовершенствования техники требуется много практики, но когда пловец все делаете правильно, это один из самых полезных и уважаемых стилей, используемых в настоящее время. Умение хорошо выполнять баттерфляй является отличительной чертой настоящего пловца [3].

Учитывая, что данный стиль плавания является одним из самых распространенных, следует упомянуть о его особенностях: несмотря на

популярность, объективно он считается физически наиболее сложным. Все дело в том, что в бассейне при выполнении размашистых гребков можно очень быстро утомиться. Именно поэтому чаще всего баттерфляй начинают осваивать пловцы, которые уже освоили другие техники.

Как показывает практика, баттерфляй не подходит тем, кто только начинает обучаться плаванию и тем, у кого опыт еще слишком мал. Баттерфляем начинают заниматься те, кто владеет брассом или кролем, и стремится совершенствовать свои физические данные.

Начинающие пловцы совершают немало ошибок, которые можно классифицировать в несколько групп. Ошибки совершаются из-за отсутствия опыта. Например, одна из распространенных ошибок – это отсутствие работы тазом. Новички считают, что таз поднимается только за счет движения конечностями, но это не так. При создании волны следует поднимать и опускать таз самостоятельно, а волну можно сделать только всем телом, а не только работая руками и ногами.

Вторая ошибка – неправильная работа ног. Пловцы поднимают ноги слишком высоко, из-за чего во время движения те показываются над водой, в течение всего заплыва ноги должны находиться под водой, а над водой показывается только голова и шея.

В целом ошибкой считается неправильное положение рук, как только пловец заходит в воду. Это приводит к тому, что спортсмену не удастся сделать нужный гребок, и продвижения вперед не происходит. На тренировках эту технику оттачивают от занятия к занятию, так как от правильного вхождения в воду во многом зависит успех спортсмена на протяжении всего заплыва [1].

Таким образом, стиль баттерфляй действительно является одним из самых сложных и многогранных с технической точки зрения. Только благодаря постепенности спортсмен может прочувствовать себя, свой тело, и в дальнейшем не совершать вышеупомянутые ошибки.

Плавание, в частности плавание в стиле баттерфляй – прекрасная тренировка мышц и суставов, а также собственной выносливости, ведь задействованы мышцы и связки от плечевого пояса до самых пяток. Эта нагрузка, полезная для сердечнососудистой системы и дыхания. Однако не следует забывать о том, что, как и любой вид спорта, плавание также имеет свои противопоказания. Поэтому следует перед началом тренировок проконсультироваться со специалистами, которые помогут подобрать оптимальный уровень нагрузок.

Также следует упомянуть некоторые из основных характеристик данного стиля:

Симметричность движений: в стиле баттерфляй руки и ноги двигаются симметрично. Это значит, что обе руки и обе ноги выполняют одинаковые движения одновременно [4].

Волновой двигательный ход: главной особенностью баттерфляя является "волновой" двигательный ход. Это означает, что пловец должен создавать волну, двигая руками и ногами вверх и вниз, как бы делая дельфиновые движения.

Без перерывов в дыхании: пловцы в стиле баттерфляй не могут делать перерывы в дыхании, как, например, в стиле кроль. Вместо этого, дыхание происходит, когда голова выходит из воды, и голова должна быть в воде большую часть времени.

Сложная координация: баттерфляй требует от пловца сложной координации движений рук и ног. Эффективное выполнение этого стиля требует тренировки.

Скорость и эффективность: стиль баттерфляй часто считается одним из самых эффективных и быстрых стилей плавания. Он позволяет пловцу двигаться вперед с большой скоростью.

Использование монокостюма: в соревнованиях по баттерфляю пловцы могут использовать специальные монокостюмы, которые помогают им улучшить гидродинамику и скорость.

Техника всплывания: после каждого цикла движения рук и ног пловец должен выполнить короткое всплывание над поверхностью воды, прежде чем снова опуститься под воду [2].

Таким образом, можно прийти к выводу, что баттерфляй требует от пловцов определенной физической подготовки, выдающейся координации, силы и выносливости. Успешное освоение данной техники требует многих часов тренировок и усердной практики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воробьев Е.Г. Совершенствование техники спортивного плавания юных пловцов: метод. рекомендации. //Североморск, 1983. 22 с.
2. Казызаева А.С. Основы техники спортивных способов плавания / А.С. Казызаева, О.Б.Галеева, СибГУФК. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 152 с.
3. Крамской С.И., Бондарь Е.А.: Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. //Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова 2008. 175 с.

4. Спортивное плавание: путь к успеху: кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова.– М. : Сов. спорт. Кн. 1.– 2012. – 480 с.: ил.

УДК 796.011.1

Иващенко И. А.

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

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПРОГРАММИСТОВ: ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА

Студенты-программисты, как и многие другие профессиональные категории, сталкиваются с особыми вызовами в поддержании своего здоровья и предотвращении травм. Долгие часы сидячей работы перед компьютером, стрессы и интенсивный умственный труд могут оказать негативное воздействие на физическое и психическое состояние. В этой статье мы рассмотрим, как студенты-программисты могут поддерживать свое физическое и психическое здоровье, опираясь на принципы мотивации и психологии, которые мы рассматривали в предыдущей статье.

1. Физическая активность и противодействие сидячему образу жизни

Сидячий образ жизни, который часто сопровождает профессию программиста, может привести к различным здоровым проблемам, таким как ожирение, проблемы с позвоночником и сосудами. Однако, понимание важности физической активности и мотивации могут помочь студентам-программистам поддерживать свое физическое здоровье. Вспомним слова Майкла Джордана: "Я просто нашел 9 000 способов, как не сделать бросок". Это означает, что даже небольшие ежедневные шаги в сторону физической активности могут принести результаты. Студенты могут интегрировать короткие физические перерывы в свой график работы, заниматься спортом в свободное время и использовать фитнес-технологии для мониторинга физической активности.

Конечно, не всегда есть время на длительные тренировки, но даже короткие и эффективные упражнения, такие как планка, сгибание и разгибание ног в сидячем положении и простые растяжки, могут

значительно улучшить физическую форму и предотвратить проблемы с позвоночником и суставами.

2. Правильное питание и борьба со стрессом

Студенты-программисты, работая под давлением и стрессом, могут быть склонны к неправильному питанию и перекусам. Это может привести к проблемам с лишним весом и заболеваниями, связанными с пищевой зависимостью. Внутренняя мотивация, подобно той, которую описывал Усэйн Болт, может помочь студентам принимать более здоровые решения в питании. Он сказал: "Мечты стали моей реальностью". Эта цитата подчеркивает, что, устанавливая цель на здоровое питание и полагаясь на внутренние мотивы, студенты могут создать здоровые пищевые привычки.

Важно следить за качеством и разнообразием питания. Включение в рацион овощей, фруктов, орехов, источников белка и злаковых продуктов обеспечит организм полезными микроэлементами и витаминами. Регулярное употребление воды также важно для поддержания организма в хорошей форме.

Стресс может быть серьезным фактором, влияющим на питание. Медитация, дыхательные упражнения и регулярные перерывы для отдыха могут помочь в борьбе со стрессом и предотвращении пищевых излишеств.

3. Психологическое благополучие и самоуправление

Ментальное здоровье также играет ключевую роль в общем благополучии студентов-программистов. Умение управлять стрессом, как советует Майкл Джордан, и практиковать методы саморегуляции может снизить риск психологических проблем. Медитация, дыхательные упражнения и регулярные перерывы для отдыха могут помочь в поддержании умственного здоровья. Слова Мухаммеда Али, "Для достижения величия у вас должна быть цель, быть готовым страдать и любить, что вы делаете," напоминают, что удовлетворение от профессиональной деятельности и стремление к своим целям могут способствовать психологическому благополучию.

Важно также иметь механизмы для управления рабочими нагрузками и учебой. Эффективное планирование и распределение времени помогут избежать перегрузок и стресса.

4. Эргономика и предотвращение травм

Длительное сидение перед компьютером может вызвать проблемы с позвоночником, зрением и кистями. По словам Мисти Мей-Трейнор, страсть и внутренняя мотивация могут помочь студентам заботиться о своем физическом здоровье. Регулярные перерывы для разминки,

эргономичное оборудование и соблюдение правил правильной работы за компьютером могут помочь предотвратить травмы.

Важно иметь комфортное рабочее место с эргономичными стульями, мониторами на уровне глаз и клавиатурой, которая не создает нагрузки на запястья. Регулярные перерывы, во время которых можно сделать растяжку, прокачку мышц и глаз, помогут уменьшить нагрузку на тело.

Сбалансированное физическое и психологическое благополучие играют важную роль в жизни студентов-программистов. Понимание важности мотивации и психологической готовности, как рассматривалось в предыдущей статье, может помочь студентам поддерживать свое здоровье и предотвращать травмы. Внутренняя мотивация и стремление к собственным целям становятся основой для заботы о физическом и психическом благополучии. Интегрирование здоровых привычек в повседневную жизнь, таких как физическая активность, здоровое питание и методы управления стрессом, может помочь студентам стать успешными программистами, несмотря на особенности и вызовы их профессии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сидельников С. И., спортивная структура годичного цикла/ Головкин Н. Г. // органическое сельское хозяйство: проблемы и перспективы. Материалы XXII международной научно-производственной конференции — 2018 — том 2. — 181-182.

2. Богданова О. А., пределы физических качеств спортсмена / Головкин Н. Г. // органическое сельское хозяйство: проблемы и перспективы. Материалы XXII международной научно-производственной конференции — 2018 — том 2. — 172-173.

3. Энгвер Н. Н. Уравнение спортивного результата /подготовка предупреждающей информации — 1970. — 73-76.

УДК 796.011.1

Иващенко И. А.

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

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В АКАДЕМИЧЕСКОМ УСПЕХЕ СТУДЕНТОВ: ПУТЬ К ГАРМОНИИ

Университетская жизнь – это период, когда студенты сталкиваются с высокими учебными нагрузками, стрессом и сроками сдачи проектов. В этой ситуации физическая активность может показаться неважной, или даже роскошью, которую студенты не могут себе позволить. Однако, физическая активность играет важную роль в академическом успехе студентов и их общем физическом и психологическом благополучии.

Физическая активность и когнитивные функции

Исследования показывают, что физическая активность имеет положительное воздействие на когнитивные функции студентов. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению памяти, концентрации и обучаемости. Это особенно важно в учебной среде, где студенты должны усваивать большие объемы информации и решать сложные задачи.

Физическая активность способствует лучшему кровообращению и доставке кислорода к мозгу, что помогает улучшить когнитивные процессы. Таким образом, регулярные занятия спортом или даже короткие физические перерывы между учебными занятиями могут помочь студентам лучше усваивать учебный материал и повышать эффективность учебного процесса.

Стресс и уровень тревожности

Студенты часто подвергаются стрессу во время учебы, особенно в период экзаменов и сдачи проектов. Физическая активность является отличным способом снизить уровень стресса и тревожности. Она способствует выделению эндорфинов, которые улучшают настроение и снимают стресс.

Медитация, занятия йогой, бег, плавание и другие виды физической активности могут помочь студентам расслабиться и сосредоточиться на своих учебных задачах. Это также способствует улучшению сна, что имеет важное значение для академического успеха.

Социализация и поддержка

Физическая активность также способствует социализации студентов. Участие в спортивных мероприятиях, фитнес-группах или командных тренировках может помочь студентам расширить свой круг общения, что важно для психологического комфорта и уровня счастья.

Кроме того, участие в групповых занятиях может предоставить дополнительную поддержку и мотивацию для поддержания физической активности. Совместные тренировки с друзьями могут стать источником вдохновения и поддержки, что особенно полезно в периоды стресса и учебных нагрузок.

Баланс между учебой и физической активностью

Важно понимать, что физическая активность не должна конфликтовать с академическими обязанностями студентов. Она, на самом деле, может способствовать более эффективному учебному процессу. Студенты могут планировать свое время так, чтобы включить регулярные занятия физкультурой в свой распорядок дня.

Важно также выбрать вид физической активности, который приносит удовольствие, чтобы стимулировать постоянный интерес к ней. Это может быть бег, фитнес, йога, танцы или другие виды спорта.

Регулярные физические нагрузки и уровень энергии:

Физическая активность может значительно повысить уровень энергии студентов. Регулярные тренировки способствуют более качественному сну и увеличению общей выносливости. Это означает, что студенты, занимающиеся физической активностью, могут лучше справляться с длительными учебными сессиями и заданиями.

Физическая активность и уровень мотивации:

Физическая активность может служить источником вдохновения и мотивации для достижения учебных целей. Успех в спорте и достижение новых результатов в физической активности могут способствовать повышению

самооценки и уровня мотивации, что переносится и на учебные задачи.

Баланс между обучением и отдыхом:

Физическая активность помогает студентам найти баланс между обучением и отдыхом. Она предоставляет возможность отвлечься от учебных задач, расслабиться и забыть о стрессе. Такие перерывы могут повысить продуктивность в долгосрочной перспективе.

Физическая активность и когнитивные функции

Исследования показывают, что физическая активность имеет положительное воздействие на когнитивные функции студентов. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению памяти, концентрации и обучаемости. Однако, это вовсе не означает, что

студенты должны отказываться от своих спортивных увлечений. Примеры известных российских спортсменов, таких как Мария Шарапова, Евгений Малкин и Мария Абакумова, свидетельствуют о том, что успешное сочетание спорта и учебы вполне возможно.

Мария Шарапова, известная российская теннисистка и олимпийская чемпионка, не только добилась выдающихся результатов на корте, но также завершила обучение в Гарварде, где получила высшее образование.

Евгений Малкин, хоккеист и двукратный чемпион НХЛ, успешно совмещал свою профессиональную карьеру со студенческими годами, получив образование по специальности "Управление организацией и управление спортивной деятельностью".

Мария Абакумова, известная легкоатлетка и биатлонистка, не только стала олимпийской чемпионкой, но также получила высшее образование.

Эти примеры исключительных спортсменов свидетельствуют о том, что сбалансировать активную спортивную карьеру с учебой возможно. Они продемонстрировали, что физическая активность и обучение могут совмещаться, и это может даже способствовать повышению когнитивных функций и успехам в учебе.

Физическая активность — это неотъемлемая часть здорового образа жизни студентов, и она имеет положительное воздействие на академический успех. Регулярная физическая активность помогает улучшить когнитивные функции, снизить стресс, поддерживать психическое здоровье, способствует социализации, повышает уровень энергии, мотивации и креативности, а также помогает найти баланс между обучением и отдыхом. Таким образом, создание гармонии между учебой и физической активностью может быть ключом к успешной учебе и здоровой студенческой жизни. Регулярная физическая активность не только повышает уровень эффективности и общее физическое здоровье, но также может быть ключом к лучшему академическому успеху в университете.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сидельников С. И., спортивная структура годового цикла/ Головкин Н. Г. // органическое сельское хозяйство: проблемы и перспективы. Материалы XXII международной научно-производственной конференции — 2018 — том 2. — 181-182.
2. Богданова О. А., пределы физических качеств спортсмена / Головкин Н. Г. // органическое сельское хозяйство: проблемы и

перспективы. Материалы XXII международной научно-производственной конференции — 2018 — том 2. — 172-173.

3. Энгвер Н. Н. Уравнение спортивного результата /подготовка предупреждающей информации — 1970. — 73-76.

УДК 796.011.1

Иващенко И. А.

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

ПСИХОЛОГИЯ И МОТИВАЦИЯ В ФИЗКУЛЬТУРЕ

Физическая активность и спорт играют важную роль в нашей жизни, не только в поддержании физической формы, но и в укреплении психологического благополучия. Однако, чтобы добиться успеха в спорте и физкультуре, необходимо понимать важность мотивации и психологической готовности. В этой статье мы рассмотрим, как психология и мотивация влияют на ваши физические достижения и как их можно применить для достижения спортивных целей.

Роль психологии в физкультуре и спорте

Психология играет критическую роль в спортивных достижениях. Важно понимать свои мысли, эмоции и реакции на тренировки и соревнования. Это позволяет адекватно реагировать на стресс и давление, а также эффективно регулировать психологическое состояние.

Главная роль психологии заключается в осознании и контроле своих мыслей и эмоций, чтобы обеспечить оптимальную производительность.

Значение мотивации

Мотивация — это то, что побуждает нас начать тренировки и продолжать их даже в трудные дни. Она может быть внутренней (мотивация изнутри) или внешней (мотивация извне). Внутренняя мотивация исходит из ваших собственных целей, ценностей и желаний, в то время как внешняя мотивация связана с поощрениями или ожиданиями окружающих. Многие великие спортсмены находили мотивацию изнутри и делились своими мудрыми словами на этот счет.

Майкл Джордан (баскетболист): Майкл Джордан часто говорил о своей мотивации и стремлении к совершенству. Он сказал: "Я просто нашел 9 000 способов, как не сделать бросок". Эта цитата подчеркивает

его настойчивость и готовность к постоянным усилиям, чтобы достичь своих целей.

Усэйн Болт (легкоатлет): Усэйн Болт часто говорит о том, как мечта о беге на сто метрах была его главной мотивацией. Он сказал: "Мечты стали моей реальностью". Эта фраза подчеркивает, как мечта и желание могут стать мощными мотиваторами в спорте.

Мухаммед Али (боксер): Великий Мухаммед Али известен своими фразами, которые вдохновляли его и других. Одной из его известных цитат о мотивации является: "Для достижения величия у вас должна быть цель, быть готовым страдать и любить, что вы делаете".

Мисти Мей-Трейнор (волейболистка): Мисти Мей-Трейнор, известная волейболистка, говорила о том, как внутренняя мотивация и страсть к игре были ключевыми для ее успеха. Она подчеркивала, что настоящая мотивация идет изнутри, и когда вы любите то, что вы делаете, вы готовы преодолеть все трудности.

Арнольд Шварценеггер (бодибилдер и актер): Арнольд Шварценеггер поднимал вопрос мотивации в бодибилдинге. Он говорил: "Мотивация приходит изнутри. Никто не может вас заставить тренироваться и быть лучше. Мотивация — это ваша цель и ваше желание быть лучше".

Установление целей

Для поддержания мотивации важно устанавливать четкие и достижимые цели. Определитесь, что именно вы хотите достичь через физическую активность. Эти цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, релевантными и ограниченными по времени (критерии SMART). Эффективная мотивация начинается с четкого видения того, куда вы движетесь.

Установление целей — это как составление карты, которая помогает вам ориентироваться в спортивном мире и двигаться в нужном направлении.

Саморегуляция и управление стрессом

Физическая активность и тренировки могут быть стимулом для стресса. Однако, психологическая подготовка может помочь вам лучше управлять стрессом. Техники релаксации, медитации и дыхательные упражнения могут помочь вам оставаться спокойными во время тренировок и соревнований.

Саморегуляция позволяет вам контролировать свое физическое и эмоциональное состояние, уменьшая воздействие стресса на ваше тело и ум.

Положительное мышление

Оптимистическое мышление и позитивное отношение могут усилить вашу мотивацию и уверенность. Вместо фокусирования на негативных мыслях о своей недостаточности, старайтесь видеть свои успехи и маленькие шаги к достижению больших целей. Позитивное мышление помогает вам оставаться на пути к своим целям.

Поддержка и обратная связь

Общение с тренерами, друзьями и единомышленниками может быть важным источником мотивации. Получение обратной связи и поддержки помогает вам оценить свой прогресс и оставаться на правильном пути. Кроме того, они могут помочь вам решить проблемы и преодолеть трудности.

Поддержка и обратная связь обогащают ваш опыт физической активности и создают ощущение принадлежности к сообществу, что может быть мощным мотиватором.

Постоянство и терпимость

Для достижения долгосрочных спортивных целей важно сохранять постоянство и терпимость. Спортивные успехи часто приходят не сразу, и важно не унывать, когда вы сталкиваетесь с трудностями или не видите моментальных результатов. Напомните себе, что настоящие изменения требуют времени и усилий.

Постоянство и терпимость — это то, что позволяет вам двигаться вперед, даже когда путь к успеху кажется долгим и сложным.

Заключение: психология и мотивация играют фундаментальную роль в достижении спортивных целей. Понимание собственных мотивов, ментальной готовности и эмоционального состояния может помочь вам улучшить свои физические результаты и обогатить вашу жизнь. Не забывайте обращаться к психологам и специалистам по мотивации, если вам нужна дополнительная поддержка в достижении ваших спортивных амбиций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сидельников С. И., спортивная структура годового цикла / Головкин Н. Г. // органическое сельское хозяйство: проблемы и перспективы. Материалы XXII международной научно-производственной конференции — 2018 — том 2. — 181-182.

2. Богданова О. А., пределы физических качеств спортсмена / Головкин Н. Г. // органическое сельское хозяйство: проблемы и перспективы. Материалы XXII международной научно-производственной конференции — 2018 — том 2. — 172-173.

3. Энгвер Н. Н. Уравнение спортивного результата /подготовка предупреждающей информации — 1970. — 73-76.

УДК:796.386

Исаев А.А.

Научный руководитель: Курганова Е.В. ст. преп.

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА, КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Настольный теннис в современном мире является одним из популярнейших видов спорта во многих странах. В то же время вопрос становления и развития настольного тенниса в мире, как признаваемого олимпийского вида спорта слабо освещен. Для решения этой проблемы необходимо исследовать историю развития настольного тенниса, с целью выявления значимых событий в развитии данного вида спорта.

Вопрос о том, где появился настольный теннис, его истоки, не имеет единственного ответа. Выдвигаются разные теории о месте зарождения настольного тенниса. Ряд специалистов считают родиной настольного тенниса Великобританию, другие специалисты настаивают, что корни настольного тенниса появились на территории Восточной Азии, так же есть мнение о том, что Родина настольного тенниса Европа.

Распространение настольного тенниса в мире началось во второй половине XIX века. Есть версия, что изначальное распространение началось, благодаря мореходству, что настольный теннис распространялся вместе с кораблями, моряки, которые играли в него.

Но в независимости от места возникновения настольного тенниса, его путь, как признанного вида спорта начинается в Великобритании. Именно в Лондоне сначала он набирает популярность, начиная с узких элитарных кругов и постепенно набирает популярность. В итоге в 1900 году в Лондоне проводится первый турнир по настольному теннису. Теперь данный вид спорта развивается быстрыми темпами и проникает в большинство стран мира.

Уже в 1901 году в Великобритании создаётся Ассоциация настольного тенниса, в том же году турнир проводится в Британской Индии.

В 1908 году на IV летних олимпийских играх настольный теннис включён в программу [2].

Следующее значимое событие в развитии настольного тенниса произошло в Берлине, а именно в 1926 году создаётся международная федерация настольного тенниса, в том же году в Берлине проводятся международные соревнования [3].

А в конце 1926 году в Лондоне проводится первый Чемпионат мира по настольному теннису.

Спустя год, в 1927 году настольный теннис проникает в СССР. Толчком послужило приём делегации рабочих из Великобритании [5]. Но, к сожалению, в начале 1930 годов происходит сильный спад [6]. Свое возрождение настольный теннис начинает в 1945 году с создания специализированной комнаты в доме лётчиков, вскоре секции этого вида спорта начинают создаваться по всему Советскому союзу. Уже в 1948 году комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР устанавливает стандарты и правила игры по международному образцу.

В 1950 году в СССР создаётся Всесоюзная секция настольного тенниса.

Спустя 4 года, в 1954 году советские спортсмены вступают в Международную федерацию настольного тенниса [1]. В том же году проводится соревнование по настольному теннису между СССР и ГДР.

1950-1960 года оказались значимыми для настольного тенниса, до этого периода тактика в данном виде спорта преимущественно была защитной. Но уже в середине XX века намечается переход на быструю, агрессивную форму ведения игры. В основном это связано с выходом азиатских стран на мировую арену настольного тенниса. Именно спортсмены стран Азии первыми начали использовать агрессивное ведение игры, которому спортсмены старого света не могли дать должного отпора своей защитной тактикой [4].

В 1952 году Япония впервые принимает участие в Чемпионате мира по настольному теннису. По итогу соревнований японские спортсмены берут 4 призовых мест из 7.

В дальнейшем спортсмены из других стран начнут перенимать эту тактику, но несмотря на это японские спортсмены будут продолжать брать призовые места.

В скором времени на арене настольного тенниса начинает подниматься новый сильный игрок – Китай.

В 1961 году на Чемпионате мира по настольному теннису китайские спортсмены занимает значительную часть призовых мест, другую часть спортсмены из Японии.

В дальнейшем китайские спортсмены по настольному теннису станут мировыми лидерами в данном виде спорта.

С 1975 года китайская женская сборная в командном соревновании Чемпионата мира по настольному теннису проиграла только пару раз.

Главное событие для настольного тенниса произошло в 1988 году на XXIV летних Олимпийских играх в Южной Корее. Настольный теннис включается в программу Олимпийских игр, и уже с этого момента настольный теннис становится окончательно олимпийским видом спорта.

В современное время настольный теннис продолжает развиваться по всемеру, набирая все новых поклонников. Так же по сей день сохраняется тенденция лидерства азиатских стран, в особенности Китая, спортсмены которого продолжают брать призовые места на соревнованиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антипенко, А.С. Обучение игре в настольный теннис / А.С. Антипенко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 211 с.

2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М.Богущас, О.В.Матвеев; под ред. под ред. Г. В. Барчуковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

3. Булкин, А.С. Настольный теннис / А.С. Булкин. - М.: Физкультура и спорт, 2014 - 241с.

4. Дорошенко С. А., Муллер А. Б. / НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов; Красноярск КГТУ; 2000. – 120 с.

5. Кулиничев, О.С. Подготовка спортсмена / О.С. Кулиничев.– М.: Советский спорт, 2009 - 432 с.

6. Журавский, В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра / В.П. Журавский. - Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007. – 79 с.

*Калинина Е.А., Лиханова Ю.О., Круглова К.В.
Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ РАБОТНИКА

Современные работники часто сталкиваются с проблемой пониженной работоспособности и утомляемости во время рабочего дня. Отсутствие энергии и выносливости сказывается на производительности труда и может привести к ошибкам и неэффективной работе. Отсутствие физической активности и сидячий образ жизни приводят к ослаблению мышц, деформации позвоночника, ухудшению общей физической формы и понижению работоспособности.

Физическая культура играет важную роль в способности сотрудника работать эффективно. Регулярные физические упражнения помогают людям поддерживать здоровый вес, снижают риск хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и болезни сердца. Когда сотрудники занимаются физической активностью, это улучшает их сердечно-сосудистое здоровье, укрепляет мышцы и повышает выносливость. Эти физические преимущества напрямую влияют на способность сотрудника выполнять физически сложные задачи и поддерживать уровень энергии в течение рабочего дня.

Сотрудники, которые регулярно занимаются спортом, часто отмечают улучшение настроения, повышение уверенности в себе и повышение уровня концентрации. Эти положительные психологические эффекты выражаются в более высокой удовлетворенности работой, снижении количества прогулов и улучшении общей психической устойчивости перед лицом проблем на рабочем месте. Было доказано, что регулярные физические упражнения улучшают когнитивные функции, включая память, внимание и способность решать проблемы [1]. Когда сотрудники занимаются физической активностью, их мозг получает усиленный кровоток и снабжение кислородом, что способствует оптимальному функционированию мозга. Это приводит к повышению уровня производительности на рабочем месте. Различия в производительности труда между занимающимися и не занимающимися физическими упражнениями малы. Как правило, они составляют 4-5%, а вот

заболеваемость у лиц регулярно посещающих спорт на треть меньше чем среди игнорирующих физкультуру. С другой же – количество случаев заболеваний вдвое ниже если люди занимаются физической культурой, хотя избегают ее часто. По данным Минспорта РФ на данный момент лишь 30% населения занимается спортом. Исследователи отметили, что 35-50% взрослого населения имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, а повышенное артериальное давление у 80%, и 20–40% граждан страны имеет избыточную массу тела [2].

Кроме того, физическая культура воспитывает у сотрудников чувство командной работы и товарищества. Участие в групповых занятиях фитнесом или спортом способствует командной работе общению и сотрудничеству. Один из способов улучшения физического и психологического здоровья сотрудников – это внедрение в трудовую деятельность производственной гимнастики [2].

Производственная гимнастика – это систематические физические упражнения, которые проводятся на рабочем месте с целью поддержания и повышения трудоспособности работника. Производственная гимнастика способствует улучшению физического состояния работников, снижает риск возникновения травм и заболеваний, связанных с длительным пребыванием в одной позиции. Введение производственной гимнастики способствует повышению концентрации и продуктивности работников. Упражнения помогают улучшить кровообращение, что стимулирует мозговую деятельность и способность к концентрации [3]. Это может привести к более эффективной работе и повышению качества выполняемых задач.

Кроме того, производственная гимнастика может способствовать улучшению общего самочувствия и настроения работников. Она помогает снижать стресс, повышает уровень энергии и улучшает общую психологическую благополучность [4]. Это может привести к более высокому уровню мотивации и снижению риска профессионального выгорания.

Мы предлагаем несколько полезных упражнений для производственной гимнастики, которые можно выполнять прямо на рабочем месте:

1. Растяжка шеи и плеч: Поворачивайте голову вправо и влево, наклоняйте ее вперед и назад. Затем поднимите плечи к ушам и опустите их.

2. Развитие гибкости спины: Сядьте на стул с прямой спиной, положите руки на колени. Медленно повернитесь вправо, затем влево, стараясь дотронуться до спины стула.

3. Упражнения для рук: Сжимайте кисти рук в кулаки, затем разжимайте поочередно каждую руку. Повторите 10-15 раз.

4. Растяжка ног: Встаньте возле стола или стены, поставьте одну ногу на стол или стену, и медленно наклонитесь вперед, чтобы почувствовать растяжение в задней части ноги. Поменяйте ноги и повторите.

5. Глазные упражнения: Смотрите на близкие и далекие объекты, моргайте быстро несколько раз, делайте круговые движения глазами вправо и влево.

Было проведено исследование, в котором приняли участие 30 работников возрастом от 25 до 50 лет. Из них 15 человек выполняли упражнения производственной гимнастики, а 15 не занимались ей. Был проведен опрос, определяющие состояние работоспособности. Во время опроса учитывалось: отношение к производственной гимнастике, степень усталости и степень волевого усилия. Сравнивая результаты эксперимента, было выявлено, что группа, которая занималась производственной гимнастикой, показала лучший результат, чем те, которые не занимались.

На вопрос «сколько раз в неделю вы занимаетесь производственной гимнастикой?» 5% ответили 2-3 раза в неделю, 17% - раз в неделю и 78% опрошенных никогда не занимались производственной гимнастикой. Опрос показал, что 23% предпочитают кардиотренировки, 35% - силовые тренировки и комбинированные тренировки предпочитают 42% работников. Большинство (71%) предпочли бы заниматься производственной гимнастикой до начала рабочего дня, 5% - во время перерыва и 24% - после окончания рабочего дня. Работники также отмечали, что заметили улучшение самочувствия. Это сильно влияет на их производительность в течении рабочего дня. Среди опрошенных 85% считают, что работодатель обязан обеспечивать время на производственную гимнастику.

Важно помнить, что производственная гимнастика должна быть выполнена с осторожностью, учитывая индивидуальные особенности каждого человека. Если у работника есть какие-либо проблемы со здоровьем, нужно проконсультироваться с врачом или специалистом по физической активности.

В целом, производственная гимнастика играет важную роль в поддержании трудоспособности работника. Она является эффективным инструментом для предотвращения заболеваний, повышения продуктивности и обеспечения общего благополучия на рабочем месте. Сочетание улучшения физического здоровья, улучшения психического благополучия, повышения уровня производительности и укрепления

командной динамики – все это способствует общей производительности труда сотрудника [5]. Работодатели могут создать благоприятную среду для физической культуры, предлагая оздоровительные программы, продвигая баланс между работой и личной жизнью и поощряя регулярные физические упражнения среди своих сотрудников. Признавая и принимая влияние физической культуры, работодатели могут в конечном итоге создать более яркую, заинтересованную и продуктивную рабочую силу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рютина, Л. Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л. Н. Рютина, А. В. Дьякова // *Colloquium-Journal*. – 2019. – № 7-3(31). – С. 16-20. – DOI 10.24411/2520-6990-2019-10158. – EDN VZGWIX.

2. Шевлюга, Д. А. Влияние физической активности на работоспособность / Д. А. Шевлюга // *Вестник науки*. – 2023. – Т. 4, № 5(62). – С. 1182-1185. – EDN LBSDTO.

3. Грачев, А. С. Оценка взаимосвязи мотивации достижения и типа нервной системы у студентов / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В двух частях, Белгород, 15 ноября 2019 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Бураяка. Том 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 204-209. – EDN SWICJK.

4. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – 236 с. – ISBN 978-5-361-00997-8. – EDN ZXSTZX.

5. Результативность самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с разными типами мотивации достижения / Е. В. Гавришова, Е. С. Замчевская, А. С. Грачев, Н. Б. Кутергин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2023. – № 2(216). – С. 80-85. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p80-86. – EDN HINVIP.

УДК 797.2

Кацунико́в И.А.

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

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ В РЕЖИМЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

В наше время, человек стремится к поддержанию собственного здоровья разными путями. Будь то физические нагрузки, массажи, физиопроцедуры, санаторно-курортные лечения, так же для поддержания здоровья и профилактики заболеваний рекомендуют плавание. [1]

Плавание – это один из самых полезных видов физической активности, особенно для студентов. Независимо от того, является ли плавание твоим хобби или просто спортивной дисциплиной, оно может приносить огромные пользу для физического и психического здоровья. В этой статье мы рассмотрим важность плавания для студентов и почему они должны включить его в свою ежедневную жизнь (рис. 1). [2]



Рис. 1 Пример оздоровительного плавания

Первое, что стоит отметить, это то, что плавание является отличным способом укрепления и развития физической формы. Во время плавания работают все группы мышц, что помогает улучшить общую силу и выносливость тела. Кроме того, плавание является низкоударным видом тренировки, что делает его безопасным для

суставов и мышц. Поэтому плавание идеально подходит для студентов, которые могут испытывать напряжение и усталость от долгих часов сидения за партой.

Второе преимущество плавания для студентов – это его положительное влияние на психическое здоровье. Плавание снижает уровень стресса и тревожности, помогая улучшить настроение и общее благополучие. В воде студенты могут расслабиться и забыть обо всех своих проблемах и заботах. Плавание также способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и повышают уровень энергии. Поэтому регулярные занятия плаванием могут помочь студентам справиться с учебным и личным стрессом.

Третье преимущество плавания для студентов – это его положительное влияние на когнитивные функции. Множество исследований показали, что плавание способствует улучшению памяти, концентрации и креативности. Когда плаваешь, мозг получает больше кислорода, что способствует более эффективной работе нейронов. Плавание также стимулирует выработку новых нейронов в гиппокампе – области мозга, ответственной за память и обучение. Поэтому студентам, которым нужно много запоминать и анализировать информацию, плавание может быть отличным инструментом для улучшения умственной работоспособности. Но вообще, при закаливании стоит учитывать все три метода, так как в совокупности они дают хороший эффект. А также, стоит отметить, что закаливание стоит продолжать данное мероприятие до самой старости. [3]

Наконец, плавание также способствует улучшению общей физической формы и укреплению иммунной системы. Регулярные тренировки в воде помогут студентам укрепить свой сердечно-сосудистый систему, улучшить работу сердца и легких, а также повысить уровень общей выносливости. Плавание также способствует укреплению иммунной системы, что поможет студентам бороться с инфекциями и болезнями.

В заключение, плавание – это не только увлекательное и спортивное занятие, но и мощный инструмент для улучшения физического и психического здоровья студентов. Оно помогает укрепить и развить физическую форму, снизить уровень стресса, улучшить когнитивные функции и укрепить иммунную систему. Поэтому студенты должны обязательно включить плавание в свою ежедневную рутину, чтобы получить все эти преимущества. Не забудьте взять с собой плавки и насладиться благотворным влиянием воды на свое здоровье! [4]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Сосин И. К., Олейник Н. А., Зайцев В. П., «Современные проблемы реакции в высшем учебном заведении», Белгород, издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2010 г., 348 с.
2. Вяземская, И. В. Плавание как фактор физической культуры и здоровья студентов / И. В. Вяземская // Физическая культура, спорт и здоровье нации: сб. науч. тр. - Красноярск: СибГИУФК, 2010. - С. 105-108.
3. Зуев, Е. В. Влияние занятий плаванием на физическую выносливость студентов / Е. В. Зуев, Н. А. Ермакова // Актуальные вопросы физической культуры и тренировки: материалы I всероссийской научно-практической конференции. - Москва: Науковедение, 2017. - С. 289-293.
4. Крамской С. И., Амельченко И. А., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Ковалева М. В., Румба О. Г., Тулинова Н. А. Формирование здоровья студентов. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021. - 128 с.

УДК 796.02

Канунников И.А.

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

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

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Наше время задает тенденции и моду культы здоровья и здорового тела, в связи с этим, Министерство Образования вместе с правительством нашей страны активно продвигает спорт в учебных заведениях, как профессиональный, так и любительский. Но, к сожалению, некоторые из числа занимающихся, пренебрегают техникой безопасности или перенагружают своё тело, что приводит к травмам. [2]

Занятия физической культурой в университете являются важной частью студенческой жизни. Они способствуют поддержанию физической формы, улучшению здоровья и общему благополучию. Однако, несмотря на все преимущества, занятия физическими упражнениями могут быть опасными и приводить к различным травмам.

Современные студенты все больше времени проводят за компьютерами и ведут сидячий образ жизни. Отсутствие физической

активности и слабая мышечная сила делают их более подверженными травмам при выполнении физических упражнений. Недостаточная растяжка и неправильная техника выполнения упражнений также способствуют возникновению травм.

Одним из наиболее распространенных видов травм являются растяжения мышц о встречаются надрывы и разрывы. Это происходит в результате излишнего напряжения, истощения мышц или неосторожного движения. Растяжение мышц может вызывать сильную боль и ограничить движение студента на длительное время. [1]

Еще одним частым видом травм являются вывихи и растяжения суставов. Это происходит, когда сустав выходит из своего обычного положения из-за травмы или излишнего напряжения. Вывихи и растяжения суставов могут вызывать сильную боль, отек и ограничение движения. (рис. 1)

Также на занятиях физкультурой студенты могут получить травмы, связанные с падениями и ушибами. Плохое освещение, скользкая поверхность или неправильная обувь могут стать причиной падения и получения ушибов. Эти травмы могут быть серьезными и требовать медицинского вмешательства.

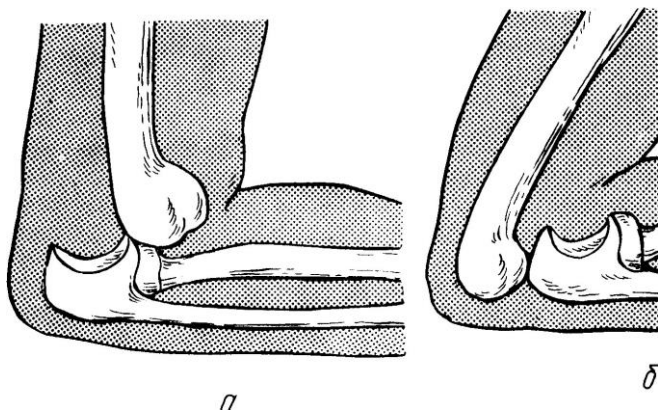


Рис. 1 Пример вывиха локтевого сустава

Для снижения риска травм на занятиях физической культурой студентам необходимо соблюдать несколько простых правил. Во-первых, перед началом занятий необходимо провести хорошую разминку и растяжку мышц. Это поможет предотвратить растяжения и рванье мышц. Во-вторых, студентам следует обращать внимание на свою технику выполнения упражнений. Неправильное выполнение

упражнений может привести к травмам. В-третьих, необходимо использовать правильную экипировку и обувь. Это поможет предотвратить падения и ушибы. [3]

Если студент получил травму на занятиях физкультурой, необходимо немедленно обратиться к врачу или медицинскому персоналу. Они смогут оценить серьезность травмы и предоставить необходимую помощь. Важно не игнорировать травму и не пытаться самостоятельно лечиться, так как это может привести к осложнениям и задержке восстановления.

Травматизм среди студентов на занятиях физической культурой является серьезной проблемой, которую необходимо преодолеть. Соблюдение правил безопасности и забота о своем здоровье помогут студентам избежать травм и наслаждаться всеми преимуществами занятий физкультурой. Все студенты должны осознавать важность физической активности и заботиться о своем теле, чтобы быть здоровыми и успешными во всех сферах жизни. [4]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Сосин И. К., Олейник Н. А., Зайцев В. П., «Современные проблемы реакции в высшем учебном заведении», Белгород, издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2010 г., 348 с.
2. Крылов В.А. Особенности травматизма среди студентов на занятиях физической культурой // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 5 (40). - С. 12-15.
3. Иванов А.Н. Анализ причин травматизма студентов-спортсменов // Физическая культура, спорт и здоровье поколений: сборник статей. - Москва: Главная редакция изд-ва "Физкультура и спорт", 2015. - С. 78-82.
4. Крамской С. И., Амельченко И. А., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Ковалева М. В., Румба О. Г., Тулинова Н. А. Формирование здоровья студентов. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021. - 128 с.

УДК 796.062.4

Кириллов Е. И.

Научный руководитель: Груздева Н.А. ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СПОРТ, ВОЗМОЖНОСТИ, ДОСТИЖЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ.

Движения – это жизнь. Эти слова принадлежат великому древнегреческому философу Аристотелю, и является несомненной правдой. Фраза может применяться во многих областях, но в данный момент отнесем её ко спорту и узнаем какое же движение он даёт, а также разберемся какие последствия он может повлечь за собой. (Написать что такое спорт)

Начнем с возможностей, которые предоставляет спорт. И так как спорт понятие огромное, то нам следует рассмотреть его с разных сторон, поэтому возьмём виды, которые довольно сильно отличаются друг от друга.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Человек, решивший заняться баскетболом по мере продвижения в нём улучшит свою координацию, реакцию и значительно повысит свою физическую подготовку. Особенно сильно баскетбол влияет на развитие и укрепление ног, спины, рук, а также улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Хоккей – вид спорта, где очень важна выносливость и уровень физической подготовки. Занимаясь им люди становятся быстрее, сильнее и естественно в совершенстве овладевают координацией для езды на коньках.

Плавание – спорт, направленный на улучшение здоровья и укреплению физической формы. Приносит же плавание не мало плюсов: улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной системы, идет активное развитие мышц, но кроме всего этого, плавание помогает снять стресс и улучшить настроение, что удаётся не всякому спорту.

Скайдайвинг – экстремальный вид спорта, требующий от людей решимости, ведь суть этого спорта заключается в прыжках с парашютом с большой высоты, на что пойти довольно таки страшно. Скайдайвинг улучшает реакцию человека, а также помогает научиться быстрее принимать решения в экстремальных ситуациях. И конечно же еще развивается выносливость и сила, нужная для контроля парашюта.

Ну и наконец бокс – спорт, где физическая подготовка решает весь исход. Бокс развивает мышцы всего тела человека, особенно мышцы рук и ног, а также улучшает реакцию и координацию движений.

Теперь пришло время поговорить о достижениях, которые можно покорить в каждом из этих видов спорта.

Если речь о баскетболе, то здесь можно стать чемпионом NBA, выиграть золотую медаль на Олимпийских играх, попасть в зал славы баскетбола и многое-многое другое. Одни из ярких представителей достижений в этом спорте являются Майкл Джордан, Коби Брайант, LeBron James, Magic Johnson, Larry Bird, Tim Duncan и другие.

Хоккей даёт возможность заполучить золотой шлем, кубок Стэнли, олимпийскую золотую медаль, ну и естественно популярность среди болельщиков. А вот великие люди, которые много сделали для этого спорта: Уэйн Гретцки, Горди Хоу, Бобби Орр, Патрик Кейн, Сидни Кросби, Овечкин.

В скайдайвинге же достижением является установление рекордов высоты, дальности и скорости полетов, а также выполнение сложных трюков. Вот пара известных скайдайверов: Felix Baumgartner, Vijay Mallya, Alan Eustace и Felix Kracht.

Плавание может помочь завоевать множество медалей и титулов, например, золотые медали на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных соревнованиях. Некоторые из величайших пловцов включают Майкла Фелпса, Марка Спитца, Райана Лохте и Кэти Ледецки.

Ну и бокс не отстает, ведь он предлагает на выбор множество титулов и наград, таких как чемпионские пояса различных организаций, золотые медали на Олимпийских играх и другие. Некоторые из величайших боксеров всех времен включают Мухаммеда Али, Джо Луиса, Владимира Кличко, Майка Тайсона и многих других.

Хоть достижения и красят любой вид спорта, но не стоит забывать и о минусах, которые может принести каждый из них, которые могут повлиять на ваш выбор, заниматься ли данным спортом или нет.

Баскетбол является контактным видом спорта, имеется ввиду, что по мере игры многие люди сталкиваются, падают и это приводит к различным травмам по типу: растяжения связок, переломы костей и других повреждений. Также баскетбол влияет на состояние нервов всех игроков, ведь по мере игры нужно находиться в полной концентрации и принимать молниеносные решения.

Хоккей может привести к тем же недостаткам, что и баскетбол и даже хуже, ведь этот вид спорта рассчитан на применение силовых приемов по мере игры.

Плавание в этом плане не такое травмоопасное, ведь большинство травм получают новички и максимум здесь можно будет заработать усталость при плавании на длительные дистанции, или растяжение каких-либо мышц и связок.

Как уже понятно, скайдайвинг является одним из опаснейших здесь видов спорта, ведь либо оплошность занимающегося, либо непроверенное снаряжение может привести к летальному исходу.

Ну и бокс, здесь травмы являются неотъемлемой частью данного спорта и ни обходится ни одного боя без каких-либо увечий. Также бокс, при фанатичном отношении к нему, может привести к проблемам в учебе или межличностном отношении.

Подводя итоги всему вышесказанному, хочется сказать, что каждый спорт является по своему опасным и может принести много боли, но в то же время, яркая картинка того, чего можно достичь, того, чего можно добиться, тех эмоций которые можно испытать, преобразование тела и мышления, а также конкуренция продолжают двигаться человека не смотря на эти препятствия, помогают преодолевать свои страхи, закаляют характер и дают сил достигать своих целей. В общем только вам решать на что вы готовы пойти ради спорта, а если не знаете с чего начать, то посмотрите на перспективы разных видов спорта и задайте себе вопрос: «Чего я хочу достичь?».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никита Кузнецов Плюсы и минусы занятий боксом Текст: электронный URL: <https://mma.express.ru> (дата обращения: 18.10.2023).
2. Плюсы и минусы баскетбола кратко Текст: электронный URL: <https://obrazovanie-gid.ru> (дата обращения: 18.10.2023).
3. Флюра Ягофарова. Профессия хоккеист: где учиться, зарплата, плюсы и минусы Текст: электронный URL: <https://www.profguide.io/professions/hokkeist.html> (дата обращения: 18.10.2023).
4. Мария Сальникова Плавание: эффективность, противопоказания, ошибки новичков Текст: электронный URL: <https://www.sport-express.ru>
5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова./ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородской

государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

УДК 796

Клыга А.М.

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

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Область физической культуры и спорта в настоящее время активно развивается и занимает важную часть жизни граждан нашей страны. От грамотного физического воспитания населения зависит средняя продолжительность жизни, состояние здоровья, общее эмоционально-психологическое состояние. Именно поэтому развитие данного направления занимает одну из приоритетных целей государственных структур. В свою очередь, развитие цифровизационных процессов охватило все отрасли экономической и социальной жизни, что, по нашему мнению, не всегда оказывает благоприятное влияние на физическое воспитание личности.

Основные физические навыки личности имеют тесную взаимосвязь с наследственными факторами и приспособлением организма к внешним условиям среды. Их развитие происходит посредством упорных занятий и педагогического наставничества, а также имеется определенная взаимосвязь с генетической расположенностью к физической выносливости [1].

Необходимость привлечения молодежи к занятиям спортом обозначена в стратегиях государственного развития. Формирование физической культуры личности проявляется в единстве его социального и биологического аспектов. Очень часто современная система физического воспитания молодежи ориентирована конкретно на обучение, а не использование комплексного подхода в деле прививания ценности спорта в жизни человека. К тому же в условиях глобализации цифровые технологии заполнили собой все пространство жизни населения, тогда как физическое воспитание отходит на второй план. Главной особенностью физической культуры личности является ведение здорового образа жизни [2]. Это позволяет укреплять состояние организма, обеспечивать гармонию физического и ментального

развития, повышать работоспособные навыки. Кроме того, залогом успешного развития личности во всех направлениях является обеспечение оптимального двигательного режима, соблюдение личной гигиены, сбалансированный рацион питания, отсутствие вредных привычек и так далее [3].

В рамках данного исследования нами был проведен опрос студентов БГТУ им. Шухова, который заключался в выявлении отношения молодежи к спорту в условиях современных вызовов цивилизации и преобладания цифровизационных процессов в жизни человека. В опросе приняли участие 42 студента. Возраст исследуемых от 18-23 лет.

Первый вопрос опросника заключался в исследовании приобщенности студентов к занятиям физической культурой. 17 (40,4%) студентов занимаются спортом 1 раз в неделю, 11 (26,1%) занимаются по настроению, 10 (23,8%) занимаются спортом 3 раза в неделю, 4 (9,7%) студентов вообще не занимаются физическим воспитанием (рис. 1).

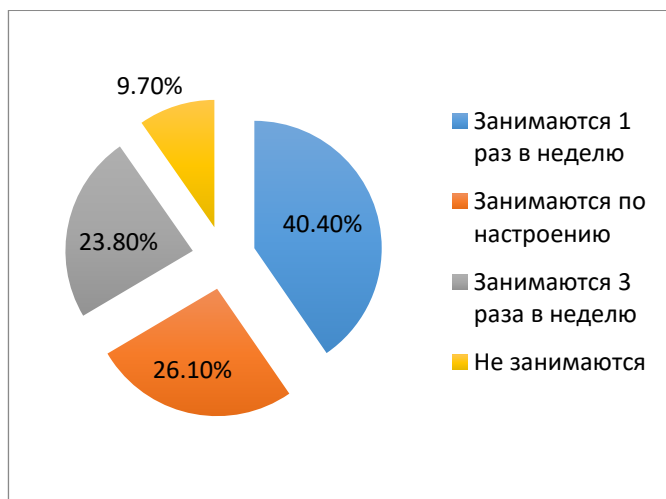


Рис. 1 Приобщенность студентов к занятиям физической культурой

Второй блок вопросов касался выбора между занятиями физической культурой или проведением свободного времени в интернет пространстве. 26 (61,9%) предпочтут свободное время провести в интернет среде, 16 (38,1%) пойдут на занятия спортом (рис. 2).



Рис. 2 Выбор рода занятий в свободное время

Таким образом, мы видим, что новые вызовы цивилизации и цифровизация современного мира приводит к снижению уровня физической культуры личности. Важность данной темы обусловлена тем, что растет заболеваемость населения, в частности, патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, что является основной причиной снижения трудоспособности и сокращения продолжительности жизни. Причем, частота и тяжесть этих заболеваний постоянно растет, включая молодой, активный возраст. Поэтому так важно знать и уметь грамотно применять средства физической культуры в качестве профилактических мероприятий. Физическая активность - это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Она помогает поддерживать физическую форму, улучшает настроение и снижает риск развития многих заболеваний [4].

Проведенное исследование показало негативную тенденцию влияния цифровизации и современных вызовов цивилизации на физическую культуру личности современного поколения. Для повышения качества и доступности спорта для населения необходимо с детства прививать интерес к спорту и улучшать параметры физического воспитания в образовательных учреждениях. Кроме того, необходимо повышать доступность спортивных кружков и секций, оснащать их новыми технологиями, что способствует отвлечению молодого поколения от интернет среды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бажин А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // современное образование: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII междунар. н.пр. конф. – 2017. – С. 14-16.

2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 423 с.

3. Сулежко В. Д. Проблемы формирования физической культуры личности / В. Д. Сулежко, В. А. Васильев // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: Сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 25–26 февраля 2021 года / Под редакцией А.В. Сысоева [и др.]. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Ритм", 2021. – С. 454-458.

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 796/799

Коваленко И.А

Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технический университет
им. В.Г Шухов, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА

В наше время образования играет огромную роль в жизни человека, оно позволяет постигать неизведное и открывать новые двери в жизни. Студенчество в этом этапе запоминается на всю оставшуюся жизнь. В это время студенты сталкиваются с огромными умственными нагрузками и регулярное занятие спортом играют важную роль в жизни студента, развитии его физических и морально-волевых качеств, а также в достижении высоких результатов в различных сферах жизни. а физическая культура помогает повысить работоспособность и облегчить становление в обществе.

Спорт - это очень эффективное средство для физического развития человека которое укрепляет здоровье. Также оно влияет на формирование и развитие различных навыков и качеств людей. [5]

Физическая культура - это лучший способ повысить спортивные данные студента.

Согласно проведенному социальному исследованию в университете, в виде опроса среди 1-4 курсов, 165 студентов с различных направлений, были выявлены следующие результаты:

- 77 человека (57% участников опроса) говорят что посещение пар по физической культурой, не приносящий пользы.

- 45 человек (23% участника опроса) отрицательно относятся к занятию спортом, так как сформированно устойчивое мнение, что он абсолютно бесполезен для них и не принесет пользы для их жизни;

- 34 человека (11% участников опроса) отсутствуют на уроках физической культуры в вузе, но при этом делая различные физическими нагрузками вне университета;

- 23 человек (9% участников опроса) с радостью ходят на пары по физической культуре и занимаются физическими нагрузками в свободное время.

Важно отметить, что потребности к физической культуре непосредственно связаны с эмоциональными состояниями и переживаниями роботов, которые могут вызывать как приятные, так и неприятные ощущения, удовольствие или неудовольствие.

Занятия общей физической подготовкой играют значительную роль в улучшении усвоения учебного материала студентами. Вместе с учебными занятиями, организованные занятия ОФП обеспечивают постоянную и эффективную физическую подготовку. [4]

Главная цель оздоровительной тренировки заключается в повышении физического состояния человека до безопасных уровней, обеспечивающих стабильное здоровье. Физическая активность способствует более легкой адаптации к стрессовым ситуациям и повышает устойчивость к внешним факторам, таким как экзамены или сложности понимания новых знаний. Для достижения этих результатов необходимо придерживаться фундаментальных принципов физической культуры: здоровый сон, правильное питание, соблюдение гигиены и выполнение физических упражнений. [2]

Важно отметить, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, легче переносят период экзаменов и имеют более устойчивую реакцию на учебную нагрузку. Это связано с более эффективной работой их центральной нервной системы, которая испытывает интенсивную активность в течение дня.

В жизни каждого человека встречаются преграды, которые необходимо преодолеть. Это ярко проявляется в сфере спорта. В спорте гораздо проще определить и оценить сложность задачи. В определенный период времени спортсмен знает свои возможности. Более того, сравнивая свои достижения полгода назад и сейчас, можно более эффективно оценить результативность тренировок, усилий и затраченной работы.

Спортсмены постоянно работают над улучшением своих результатов, увеличивая нагрузку и тренируясь с упорством. Это требует дисциплины, развивает силу воли и формирует характер. Они осознают, что без увеличения нагрузки и регулярных тренировок невозможно достичь и удержать свой результат, но благодаря дисциплине и постепенным шагам они стремятся к своей цели и видят результаты своего труда. Имея подобный подход в других сферах жизни, человек значительно увеличивает свои шансы на успех, поскольку он понимает, что постоянная работа над чем-либо в конечном счете приносит результат.

Занятие спортом важно не только из-за важности физической активности человека, но и из-за увлечения различными его видами. Интерес к разнообразным дисциплинам показывает личные качества человека и его потребности. Если у нас нет ясно определенных целей и потребностей физкультуры и спорта, то и интереса к учебным занятиям у вас не будет. Однако, наша воля играет важную роль в регулировании нашей активности, ведь так хочется поспать на час дольше или посмотреть любимый фильм вместо утренней пробежки или похода на стадион вечером. Именно мотивация определяет, как активно вы будем работать - ведь если нужно достичь цели, то необходимо усердно трудиться и развиваться.

Также огромное влияние в отношении к спорту на нас оказывает наше окружение. Наши близкие родственники, друзья, знакомые, товарищи все они формируют наше мнение о спорте. Например если наш друг активно занимается спортом, физическими нагрузками и так далее, то и нам на подсознательном уровне хочется заниматься вместе с ним. Совместные занятия спортом всегда интереснее, а так же помогает нам развиваться в обществе.

Большое значение имеет инфраструктура окружающего вас места жительства. Оборудованный стадион, хорошая детская площадка или хотябы простые турники с брусками около дома уже значительно облегчат занятия спортом. Не все могут позволить себе купить абонемент в спортивный зал и не очень удобно добираться в другой

конец города. Поэтому развитая инфраструктура очень важна для занятий спортом.

В целом, физическая культура занимает важное место в нашей жизни. Она зависит от очень многих факторов о которых было сказано ранее. Но занятия спортом важны как для физического развития человека, так и для достижения его целей, потребностей, получения морального удовлетворения и многого другого.

Студенческие исследования и научные исследования по проблеме показали отсутствие мотивации у молодежи к занятиям спортом и физическими упражнениями. Причиной этого является недостаточная информированность обучающихся как о хороших результатах упражнения и о возможности создания собственной хорошей программы поддержания спортивного стиля. [3]

В университетской программе нет нового способа преподавания физической культуры и изменений в выборе методов обучения студента и полезных уроков, позволяющих привлечь студента к преподаванию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абельдинова В.А. Роль спорта в студенческой жизни // Студенческий научный форум 2019.

2. Головкин Н.Г. Физическая подготовка студентов / Н.Г. Головкин, Дурышин Е.В.- Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Г. Горина, 2015-56с.

3. Григорович Е.С., Трофименко А.М., Переверзев В.А. Физическая культура в жизни студента // Минск 2000.

4. Деменко А.В., Егорычева Е.В., Чернышѣва И.В. значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. № 10., 2013.

5. Мальков А.П. Использование нетрадиционных методов силовой подготовки для укрепления здоровья студентов : метод. рекомендации для преподавателей и тренеров вузов к проведению занятий по физ. культуре / БГТУ им. В. Г. Шухова, каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. П. Мальков. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2011. - 52 с

Коверина В.Ю.

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

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Система оздоровительных физических упражнений представляет собой комплекс упражнений, направленных на поддержание и улучшение общего состояния здоровья и физической формы человека. Она ориентирована на развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация движений.

Системы оздоровительных физических упражнений обычно основаны на принципах научной физиологии и медицины. Они могут включать в себя различные виды тренировок, такие как аэробные упражнения, силовые тренировки, гибкостные упражнения и упражнения для развития координации [1].

Целью этих систем является улучшение и поддержание общего состояния здоровья и физической формы человека. Так как сидячий образ жизни и недостаток физической активности стали проблемой в современном обществе, поэтому уделяется большее внимание мотивации и взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем, а также учитываются индивидуальные особенности и потребности каждого человека. Такой комплексный подход позволит подготовить конкурентоспособного, уверенного в себе и обладающего необходимыми компетенциями молодого специалиста. Продуктивное личностное становление, развитие деловых качеств, ориентация на здоровьесберегающее поведение в период обучения в вузе позволяют сформировать способности студентов, необходимые для успешного выполнения определенной профессиональной деятельности [3].

Данные системы могут быть разработаны профессионалами, включая тренеров, физиотерапевтов и специалистов по физической реабилитации. Они могут быть адаптированы к различным возрастным группам и уровням физической подготовки.

Важно отметить, что системы оздоровительных физических упражнений не ориентированы на достижение спортивных результатов, а скорее на улучшение общего здоровья и физического состояния человека. Они могут быть включены в режим занятий физической

культурой или использоваться в качестве самостоятельного занятия физической активности[4].

Современные оздоровительные системы физических упражнений также учитывают важность правильной техники выполнения упражнений для предотвращения травм и получения максимальной пользы от тренировок. Они могут включать в себя разнообразные методы тренировок, такие как функциональные тренировки, пилатес, йогу, HIIT (высокоинтенсивные интервальные тренировки) и другие.

В целом, современные оздоровительные системы физических упражнений стремятся сделать физическую активность доступной и приятной для всех, а также содействовать улучшению физического и психического здоровья людей в условиях современного образа жизни.

Существует множество современных популярных оздоровительных систем физических упражнений, каждая из которых обладает своими преимуществами и особенностями. Некоторые из них включают:

- Пилатес: это система упражнений, разработанная немецким физиотерапевтом Джозефом Пилатесом. Он сосредоточился на развитии силы, гибкости и контроля тела через точные движения и правильное дыхание. Пилатес помогает улучшить осанку, выровнять мышцы и укрепить ядро тела.

- Йога: это древняя система физических упражнений и дыхательных практик, произошедшая из Индии. Йога помогает укрепить мышцы, улучшить гибкость и снять напряжение. Она также способствует улучшению сосредоточенности и психическому благополучию.

- Функциональный тренинг: это подход к физическим упражнениям, который сосредоточен на развитии силы и гибкости для улучшения ежедневных функций. Функциональный тренинг включает использование свободных весов, тренажеров и функциональных упражнений, которые требуют движения в разных плоскостях.

- CrossFit: это интенсивная функциональная система тренировок, которая включает в себя элементы из различных видов физической активности, таких как силовой тренинг, кардио и гимнастика. CrossFit акцентирует внимание на развитии выносливости, силы и гибкости.

- Аэробика: это система физических упражнений, включающих последовательные движения, направленные на улучшение сердечнососудистой системы и потребления кислорода. Аэробные упражнения включают бег, ходьбу, плавание, езду на велосипеде и другие активности, которые поднимают пульс и увеличивают работу сердца.

- НИТ (высокоинтенсивная интервальная тренировка): тренировка, которая включает короткие периоды интенсивной активности, следующие за ними периоды отдыха. НИТ помогает улучшить физическую выносливость, сжигает больше калорий и укрепляет сердце.

Важно отметить, что эти системы физических тренировок могут использоваться как для укрепления здоровья и формы, так и для достижения конкретных целей, таких как похудение, увеличение силы или гибкости. Выбор системы тренировок зависит от индивидуальных предпочтений и физической подготовки каждого человека.

Современные системы физических упражнений имеют свои особенности, которые отличают их от старых систем. Вот некоторые из них:

- Научный подход: Современные системы физических упражнений основаны на научных исследованиях и принципах физиологии. Они стремятся оптимизировать тренировки, чтобы достичь наилучших результатов в кратчайшие сроки и минимизировать возможные повреждения.

- Индивидуальный подход: Современные системы физических упражнений учитывают индивидуальные особенности каждого человека, такие как возраст, физическая подготовка и цели. Они предлагают персонализированные программы тренировок, которые лучше соответствуют потребностям и возможностями каждого человека.

- Разнообразие упражнений: Современные системы физических упражнений включают разнообразие упражнений и подходов, чтобы предоставить больше вариантов и возможностей для тренировок. Они могут включать различные виды тренировок - силовые, кардио, гибкостные и т.д., а также использовать различные тренировочные приспособления.

- Технологические инновации: Современные системы физических упражнений используют современные технологические инновации для улучшения тренировочного процесса. Это может включать использование приложений, трекеров активности, умных устройств и других средств, которые помогают отслеживать и анализировать тренировки, мотивировать и оценивать прогресс [2].

Каждая из вышеперечисленных систем физических упражнений имеет свои преимущества и подходит разным людям в зависимости от их физической подготовки, целей и предпочтений. Важно выбрать систему, которая подходит именно вам и с которой вам будет интересно и комфортно заниматься

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковтун Р.И., Ширяев Д.И. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений /сб. матер. Междунар.науч.конф. 25 ноября 2022 г., г.Краснодар. – М: «Империя»,2022. – С. 83-87.
2. Красильников А.А.,Федорова Е.Ю. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения / матер. Научно-практ.Конференции с междунар. участием23 апреля 2021 г., г.Москва. – М: «Лика», 2021. – 310 с.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе// Социально-гуманитарные знания № 8, 2015. – С. 179-184.
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.

Козиненко Е.А.

*Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГТО

После Великой Октябрьской революции начинается история развития комплекса "готов к труду и обороне". Духовный подъем советского народа и его стремление к новому проявились во всех сферах. Спорт не является исключением. Инициативу по созданию всесоюзного комплекса " ГТО " берет в свои руки Комсомол, сыгравший важную роль в истории развития новых методов и форм физического воспитания. В 1930 году. газета опубликовала обращение к "Комсомольской правде". "Каждому сотруднику нужны сильные мускулы и острый глаз." в обращении говорилось в то время. Прозвучало предложение установить единые критерии оценки физического состояния граждан. А те, кто соответствует установленным требованиям, получают значок. Обращение газеты вызвало теплый отклик. В редакцию стекались письма от рабочих, ученых и крестьян. Комсомольская инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Всесоюзный спортивный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ВТО) только в 1931г.официально стал программной и нормативной основой всей системы физического воспитания страны. Комплекс "ГТО", как программно-нормативная основа физического воспитания населения, развивает умение концентрировать и постоянно переключать внимание, быстроту реакции, а также смелость, решительность, выносливость, находчивость, волю и другие важные душевные качества человека. Программа сочетает в себе в одной системе несколько инструментов и методов, направленных на улучшение тесно связанных физических и интеллектуальных и духовных способностей человека. "ГТО" решает 2 основные задачи: повышение общего уровня здоровья населения и создание определенного слоя общества, всегда готового к развитию. для военной обороны. Четкая и хорошо разработанная система стандартов создала конкурентоспособность. Дети, подростки старались превзойти своих конкурентов, стандарты и собственный результат. "ГТО" - это мощный стимул начать заниматься спортом. Когда человек готовится сдавать нормативы, он чувствует ответственность за результат, тренируется более тщательно. Любая тренировка в соответствии со

стандартами развивает все группы мышц. В то же время повышается выносливость, развивается координация и способность полагаться на собственные силы и возможности. Задача создания группы людей, всегда готовых к защите государства, заключалась не в максимальном раскрытии потенциала, а в том, чтобы собрать всех жителей СССР на спортивную тренировку, чтобы каждый мог поднять ящик с боеприпасами, и в этом случае они могли перелезть через забор или проползти под проволокой, шипы. Для военного противостояния важно, чтобы все бойцы были одинаково сильны. "ГТО" включало такие нормативы, чтобы каждый мог плавать, лазить по деревьям, метко стрелять. За отличные результаты в соблюдении нормативов гражданину присваивалась отметка "ГТО". В 1931 году история таких счастливых людей насчитывает 24 тысячи человек. Только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет имели право на получение значка. Первый комплекс включает всего один класс, который включал 21 испытание, в том числе бег, прыжки, метание гранат, подтягивание, плавание, греблю, верховую езду и так далее. Обязательно 5 из них носили практический характер. Теоретические тесты означали знание основ физического самоконтроля, истории спортивных достижений, оказания первой медицинской помощи. Получение значка давало возможность поступить в высшее учебное заведение на льготных условиях по специальности физкультурное направление, а также преимущество на праве участия в каникулах и соревнованиях по физкультуре Всесоюзного, Республиканского и международного уровней. Но история российского спорткомплекса на этом не заканчивается. И уже в 1934 г. основным этапом комплекса были стандарты: "Готовьтесь к труду и обороне". Помимо спортивных тестов, учащиеся должны были обладать навыками оказания первой помощи, уметь брать уроки физкультуры и сдавать экзамены по определенным видам спорта. Интересным моментом является то, что по стандартам "PRT" было присуждено даже стихотворение. В 37-м году Самуил Маршак написал " повесть о неизвестном герое. "Тот, кого ищут пожарные, полиция, фотографы. "На рубашке парня, который спас ребенка из пожара, был только значок ГТО. Со временем советское правительство потеряло бдительность и перестало готовить всю нацию к полномасштабной войне. Конечно, нормы ГТО никто не отменял, но людей больше интересовала не военно-спортивная подготовка, а более мирные виды спорта, такие как фигурное катание, футбол, хоккей, шахматы и домино. По мере развития экономики человеческая жизнь приобретала все большую материальную ценность. Больной должен лечиться в государственных больницах, человек, который умер

преждевременно, по понятным причинам перестал работать на государственном заводе или другом производстве. Советская власть пришла к выводу, что здоровый человек лучше больного. Именно по этой причине в 1972 году были пересмотрены стандарты "ГТО". Теперь основной упор делался не на тренировку солдат, а на поддержание хорошей физической формы человека. Всесоюзный спорткомплекс был разделен на 5 возрастных этапов: первый этап - "Смелые и ловкие", 10-11 и 12-13 лет. На этом этапе были отобраны тренеры и будущие звезды спорта. Мы выбрали для себя тех ребят, в ком видели потенциал будущего, в кого были готовы вложить все. II этап - "Спортивная смена" - 14-15 лет. Помимо спортивных дисциплин, при выполнении похода можно было поддерживать уровень туристических навыков. Этап III - "Сила и мужество" - 16-18 лет. Дети должны были соответствовать стандартам, необходимым для прохождения военной службы(в список категорий входил поход). IV этап - "физическое совершенство" - мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет; V этап - "Бодрость и здоровье" - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет. Основной задачей этой категории было поддержание хорошего здоровья. Здесь не было серебряных значков, только золотые. С 77 лет ориентация была включена на всех этапах. Часто для поддержания стандартов для юношей призывного и дошкольного возраста устраивались многогранные спортивные соревнования. С тех пор как 1974.се организуют чемпионаты СССР "ГТО". Кто будет сообщать об этом событии? Конечно, газета Комсомольская правда. ГТО. На сегодняшний день простые и общедоступные физические упражнения приносят только пользу и развитие здоровью человека. Стандарты " ГТО " принесли комплексу популярность среди населения. После распада СССР программа по развитию физической подготовки и поднятию духа бойца была приостановлена. Но было пробуждение. В 2014 году. В марте был издан соответствующий указ президента Российской Федерации. Предыдущую аббревиатуру было решено оставить в знак уважения к традициям прошлого. Планируется, что комплекс будет распространен по всей России с привлечением всех возрастных групп. С 2015 г. комплекс был критерием поступления в вузы. Для полного внедрения системы потребуется около четырех лет. Однако президент России Владимир Путин отмечает, что комплекс ГТО прививает детям спортивные навыки и любовь к физкультуре, а значит, время, отведенное на освоение комплекса, используется правильно и с пользой для населения. На сегодняшний день комплекс претерпел некоторые изменения. Среди стандартов полномочия исключены, как это было в СССР. Вместо этого включены легкая атлетика, беговые

лыжи, плавание, стрельба из лука и туризм, что дает учащимся право выбрать для себя пять испытаний. Современные стандарты - это 11 шагов для разных возрастных групп. Moderna-это 11 шагов для разных возрастных групп. Кроме того, существуют отдельные стандарты для мужчин и женщин. 4 м. Ноября 2017 года, в День народного единства в Ростове-на-Дону, на спортивно-оздоровительном стадионе ДГТУ состоялась презентация стандартов " ГТО". Участниками были студенты и любители спорта.

Гости Донского манежа сдавали 6 нормативов:

- бег;
- прыжки в длину
- гибкость
- подтягивание
- жим лежа;
- стрельба

Эти ребята показали хорошие результаты, выдержав стандарты всей команды. Дух дружбы и поддержки помогает решать сложные проблемы и поддерживать стандарты РРТ. Правила поддержания стандартов были продемонстрированы организаторами этого мероприятия, преподавателями по совместительству Кафедры физического воспитания ДГТУ. Здоровье, крепкая и гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость-вот самые очевидные преимущества, которые получает школьник или юноша, занимаясь спортом. "ГТО" объединяет людей, помогает заводить новых друзей и проверяет на прочность старых. Я надеюсь, что спортивно-оздоровительный комплекс " ГТО " постепенно приобретет значение среди молодежи, приобретет авторитет над всеми без исключения. Безусловно, личным примером должны стать известные спортсмены, спортсмены различных видов спорта, такие выдающиеся спортсмены, как бывший российский дзюдоист Носов Д. Ю., бывший борец русского классического (греко-римского) стиля Карелин А.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горбунов В. В.: Все на старты ГТО. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — путь к здоровью и физическому совершенству / А. В. Царик — «Спорт», 2016

3. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». — М.: Физкультура и спорт, 1974.

4. Харабуга Г. Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. — Л.: Знание, 1976.

5. 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.

УДК 796/799

Козлова А.С.

Научный руководитель: Курганова Е.В., ст. преп.

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Инклюзивный волейбол – это вид волейбола, в котором команды формируются из людей, обладающих какими-либо нарушениями в работе организма, мешающими играть в стандартный волейбол.

Данная разновидность волейбола возникла в связи с необходимостью социализации и интеграции в общество людей с ограниченными возможностями здоровья.

Изначально волейбол сидя был разработан во второй половине XX века в Амстердаме. Правила игры, разработанные Таммо ван дер Схером и Антоном Алберсом, состояли из правил волейбола и правил ситбола и фистбола, распространённых в Германии, Нидерландах и скандинавских странах. А уже в 1976 году он был представлен на Параолимпийских играх 1976 года в Торонто

В России волейбол сидя начал развиваться с конца 80-х годов прошлого века. В основном развитие этого вида спорта происходило в Московском регионе, на Урале и в Сибири. А уже 2008 году Российская сборная стала бронзовым призёром параолимпийских игр в Пекине.

Разберем правила игры в волейбол сидя. На основе официальных правил стоячего и сидячего волейбола (1999-2000) Всемирная организация волейбола для инвалидов составила правила волейбола сидя[1]. В своей сути стоячий и сидячий волейбол не включают в себя существенные различия.

Например, размер игровой площадки в сидячем волейболе значительно меньше, чем в стоячем: 10х6 м (для сидячего) и 18х9 м (для стоячего). Также расстояние линии атаки от центральной линии

различается в 1 метр: 2 м. – сидячий волейбол, 3 м. – стоячий волейбол. Габариты сетки уменьшены для сидячего волейбола до 6,5x0,8 м. И ее высота также уменьшена.

Для волейбола сидя введено новое правило: Снаряжение игрока в сидячем волейболе может включать длинное трико. Игрокам не разрешается сидеть на толстом материале. По количеству игроков они не отличаются – 12 участников. Более полно про правила можно узнать, прочитав документ полностью.

Спортсмены в волейболе сидя делятся на 2 класса в соответствии со степенью поражения опорно-двигательного аппарата - VS1 и VS2 (с меньшим поражением). Поражение может как нижней, так и верхней частей тела, либо обеих сразу.

В состав команды могут быть включены только 2 игрока класса VS2, и только один из них может находиться на площадке.

Среди поражений опорно-двигательного аппарата можно отметить:

- Нарушение мышечной силы
- Ампутация
- Атетоз
- Нарушение диапазона пассивных движений
- Неполноценность конечностей
- Атаксия
- Разница в длине ног



Рис. 1 МООО ВОИ Чемпионат России по волейболу сидя

Занятия волейболом в сидячем положении, как и любой другой вид спорта, несут определенный риск получения травм. Особенно это актуально для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, у которых вероятность получения травмы выше, чем у обычных спортсменов. Больше всего подвержены повреждениям пальцы, особенно во время блокировки, а также запястья во время передвижений по спортивной площадке. Кроме того, избыточные нагрузки могут привести к повреждениям поясницы и плечевого пояса. Беря во внимание все вышеупомянутые факты, необходимо учитывать

возможные риски и принимать соответствующие меры предосторожности при занятиях волейболом сидя.

Ситуация в российском обществе сильно влияет на моральное состояние спортсменов, занимающихся сидячим волейболом. Необходимо отметить, что это становится ещё более актуальным, поскольку инвалиды не всегда воспринимаются как полноценные люди. Эта особенность связана с недооценкой и предубеждениями со стороны общества.

Важно понимать, что сидячий волейбол, как вид спорта, имеет свои особенности. Тем не менее эти особенности становятся менее значимыми по сравнению с проблемами, возникающими в обществе. Подобные проблемы могут серьезно повлиять на мотивацию и эмоциональное состояние спортсменов.

Инвалиды, занимающиеся сидячим волейболом, в основном сталкиваются с недостаточным признанием своей ценности и значимости в обществе. Это может вызывать у них чувство неполноценности и ограниченности. Кроме того, стереотипы и предрассудки могут препятствовать развитию индивидуальных способностей и полноценной реализации потенциала спортсменов.

Решение данной проблемы требует комплексного подхода, который включает в себя образовательные программы, психологическую поддержку и создание доброжелательного и инклюзивного окружения. Однако, существенные изменения могут быть достигнуты только при активном участии общества в целом.

Необходимо признать, что спортсмены, занимающиеся сидячим волейболом, могут быть одинаково успешными и достойными уважения, как и спортсмены, не имеющие инвалидности. Увеличение осведомленности общества и повышение его толерантности могут содействовать установлению равенства возможностей для всех людей, включая инвалидов. Это поможет устранить стигматизацию и сформировать здоровую и инклюзивную среду, способствующую развитию и самореализации каждого индивида. Решая данную проблему разрабатывают множество различных пособий для подготовки преподавателей к работе с лицами, имеющие ограниченными возможностями.

Для развития инклюзивного волейбола проводят мероприятия на любительском уровне в России. Так совсем недавно в Кузбассе прошел уникальный инклюзивный турнир по пляжному волейболу. В Кемеровской области на стадионе «Шахтер» города Прокопьевска состоялся инклюзивный турнир по пляжному волейболу сидя среди лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Участие в состязаниях приняли 6 команд из Омска, Прокопьевска, Новокузнецка, Междуреченска, Киселёвска и Кемеровского муниципального округа. Округ представляли спортсмены двух команд - КМО 1 и КМО 2. По итогам двух дней соревнований команда КМО 1 заняла 4 место, но выиграла одну партию у чемпионов из города Омска. КМО 2 заняла 2 место, но по иронии уступив команде КМО 1. [4]

Еще в сентябре прошли Всероссийские инклюзивные соревнования по волейболу и баскетболу в Свердловской области впервые с 2014 года.

Но нам следует отметить, что инклюзивным волейболом мы не можем считать исключительно сидячий волейбол, в него также следует включить волейбол для глухих и слабослышащих лиц. Его принципиальное отличие от обычного волейбола заключается в наличии сурдопереводчика. Сурдопереводчик - лицо, владеющее жестовым языком и осуществляющее перевод на жестовый язык с какого-либо национального языка или наоборот. В основном они работают только в сборных командах России, ввиду непопулярности этой профессии.

Все данные меры призваны сделать волейбол игрой, доступной для всех людей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Официальные правила по волейболу сидя. – Интернет-ресурс: <http://www.iro.yar.ru>
2. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учеб-метод. Пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021.
3. Фамилия 1-го автора, И.О. Nonlinear iterative precoding algorithm for MIMO multiuser systems / И.О. 1-я фамилия, И.О. 2-я фамилия // Название журнала. — Год выпуска. — № журнала. — Страницы.
4. Информационно–аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» — Интернет-ресурс: <https://zhit-vmeste.ru/news/?id=242731>

Колпакова В.С.

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

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В наше время люди ведут неактивный образ жизни. Это приводит к снижению подвижности диафрагмы и грудной клетки, уменьшение сократительной способности дыхательных мышц. Это приводит к нарушению легочной вентиляции и газообмена. Поэтому с помощью дыхательной гимнастики можно добиться улучшения каждого из перечисленных состояний может быть достигнуто [5].

Этот вид упражнений может быть адаптирован к различным группам взрослого населения в зависимости от сопутствующих заболеваний. Например, дыхательная гимнастика является важным звеном в борьбе с COVID-19, ОРВИ, ГРИПП и другими заболеваниями, которые наносят ущерб легким.

Дыхательная гимнастика представляет собой набор упражнений, направленных на укрепление мышц, необходимых для дыхания. Обычно мы не задумываемся о том, как дышим, так как дыхание происходит автоматически в течение нашей жизни, включая моменты разговора, сна, движения и даже в те моменты, когда человек находится без сознания. Однако у нас есть способность контролировать дыхание в ситуациях, таких как пение, плавание и бег [3].

Нормальная частота дыхания взрослого человека составляет примерно 15 вдохов и выдохов в минуту, но у детей этот показатель может быть выше, поскольку они дышат чаще.

Для выполнения дыхания мы используем различные группы мышц, включая диафрагму, межреберные мышцы, мышцы живота и мышцы шеи, так как легкие сами по себе не обладают мышечным движением.

Дыхательная гимнастика направлена на:

- активизацию и укрепление дыхательных мышц
- увеличение подвижности грудной клетки
- улучшение проходимости дыхательных путей
- стимуляция кровообращения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- профилактика гипотрофии мышц

- улучшение вентилируемости нижних отделов легких
- увеличение притока кислорода в организм
- укрепление иммунитета
- приведение в норму темпа дыхания и речи

Дыхательная гимнастика имеет широкий спектр применения и может быть полезной не только для пациентов с коронавирусной инфекцией, но и для людей, страдающих различными заболеваниями легких.

Дыхательная гимнастика также может быть полезна для общего улучшения физической формы и укрепления легких у людей без серьезных заболеваний.

Преимущества дыхательной гимнастики заключаются в следующем:

- улучшение и нормализация функции дыхания, установление баланса между дыханием и кровообращением
- лучшее насыщение организма кровью
- удаление углекислого газа и токсинов из организма
- восстановление здоровья

Эти положительные эффекты имеют большое значение для людей с разной активностью для улучшения качества их жизни. Для спортсменов – повышение профессиональных результатов, а для неактивных людей – улучшение общего фона физического состояния [2].

Дыхательная гимнастика включает в себя упражнения для:

- брюшное (диафрагмальное) дыхание
- грудное дыхание
- комбинированное брюшное и грудное дыхание

Теперь хочу описать некоторые из упражнений дыхательной гимнастики, которые предложила Александра Николаевна Стрельникова, оперная певица и педагог [1]:

Упражнение 1. «Поклон»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие пружинистые приседания, поворачивая туловище то влево, то вправо. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками

«сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Обними плечи»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами - движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 5. «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнения нужно выполнять в течение 15-20 минут, 2-3 раза в день. Но не стоит забывать и придерживаться важных правил во время занятий: вдохи – через нос, предельно короткие, резкие, «шмыгающие», на весь объём лёгких; выдохи – через рот, «самотёчные», без акцентированного внимания; темп – в идеале согласован с биением сердца; дозировка – группами от 4 до 8 вдохов-выдохов, с общим суммарным количеством от 32 до 100 раз, с небольшими паузами для отдыха; исходные положения – в зависимости от самочувствия (лёжа, сидя на стуле или стоя)[4].

Если подвести итог, то дыхательная гимнастика является важной частью не только процесса реабилитации, то и процесса выздоровления. Из практики работы врача пульмонологического отделения, пациенты, которые выполняли дыхательную гимнастику переставали нуждаться в кислородотерапии на 2-3 дня раньше, чем пациенты, которые ей пренебрегали. Необходимо помнить, что лечение – это не только работа врачей, медицинских препаратов, не малую роль играет участие пациента в лечении и выполнение медицинских рекомендаций в полном объеме. Однако дыхательная гимнастика будет полезна не только выздоравливающим – эти упражнения эффективны для общего оздоровления организма, в особенности в век сидячего образа жизни и пыльных городов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ипатова С.О., Журавлев А.В. дыхательная гимнастика а. стрельниковой // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 2; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21276> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 2002 г.
3. Щетинин, М.Н. Стрельниковская. Дыхательная гимнастика для детей / М.Н. Щетинин. – Москва: Сфера, 2007.
4. Дыхательная гимнастика при коронавирусе: инструкции // URL: <https://style.rbc.ru> (дата обращения: 01.10.2023).
5. Крамской, С. И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. С. Замчевская, Г. Ф. Жован. - Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021. - 104 с.

УДК 7.092

Колпакова В.С.

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

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ В МИРЕ

Спортивная стрельба – один из видов стрелкового спорта, спортсмены в котором соревнуются в стрельбе из пневматических, малокалиберных, крупнокалиберных винтовок и пистолетов. Пулевая стрельба является олимпийским видом спорта, в частности в олимпийскую программу входят 5 упражнений по стрельбе из винтовки и столько же из пистолета.

Помимо олимпийской программы, пулевая стрельба также пользуется популярностью среди любителей. В стрельбе из пневматического оружия соревнуются как профессионалы, так и начинающие спортсмены. Этот вид спорта является отличным способом развития навыков точности, концентрации и управления стрессом. Кроме того, пулевая стрельба может быть использована для тренировки силы воли и самодисциплины, а также для развития способности принимать быстрые решения в условиях стресса и давления. В данной статье мы рассмотрим три вида спортивной стрельбы – из лука, из винтовки и из пистолета.

Стрельба из лука - это вид спорта, где люди стреляют из лука стрелами на цель. Этот вид спорта существует уже много тысячелетий - начиная с каменного века 20 000 лет назад - и использовался разными народами для охоты и боевых действий [1].

Необходимость овладеть стрельбой из лука - как для охотников, так и для солдат - привело к организации турниров, первое из которых было зафиксировано в 1583 году в Финсбери (Англия) и собрало 3000 участников.

Развитие стрелкового оружия привело к тому, что стрельба из лука потеряла свою привлекательность на поле боя, но оставалась популярной, как времяпрепровождение и регулярные соревнования в разных странах [2].

Стрельба из лука была впервые включена в программу Олимпийских игр в 1900 году для мужчин и 1904 году для женщин (один из самых ранних видов спорта для женщин), а затем в 1908 и 1920 годах, после чего в течение нескольких десятилетий не была включена в перечень дисциплин, а затем была возобновлена в 1972 году, когда она стала одной из главных опор Олимпийских игр. На Олимпийских играх участники прицеливаются с расстояния 70 метров.

Сегодня стрельба из лука используется в качестве спортивного и рекреационного занятия, а также в качестве традиционного искусства в различных культурах.

Стрельба из винтовки - это дисциплина в рамках спорта стрельбы, целью которой является точное наведение и выпуск снаряда из оружия, чтобы попасть в отдаленную мишень как можно ближе к ее центру [3].

История Записи о спортивной стрельбе были найдены в древнем Египте и Ассирии еще в 2000 году до н.э. История стрельбы из винтовки началась с мушкетов с курковым замком и колесным замком, которые использовались в мишенных соревнованиях еще в XV-XVI веках в Европе и Японии. Огнестрельное оружие с более точными нарезными стволами начало появляться в соревнованиях в Центральной Европе в XVI веке. Нарезные стволы со внутренними спиральными желобами для вращения и стабилизации снарядов сделали винтовки точными для стрелков, позволив им контролировать точность своего воздействия, что сделало их лучшими для использования в мишенной тренировке и соревнованиях.

Соревнования по стрельбе из арбалета и винтовки были важными местными событиями в течение шести веков или более, прежде чем они были организованы на национальном уровне в XIX веке в Швейцарии, Англии, Германии, США и Франции. Разнообразные национальные традиции стрельбы из винтовки начали «пересекаться» в 1896 году,

когда два стрелковых события были включены в программу первых современных Олимпийских игр в Афинах, и в 1897 году, когда пять европейских стран провели первенство мира по стрельбе в Лионе, Франция. Эти международные соревнования привели к созданию в 1907 году Международного союза стрельбы, также известного как Union Internationale de Tir (UIT), всемирного управляющего органа стрельбы.

Правила спортивной стрельбы из винтовки: стрелки принимают три различных положения, чтобы держать и наводить ружье. Самым сложным является стрельба стоя, за которым следует стрельба с колена-локтя и стрельба лежа. Национальные программы в некоторых странах также требуют стрельбы в положении сидя.

Тип стрельбы, проводимый на соревнованиях, управляемых UIT, называется «медленным огнем» или «меткой стрельбой». Стрелкам предоставляется достаточно времени для тщательного прицеливания и контроля каждого выстрела.

Соревнования, управляемые Международным военно-спортивным советом и некоторыми национальными программами, включают в себя «быструю стрельбу», где стрелкам дают короткий период времени для стрельбы серии выстрелов. Обычно это требует стрельбы 10 выстрелов за одну или две минуты.

Самые важные соревнования сегодня - это Олимпийские игры и чемпионаты мира. Эти спортивные события практикуются более чем 135 национальными федерациями UIT и делают ружейную стрельбу одним из самых популярных видов спорта в мире.

Пулевая стрельба из пистолета - это вид спорта, в котором спортсмены стреляют из пистолета по мишеням на определенное расстояние. Техника выполнения выстрела из пистолета складывается из тех же составляющих, что и техника выполнения выстрела из винтовки - изготовка, управление дыханием, прицеливание и управление спуском, тем не менее, сами эти действия пистолетной стрельбы разительно отличаются от аналогичных действий стрельбы из винтовки [4]. Различия эти предопределены, прежде всего, тем, что при выполнении выстрелов из винтовки относительная устойчивость оружия достигается тем, что рука стрелка, которой он поддерживает оружие, имеет упор: при стрельбе из положения лежа рука опирается о землю, с колена — о колено, стоя — о туловище. При стрельбе из пистолета (револьвера) нет возможности использовать какой-либо упор.

К тому же, выполняя выстрелы из винтовки, стрелок действует двумя руками, а при стрельбе из пистолета все действия производятся одной рукой. Вследствие этого при пистолетной стрельбе у спортсмена

будет иной не только изготовка, но и техника управления дыханием, и техника прицеливания, и порядок управления спуском.

Подытоживая, можно отметить, что пулевая стрельба в мире продолжает развиваться и привлекать все больше людей к своей практике. В последние годы, она стала более доступной и популярной благодаря улучшению технологий и расширению возможностей обучения [5]. Спортсмены со всего мира демонстрируют свой профессионализм и мастерство на международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, Чемпионаты мира и другие мероприятия. Важно понимать, что пулевая стрельба - это не только спорт, но и возможность развития навыков точности, самоконтроля и самодисциплины, которые могут быть полезными в жизни. В целом, пулевая стрельба продолжает привлекать людей и оставаться значимым видом спорта во всем мире.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Илья, Левашов Путь лука. Традиционная стрельба из лука (Англия, Япония, Индия, Китай, Корея) // Либроком, 2014. — 136 с.
2. Ингольд, Х. Лук и стрелы: История и техника стрельбы / Х. Ингольд. - М.: Рипол Классик, 2020. - 240 с.
3. Уэйн, Д. Стрельба из винтовки: Теория и практика / Д. Уэйн. - М.: Эксмо, 2020. - 320 с.
4. Хоукинг, С. Пистолетная стрельба: Спортивный пистолет / С. Хоукинг. - М.: Вильямс, 2020. - 176 с.
5. Крамской, С. И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. С. Замчевская, Г. Ф. Жован. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021. - 104 с.

УДК 7.08

Комков В.Д.

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

СПОРТ И СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНОВ

Спорт влияет на нашу повседневную жизнь, играя ключевую роль в студенческой социализации и развлечениях. Летние Олимпийские

игры и Зимние Олимпийские игры, проводимые каждые четыре года, привлекают миллионы студентов, которые наслаждаются соревнованиями через мировые средства массовой информации. В 1996 году Столетние Олимпийские игры, которые принимала Атланта, штат Джорджия, привлекли почти четверть миллиона человек и представителей средств массовой информации в город, чтобы насладиться гала-концертом. Было подсчитано, что еще 1,5 миллиарда человек смотрели игры по сетевому и кабельному телевидению. «ОККО. Спорт» заявил, что Олимпийские игры в Сиднее транслировались на 220 стран и территорий, что сделало их самым просматриваемым телевизионным спортивным событием в истории [1].

Считается, что развитие современного спорта является интересным примером глобализации. Спорт не только обеспечивает привлекательность для объединения студентов, он также работает над привлечением средств массовой информации. Сравнительное исследование телевизионных репортажей в контексте спорта показало, что в церемонии открытия Олимпийских игр в Барселоне приняли участие 28 вещателей со всего мира. Средства массовой информации включают в себя не только вещательные компании, но и газеты, журналы, книги, фильмы и Интернет. Средства массовой информации часто служат интересам людей, обладающих властью и богатством, обычно подчеркивая образы и послания, соответствующие доминирующим идеологиям. Влияние глобальных процессов на спорт может подчеркивать либо глобализацию, либо такие процессы, как американизация, модернизация и постмодернизация, а также культурный империализм и культурное доминирование, считает Билинчи Ф в статье «Глобализация и влияние на спорт». Благодаря телевидению и другим средствам массовой информации мы можем оценить выдающиеся выступления элитных спортсменов. Этот процесс привлечет больше студентов к занятиям спортом, привлечет больше средств массовой информации, создаст позитивный круг. Чем больше спортивных трансляций, тем большая аудитория вовлечена в спорт [2]. Зависит ли спорт от средств массовой информации? Зависят ли средства массовой информации от спорта? На самом деле они имеют взаимные отношения, зависящие друг от друга. Спорт создает уникальную форму новостей и развлечений. Освещение спорта в средствах массовой информации повышает удовольствие от повседневной жизни, ведь не так много вещей может развлечь студента в свободное время. Однако имейте в виду, что средства массовой информации не формируют спорт, а скорее усиливают и расширяют процесс и последствия коммерциализации спорта. Они приносят нам информацию,

интерпретируют ее для нас и развлекают нас. Этот процесс “переосмысливает” реальность. Как утверждают «Матч ТВ» и, специфические медиа-технологии и коммерческая реклама обеспечивают структуру, через которую общественность получает доступ к спортивным СМИ. Спортивные мероприятия становятся все более распространенными в обществе благодаря средствам массовой информации, которые обеспечивают связь между спортивной аудиторией и любимыми командами и спортсменами. И средства массовой информации — это гораздо больше, чем спорт. Телевизионные спортивные события, составляющие основную часть программ, продолжают приносить доход от рекламы. Ряд каналов в настоящее время посвящены исключительно спорту и спортивным событиям, это целенаправленные медиапакеты, удовлетворяющие демонстрационным потребностям в том числе студентов моего университета.

Это исследование том, как освещение в средствах массовой информации влияет на посещаемость мероприятий по стрельбе из лука и стимул студентов самим заниматься спортом. Несомненно, без средств массовой информации и адекватной аудитории, участвующих в соревнованиях по стрельбе из лука, спонсорство и общая осведомленность о стрельбе из лука не росли бы; стрельба из лука как часть крупных соревнований могла бы даже прекратиться.

Конгресс Международной федерации стрельбы из лука (FITA), проходивший в Хельсинки в 1955 году, ввел “Раунд FITA”, который сегодняшней аудитории, вероятно, показался бы очень скучным форматом соревнований. С 1955 по 1985 год чемпионаты мира должны были определяться в “Двойном раунде FITA”, включающем такой же скучный формат. Короче говоря, это был стиль, плохо подходящий для современного стиля вещания, потому что ему не хватало волнения. Поэтому в 1988 году FITA ввела “Большой раунд FITA”, который позже стал сегодняшним “Олимпийским раундом”. Новые форматы были призваны повысить интерес к стрельбе из лука в средствах массовой информации.

Спорт и средства массовой информации, без сомнения, являются двумя наиболее распространенными элементами в современном обществе. Как мы знаем, средства массовой информации играют важную роль в студенческой жизни, и не только в отношении спорта. Ценность освещения спортивного события в средствах массовой информации часто учитывается при оценке экономического эффекта этого события. Как две гигантские отрасли - спорт и медиа - устанавливают и укрепляют свои симбиотические отношения, чтобы

приносить пользу друг другу? В свободное время у людей есть такой выбор, как смотреть телевизор, читать журналы или заниматься спортом; средства массовой информации и спорт в этом аспекте относятся к одному измерению, но находятся в прямой конкуренции друг с другом. В России сложился фольклор, связанный с просмотром спортивных состязаний по телевидению. Однако средства массовой информации на самом деле сделали гораздо больше для развития спорта, чем большинство людей себе представляют. Средства массовой информации извлекают выгоду из предложения ценного товара - спортивной информации, которая, по-видимому, нужна публике; спорт, в свою очередь, приобретает популярность и богатство, предлагая права на трансляцию. Грамотная кадровая политика, заинтересованность вуза, хорошие творческие связи с федерациями, спортивными клубами являются основными векторами развития физической культуры и спорта в вузе [3].

Спорт стал неотъемлемой частью развлекательной программы средств массовой информации; одновременно у спорта есть еще одно преимущество: широкое освещение спорта в средствах массовой информации способствовало его популяризации. Интерес к определенному виду спорта значительно возрастает, когда его широко освещают по телевидению. Роль средств массовой информации в этих особенно взаимовыгодных отношениях сосредоточена на огромных вливаниях денег, которые они предоставляют спорту; это создает постоянно восходящую спираль, которая означает лучшее освещение спорта в средствах массовой информации, лучшее спортивное оборудование и сооружения, большую спортивную аудиторию, дополнительные спонсорские возможности и более высокие зарплаты спортсменов и персонала [4]. С другой стороны, средства массовой информации выигрывают от использования спорта в качестве мощного средства продвижения, привлекающего рекламные контракты и внимание зрительской аудитории благодаря эксклюзивной спортивной информации. Симбиотические отношения между спортом и средствами массовой информации создают не что иное, как беспроигрышную стратегию.

Средства массовой информации неуклонно становятся все более зависимыми от спорта, что можно увидеть во всех освещениях в средствах массовой информации. Всеспортивные телевизионные сети (например, «Матч ТВ») посвящены исключительно спортивным репортажам и обслуживают по меньшей мере 95 миллионов домохозяйств по всему миру и 26% зрителей предпочитают спортивные программы. Эти примеры демонстрируют, что средства массовой

информации полагаются на спорт, в том числе стрельбу из лука и используют всемирную популярность спорта в своих интересах.

Вывод: учитывая все перечисленное можно сделать вывод о том, что с одной стороны спортивные передачи помогают студентам скоротать время и стать полноценной частью коллектива, но с другой стороны время, которое уходит на просмотр передач можно потратить на тренировки и учебу. Решать, что лучше должен каждый сам, но мне, кажется, для успеха в спорте необходимо подумать над тем, чтобы больше тренироваться, а спортивные передачи смотреть исключительно для саморазвития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Журнал «Вестник физической культуры и спорта»
2. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие/ С. И. Крамской, Е.А. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова.-Белгород: Изд-во БГТУ, 2013.-175 с.
3. Инновационные подходы в физическом воспитании и спорте / С. И. Крамской, И. А. Амельченко - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021
4. Кулагина Г.А. Сто игр по истории/Г.А. Кулагина.-М.; Просвещение, 1983

УДК 796.011.3

Комков В.Д.

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

ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Согласно официальным данным в пандемию 2020–2021 гг. со средним или тяжелым течением болезни столкнулись более 46 % и 11 % заразившихся граждан России соответственно. Многие из них даже после выздоровления нуждаются в реабилитации от постковидного синдрома и тяжелых последствий перенесенной инфекции. COVID-19 представляет существенную опасность из-за своей непредсказуемости, и у 70-90% переболевших сохраняется от одного до трех симптомов. Встречаются и более серьезные осложнения: миокардиты, стресс-кардиомиопатии, нормоцитарная анемия, нефриты, лейкоэритробластическая реакция в крови. Поэтому специалисты

считают, что тренировки лучше начинать не ранее чем через неделю после выявления положительного теста при бессимптомном течении. При легкой степени заболевания и амбулаторном лечении к физическим нагрузкам можно приступать не раньше, чем через две недели после выздоровления. И не ранее чем через месяц при тяжелом течении с пневмонией и ИВЛ или осложнении миокардит любой степени тяжести.

Некоторые студенты боятся заниматься спортом как раз из-за ковида. Так ли опасно заразиться на тренировке? К сожалению да. Цитируя сертифицированного врача Международного олимпийского комитета (МОК) Ирину Зеленкову:

"Спортсмены выступают на пределе возможностей, особенно виды с преимущественным проявлением выносливости, в которых задействуются все системы организма, и дыхательная система - одна из ключевых в поставке кислорода. Соответственно, если эта система страдает от коронавирусной инфекции и поставка кислорода к мышцам ухудшится, то, возможно, спортсмен не сможет показать высокие результаты, которые он демонстрировал до болезни". Поэтому заниматься надо в меру и соблюдая дистанцию.

Опрос, который я провел показал, что 65% перенесли какой-либо штамп коронавируса за последние 2 года. Это свидетельствует о том, что пандемия глобальна и стоит серьезно задуматься о иммунитете. Из оставшихся 45% больше трех четвертых студентов постоянно занимались спортом. Среди тех, кто занимается спортом показатель болезни не превысил 50%.

Кстати, занимаясь спортом, подумайте о правильном питании и правильной организации режима дня (труда и отдыха). Если вы перерабатываете, мало и плохо спите, то это основа для стресса, что приводит к снижению иммунитета. При недостатке сна и неправильном планировании режима труда и отдыха у человека очень быстро ослабевают иммунные силы, что в конечном итоге приводит к повышенному риску заражения. Также следует отметить, что правильное и сбалансированное питание позволяет получить все необходимые минералы и витамины, которые оздоравливают организм и не позволяют вирусу развиваться. Кстати, полезные вещества можно получать не только из еды, но и используя поливитаминовые комплексы, приобретенные в аптеке, особенно с повышенным содержанием витамина С. Также следует пить хотя бы 2- 2.5 литра воды в день.

Также не надо забывать про закаливание. Во время закаливания идет отличная стимуляция периферического кровоснабжения. Воздействие на организм физическими факторами, в первую очередь – температурой [1]. Но, упаси вас Бог, если вы не имеете опыта, сразу

нырять в прорубь! Если вы давно практикуете купание в открытых, естественных водоемах, то стоит несомненно продолжать, но без фанатизма и вовлечения неопытных людей! Вполне достаточно для домашних условий контрастный душ – от горячей воды – до ледяной, отлично также работает обливание ног холодной водой. Регулярно проветривайте помещения. Вирусы очень боятся повышенного содержания кислорода в воздухе и, кроме того, срок жизни вирусов вне животного организма крайне короток.

Чем же заняться, если не хочется рисковать здоровьем, но и дома сидеть надоело? Спортивное ориентирование. Этот спорт не предусматривает обязательное ношение масок или шлемов, но они и не требуются. Расстояние между участниками во много раз превышает минимальную социальную дистанцию: спортсмены рассредоточены на большой территории и могут вовсе не пересекаться с соперниками.

Теннис – один из первых «безопасных» видов спорта, который приходит на ум. Игроки находятся на расстоянии около 25 метров друг от друга и практически никогда не подходят вплотную, при этом соблюдая атмосферу и правила игры. Также для тренировок есть довольно обширная площадь: ширина корта составляет восемь метров. Даже группа из десяти человек сможет с лёгкостью соблюдать социальную дистанцию.

Учёные рассказали, что зимние виды спорта являются наиболее безопасными в период пандемии коронавирусной инфекции, так как большинство из них вообще не контактные.

Самые лучшие варианты: походы, бег, велосипед, трекинг, лыжи горные и беговые, сноубординг, скалолазание, скандинавская ходьба – все, что на открытом воздухе и все, что можно делать в одиночку или небольшой группе. Такие занятия доступны, это повышает дыхательный объем легких, легочная вентиляция возрастает, что способствует тренировке респираторной системы. Занятия на свежем воздухе однозначно более ценны, чем в зале [2]. Даже, если на улице прохладная погода, то подходить к тренировке с умом, правильно выбирая количество и качество изолирующей одежды, можно добиться отличного эффекта закаливания. Занятия физической культурой, организованные с учетом особенностей функционального состояния студентов, являются единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных возможностей [3].

Основной упор - на легкие и средние по тяжести занятия, в аэробном режиме, при котором ваши легкие проветриваются, в них поступает большое количество кислорода, который разносится кровью

по организму. Не стоит перебарщивать с тяжестью тренировок – чрезмерная нагрузка понижает иммунитет. Если вы профессиональный спортсмен и для вас жесткие тренировки – необходимость, то точно стоит подумать об исключении таких тренировок в группе и об обязательных восстановительных процедурах после.

В БГТУ им. В. Г. Шухова успешно работает 35 секций по 18 видам спорта, в которых занимаются порядка 1500 студентов дневной формы обучения [4].

Вывод: учитывая все перечисленное можно сделать вывод о том, что спортом заниматься нужно, особенно в период коронавирусной инфекции, так как это укрепляет иммунитет и несет пользу всему организму. Но занимаясь спортом нельзя забывать про глобальную пандемию, а значит соблюдать дистанцию и пользоваться средствами защиты. Также предпочтительнее заниматься индивидуальными видами спорта или переходить на свежий воздух.

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. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт для студентов вуза: учебное пособие / Крамской С.И., Амельченко И.А., Белов В.К. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

3. Оздоровительные технологии физической культуры студентов в специальном учебном отделении / Крамской С.И. Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Белгород: Изд-во БГТУ, 2016

4. Спортивно-массовая работа в контексте формирования здоровья студентов / Крамской С.И., Амельченко И.А., Крамской И. С. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015

Корякина Э.Н.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ ГИРИ, КАК СРЕДСТВО САМОВЫРАЖЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Жонглирование гирей – особый вид гиревого спорта, который привлекает всё больше и больше молодёжи, горящих желанием научиться управлять этим доступным спортивным снарядом, но сразу возникает масса вопросов, первый из них – где заниматься? Вопрос справедлив, так как классическое двоеборье можно осваивать и в домашних условиях, места много не потребуется. Жонглирование же требует специального напольного покрытия, свободного места, относительно просторного помещения с высоким потолком.

Некоторые спортсмены иногда проводят тренировки дома, что конечно нельзя назвать полноценной тренировкой, а скорее всего разминочным комплексом, куда не входят сложные, с высокой амплитудой и большим количеством оборотов гири, броски, и соответственный уровень подготовки таких спортсменов. В этом случае выход один – тренировки на свежем воздухе, в домашних условиях - специальный комплекс подготавливающих упражнений, состоящий в основном из махов снарядом в различных плоскостях. Современные тренажерные залы практически все подходят для занятий по жонглированию гирей, так как обладают достаточным пространством с высокими потолками и не боящимся падения тяжестей напольным покрытием. Стоит помнить, что если новичок начнёт пробовать кидать броски с тройными оборотами через голову, все может закончиться травмой. Любой вид спорта требует специальной подготовки, а жонглирование гирей тем более. Несомненно, важно развивать координационные и рефлексорные качества, научиться ориентироваться в пространстве и обладать выносливостью.

Физические качества многих силовых жонглёров на высоком уровне. Спортсмены, занимающие первые места на соревнованиях по силовому жонглированию гирей, в большинстве своём имеют большой опыт и навык как минимум ещё в одном силовом виде спорта. То есть, если появилось желание заниматься силовым жонглированием, для

начала стоит освоить маховые движения, так как махи гирей составляют основу для базовых бросков в силовом жонглировании.

Соревновательный вес гири у мужчин – 16 кг., у женщин – 8 кг., у юношей – 8-12 кг., у девушек – 8 кг. Ветераны жонглируют, как правило, гирей 16 кг.

Жонглировать гири весом 24 кг и выше можно, но в показательных выступлениях, увеличение массы снаряда на соревнованиях коэффициента сложности не прибавляет. У гири должно быть плоское дно, так как при выполнении некоторых элементов снаряд ставится на раскрытую ладонь, и неровной поверхностью можно повредить руку. Дужка должна быть правильной геометрической формы и удобной согласно правилам. При выборе снаряда следует заранее уточнить состав металла, из которого он отлит! Это не должен быть чугун, такие гири могут при падении повредиться.

Особое внимание рекомендую обратить на экипировку спортсмена. В начальной стадии занятий силовым жонглированием могут пригодиться перчатки (на соревнованиях они запрещены), наколенники и специальная обувь (штангетки). И когда все готово, рекомендуются начать с маховых движений гирей перед собой, - ловить состояние инерции гири в верхней точке маха, где и происходит закручивание гири при броске. Крайне важно не скручивать запястье руки, снаряд должен иметь минимальное отклонение по плоскости на всей протяжённости траектории. Так же, следует обратить внимание, что в упражнении необходимо вложить импульс инерции исходящий от толчкового движения ногами. Махи следует выполнять в спокойном темпе, плавно, без рывков, гирию нужно держать в руке свободно, без сильного хвата, сопровождая её по всей траектории маха, и подхватывая внизу и наверху. Затем, в верхней точке траектории, где снаряд теряет вес, нужно ладонью направить его от себя – вниз, слегка надавив на дужку, чтобы гиря сделала оборот по своей оси, вторую руку заранее приготовить для приёма. В фазе перехвата она должна находиться выше киданущей, получится бросок, который по терминологии силового жонглирования имеет название «простой». Нельзя забывать, что занятия с тяжестями даёт нагрузку на связки и позвоночник, поэтому перед тренировкой обязательна качественная разминка, затрагивающая кисти, колени и поясницу.

Силовое жонглирование относится к категории видов спорта, где требуется преимущественное проявления координационно-силовых способностей в движениях смешанного (как циклического, так и ациклического) характера.

Наряду с преобладающим физкультурно-спортивным аспектом силового жонглирования гириями как вида деятельности, можно определить его и как вид искусства, прежде всего эстрадно-циркового, поскольку неотъемлемыми частями показательных выступлений по силовому жонглированию являются артистизм, эстетика движений, музыкальное оформление программы, элементы шоу. Можно смело утверждать, что по своей зрелищности, эмоциональности, и всестороннему воздействию на организм жонглирование гириями стоит в одном ряду с такими общепризнанными видами спорта как гимнастика, акробатика, фигурное катание, являясь при этом мощным средством развития и демонстрации физических, пластических и творческих возможностей человека.

Вывод: В отличие от классического гиревого спорта, где упражнения цикличны и отличаются некоторой монотонностью, в силовом жонглировании ярко выражены игровые компоненты. Широкая гамма эмоциональности выступлений, возможность артистического самовыражения в немалой степени может способствовать росту популярности силового жонглирования среди молодежи, особенно студенческой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аптекарь М. Л. Тяжёлая атлетика: Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 415 с.
2. Крамской С.И., Амелъченко И.А., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Ковалева М.В., Румба О.Г., Тулинова Н.А.. формирование здоровья студентов. Белгород: Издательство Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова, 2021. 128 с.
3. Пеньковский Е. А. Магия счастливого помоста.: Издательство ЗАО «Книга и бизнес», г. Москва, 1996. – 250 с.
4. Тимофеева Л.В. Силовые тренировки и прогресс. // I Всероссийская много профильная научно-практическая конференция молодых ученых опорных университетов в России (30 ноября – 1 декабря 2017 г.). – Ростов-на-Дону, 2017.

УДК 796.03

Костюкова А.С.

Научный руководитель: Груздева Н.А. ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РАЗМИНКА И ЕЕ РОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В нашем современном мире не у каждого есть желание заниматься спортом или физической культурой. Любому человеческому организму, а особенно молодому необходима физическая нагрузка. Сидячий образ жизни небезопасен для здоровья, но выполняя самые простые упражнения, этого можно избежать. Физическая культура развивает наши физические и моральные качества и, конечно, является профилактикой заболеваний. Также занятие спортом при небольших нагрузках положительно влияют на работу и умственную деятельность. Самое главное, чтобы уровень физической нагрузки был распределен правильно и зависел от физического развития человека или спортсмена. Иначе, это может привести к получения травм. Во избежание этого необходимо хорошо подготовить тело к физической активности, а именно, сделать разминку.

Разминка - это практика, выполняемая перед занятиями физическими видами спорта, чтобы дать возможность телу подготовиться к тренировке и физкультуре в наилучших возможных условиях, улучшая физическую работоспособность и снижая риск получения травм. Основными целями разминки являются постепенная подготовка с физиологической точки зрения к тренировке или занятию физкультурой, предотвращение мышечных травм. Чтобы в итоге добиться максимальной концентрации и психофизической активации.

На физиологическом уровне разминка означает увеличение или расширение сосудов, снабжение кровью мышц и, таким образом, стимулирование потребления питательных веществ и газообмена в мышцах во время активности, усиление нервных импульсов к мышцам, улучшение удаления шлаков и повышение температуры тела, таким образом, что активность ферментов, ответственных за производство энергии, может быть оптимизирована. Считается, что повышенная температура тела за счет разогрева улучшает мышечную функцию, повышает эластичность мышц, увеличивает мышечную прочность ткани к разрывам. Большая растяжимость соединительной ткани внутри

мышцы, снижение вязкости мышц, повышение уровня метаболизма, также происходит за счет увеличения температуры организма.

Итак, цель состоит в том, чтобы исследовать влияние разминки и то, как она может повлиять на спортивные результаты и профилактику травм мышц, суставов; Путем тщательного отбора серии упражнений, которые должны способствовать достижению общей и конкретной цели, такой как усиление васкуляризации, центральной и периферийной температуры, и вспомним основные технико-тактические качества, связанные со спортивной дисциплиной.

Разминка является важным этапом подготовки к сильной физической активности и включает в себя различные аспекты, от психологических до технических факторов. Например, период разминки признается возможностью мысленно подготовиться к предстоящей тренировке, предоставляя спортсменам время для концентрации. Многие спортсмены выполняют ту или иную форму устной подготовки перед соревнованиями или дальнейшей тренировкой. Разминка используется для повышения температуры тела, но энергии на нее должно уходить минимум, иначе сил на дальнейшую работу не останется. Основными уровнями, участвующими в повышении температуры, являются периферический мышечный уровень и центральный телесный:

- на уровне периферических мышц цель состоит в том, чтобы увеличить васкуляризацию различных групп мышц, участвующих в упражнениях или соревнованиях;

- на центральном телесном уровне повышение температуры тела на 2 °С способствует большей эффективности химических реакций организма, и это повышение должно быть достигнуто с помощью последовательности упражнений, в которых интенсивность постепенно увеличивается.

Повышение температуры мышц приводит к уменьшению вязкости в мышцах и суставах, что приводит к снижению риска адгезии и возможного разрыва мышечных волокон, что приводит к улучшению подвижности суставов за счет снижения пассивного сопротивления суставов.

После активной разминки наблюдается притупление реакции на лактат в крови во время тренировки по сравнению с отсутствием разминки. Эти результаты показали, что повышение температуры мышц после активной разминки указывает на потенциал увеличения притока крови к работающим мышцам, тем самым увеличивая аэробный вклад в энергетический метаболизм в начале тренировки. Сообщается, что повышение температуры мышц сопровождается

увеличением мышечного метаболизма и скорости проводимости мышечных волокон. Улучшение производительности при выполнении упражнений, которым предшествует разминка, обычно объясняется механизмами, связанными с температурой.

Повышение температуры мышц влечет за собой накопление тепла в теле, и этот аспект представляет собой ограничивающий фактор для производительности, поэтому при длительных усилиях, таких как в командных видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.), нежелательно слишком сильно повышать мышечную и центральную температуру. Среди эффектов, которые не зависят от повышения температуры, полезно отметить, что если вы увеличите уровень потребления кислорода путем соответствующего прогрева, вы столкнетесь с более высоким вкладом аэробных механизмов, в то время как анаэробные резервы могут быть восстановлены, в значительной степени, в течение минут, разделяющих окончание фазы разминки и начало основной активности. Эта процедура имеет основополагающее значение для командных видов спорта, потому что даже если пауза между окончанием разминки и началом матча превысит 5 минут, уровень кислорода снизится и полученный положительный эффект будет потерян.

Эффективность разминки подтверждается несколькими исследованиями, которые демонстрируют большой вклад аэробных процессов или меньшую потребность в кислороде. Тренировки в полевых командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол и волейбол, обычно завершаются активной разминкой, включающей упражнения на бег и подвижность, а также специальные спортивные упражнения с мячом или без него. Эти разминки в среднем длятся 30 минут.

Методические указания для хорошего разогрева мышц

Повышение температуры мышц зависит от локальной васкуляризации, для достижения этого результата необходимо использовать локализованные мышечные сокращения посредством аналитических движений с минимальной амплитудой и интенсивностью и минимальным сопротивлением (от 20% до 50%). Некоторые методы, используемые в качестве разминки, не дают желаемого результата. На самом деле, если мы проанализируем классические упражнения, обычно используемые в командных видах спорта, вы заметите, что используются такие упражнения, как медленный бег, растяжка и т.д. Упражнения на растяжку (пассивная растяжка) менее подходят для стимуляции васкуляризации. Она приводит к изометрическому росту мышц и вызывает перерыв в

кровообращении, совершенно противоположный результат при эффекте васкуляризации, который следует искать. На самом деле, во многих научных выводах утверждается, что растяжка как метод разогрева оказывает негативное влияние на работоспособность человека. Следовательно, если процесс васкуляризации проводится плохо и не может быть завершён во время фазы разминки с изменением направления, спринтом, скольжением, т.е. со всеми теми движениями, которые связаны с конкретной дисциплиной, вы не получите эффекта васкуляризации, поэтому температура мышц не повысится, скорее она может быть ещё ниже, и человек будет находиться в состоянии «без разогрева».

Выбор упражнений должен способствовать достижению общей цели, такой как разминка, и нескольких конкретных целей, таких как повышение васкуляризации, центральной и периферической температуры. Давайте теперь подведем итог, что необходимо реализовать или чего следует избегать, чтобы получить оптимальную активность:

- Фазу разминки следует начинать с упражнений, способствующих усилению васкуляризации (избегайте медленного перемещения).;

- Использовать динамические упражнения и упражнения на подвижность суставов (колебания), привязывая их к техническим движениям спортивной дисциплины;

- Включение специфических технических движений с использованием мяча, после завершения фазы повышения температуры мышц и подвижности суставов.

Следует помнить, что активация мышц должна быть запрограммирована и реализована таким образом, чтобы от нее не расходовалось слишком много энергии, так как она затем будет использована для более сильной физической нагрузки;

Зная, что повышение температуры тела и мышц представляет собой важный фактор для спортивных результатов, очень важно поддерживать температуру на оптимальном уровне (около 39°). Если же какое-то время вы находились без физической активности, то стоит вновь разогреть свое тело.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сбитнева О.А. Физическая культура как профилактическое средство профессиональных заболеваний и спортивного травматизма
Текст: электронный URL: [https:// cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru) (дата обращения: 28.09.2022).

2. Ермакова Е.Г. Формы, виды, задачи разминки на занятиях физической культурой. Роль разминки при сдаче зачетных нормативов Текст: электронный URL: [https:// cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru) (дата обращения: 28.09.2022).

3. Груздева, Н. А. Роль физической культуры и спорта в воспитании гармонически развитого человека / Н. А. Груздева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов VIII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию Регионального научно-методического центра профессиональной адаптации и трудоустройства специалистов: в 2 частях, Белгород, 18 ноября 2016 года / Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. – С. 160-163.

4. Хадиева Р.Т., Семенюк н.В. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 29.09.2022)

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

УДК 796.001

Косухин К.

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

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

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Разминка - это короткая подготовка к спортивной тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений.

Наличие разминочной части является важным этапом тренировки. Главная задача — подготовка организма человека к интенсивным нагрузкам. Являясь комплексом упражнений, разминка так же повышает эффективность нагрузок, минимизирует риск получения травм и психологически готовит к тренировке.

Цель разминки — достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), мобилизация физиологических функций организма для выполнения более высокой работы мышечной

системы и ее деятельности, разогрев мышечно-связочного аппарата перед тренировкой или соревнованием [1].

Для повышения эффективности тренировок необходимо, чтобы пульс достигал уровня 90-100 ударов в минуту. Разминка позволяет достичь такого результата. Разминочная часть, включающая в себя несколько несложных тренировочных заданий, настраивает спортсмена на интенсивную тренировку [4].

Разминка выполняет следующие задачи:

- тонизирование сердечно-сосудистой системы с целью быстрого кровенаполнения мышц, задействованных в занятиях;
- растяжка мышц и сухожилий во избежание травм;
- плавное повышение частоты сердечных сокращений до 100 ударов в минуту;
- насыщение организма кислородом;
- улучшает концентрацию и настрой на физическую активность.

От разминки, в большинстве случаев, зависит результат тренировки и отсутствие неприятных последствий, таких, как боль в мышцах после физической нагрузки и травмы.

При любой физической нагрузке, будь то занятия боксом, кроссфит или работа на тренажерах, необходима разминка. Она позволяет усовершенствовать конечный результат.

Физиологически разминка помогает кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Цель заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Следовательно, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок. Холодные мышцы могут не выдержать нагрузок, что приведёт к их повреждению [5].

Универсальная разминка перед тренировкой помогает:

1. Повысить температуру тела и работоспособность, увеличить эффективность занятий.
2. Улучшить равновесие и координацию движений, повысить концентрацию внимания. Этот фактор позволяет правильно двигаться и легче тренироваться.
3. Усилить кровообращение, плавно повысить пульс и скорость обменных процессов в организме – в результате к мышцам спортсмена поступает масса питательных веществ, его общая производительность значительно улучшается.
4. Разогреть мышцы, снизить вероятность получения травм и минимизировать прочие риски для здоровья во время интенсивных

нагрузок. Разогретые мышцы позволяют двигаться легче, с меньшей болью и скованностью.

5. Психологически подготовиться к занятию, снизить тревожность, переключиться на занятия.

Правильная разминка перед тренировкой помогает разогреть тело, нормализовать работу внутренних органов в условиях интенсивных нагрузок, улучшить координацию движений и повысить концентрацию. Без этого невозможно проведение ни одной тренировки. Не разогретое тело особенно уязвимо при выполнении силовых упражнений.

Вот к чему приводит отсутствие разминок перед тренировками [6]:

- растяжение связок – сопровождается сильной болью, приводит к невозможности занятий в течение длительного периода времени;

- травма суставов – особенно уязвимыми становятся колени, голеностопы и плечи, также в зоне повышенного риска тазобедренные суставы;

- нарушение работы сердечно-сосудистой системы – чревато сильным головокружением и обмороками;

- скачок давления – он особенно опасен для людей, страдающих от гипертонии и гипотонии.

Одновременно с этим падает эффективность занятий. Спортсмен может быстрее уставать, быть не в состоянии выполнять нагрузку по плану при оптимальном состоянии. Снижается резкость движений, организм будто отказывается подчиняться и справляться с объемами работы, которая прежде была для него нормой.

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, оставляют следы, которые обеспечивают улучшение работоспособности при дальнейшей деятельности. Следовательно, положительное воздействие разминки заключается не только в возникновении кратковременных физиологических сдвигов, но и в сохранении более или менее длительных явлений, обеспечивающих повышение работоспособности [3].

Правильная разминка перед тренировкой помогает повысить эффективность дальнейших занятий. Если не пренебрегать упражнениями для разогрева, можно избежать множества опасных травм, способных надолго выбить вас из тренировочного режима. Разминка нацелена на подготовку мышц и суставов, сердечно-сосудистой системы. Также она помогает разогнать обмен веществ, обеспечить приток кислорода к мышцам, что особенно важно при наборе массы и проведения кардиотренировок для похудения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Афонасьев А.А. Важность проведения разминки перед любой тренировкой (силовой, интервальной непрерывной или круговой) // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru>
2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, М. В. Ковалева [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2015. – 391 с. – ISBN 978-5-361-00339-6. – EDN VNJBOV.
3. Значение разминки: [Электронный ресурс]. URL: <https://activ76.ru>
4. Основной смысл разминки: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.spina.ru>
5. Разминка и ее значение в тренировочной деятельности: [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru>
6. Разминка перед тренировкой: [Электронный ресурс]. URL: <https://donsport.ru>

УДК 796.035

Котарев Р.А.

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

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

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

К настоящему времени, когда мир подходит к концу второго тысячелетия, достижения науки и техники оказались несомненными, но вместе с этим мы столкнулись с трагическими неудачами, такими как смертоносные конфликты, природные катастрофы, эпидемии, атомные катастрофы. Тем не менее, благодаря научному и техническому прогрессу, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, а будущие достижения и созидательные способности никем не могут быть предсказаны.

Сегодня здоровый образ жизни особенно актуален для молодежи, который является индивидуальным для каждого человека и требует руководствоваться каждым в своей личной жизни универсальными законами вселенной, социальными законами общества и законами своего собственного организма.

Охрана здоровья студентов является важной социальной задачей, связанной с подготовкой высококвалифицированных кадров.

Современные условия нестабильности могут негативно сказаться на здоровье студентов, особенно в период адаптации к новым условиям жизни, обучения и высокой умственной нагрузке.

Чтобы изучить влияние физической культуры на формирование личности в учебных заведениях и выбор профессии, необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые требуют от человека улучшения физического состояния и здоровья, включая рассмотрение значения и роли физической культуры.

Трудно переоценить важность физической культуры и спорта для здоровья и развития человека. С раннего возраста родители, педагоги и СМИ внушают детям необходимость физической активности и поощряют участие в спорте. Занятия под руководством опытных тренеров в этом возрасте способствуют правильному и гармоничному развитию организма. В школьном возрасте учителя физической культуры играют роль в этом процессе.

Когда человек достигает 16 лет, его самосознание обычно уже сформировано достаточно, чтобы понимать всю полезность и радость, которые могут принести занятия физической культурой и спортом. Начиная с этого возраста, спорт перестает быть просто игрой и становится серьезным делом. Спортивные занятия не только способствуют физическому развитию, но и помогают развивать коммуникабельность, избавляют от комплексов и раскрепощают. Еще одним положительным аспектом занятий спортом является то, что они благотворно влияют на успехи в умственном труде. Однако, вместе с этим, важно также уметь оценивать свои физические возможности и реалистично рассчитывать свои силы.

Физическая культура, как предмет в университетах, влияет на общее физическое состояние и здоровье человека, а также его физическую подготовку и совершенство. Занятия физической культурой являются профилактикой различных заболеваний, включая гипертонию и ишемическую болезнь сердца, которые часто встречаются у специалистов технического профиля и требуют долгого лечения. Профилактика этих болезней более эффективна, чем их лечение. Занятия физической культурой повышают работоспособность и уменьшают частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, позволяя человеку больше работать и меньше уставать. Регулярные занятия спортом и физической культурой помогают студентам оставаться в хорошей физической форме и сохранять отменное здоровье для успешной профессиональной деятельности.

В настоящее время значимость физической подготовленности человека становится все более важной, так как общество нуждается в

эффективной рабочей силе. При этом занятие физической культурой и спортом способствует не только чувству физического совершенства, но и укрепляет дух и моральные качества. Физическая культура имеет колоссальное значение в формировании личности, оказывая разностороннее воздействие на нее. Для осознания ее роли в жизни, необходимо понимать ее преимущества и начать вести здоровый образ жизни молодым.

Физическая культура и спорт не только способствуют здоровому образу жизни, но и помогают жить полноценно, развивать свои способности и подготовленность. В современном мире, где все больше требуется физической активности, занятия физкультурой оказываются необходимы для достижения лучшей физической формы и совершенства, чтобы успешно справляться с повседневными нагрузками. Это дает возможности для развития и наслаждения жизнью, как для самого человека, так и для окружающих его людей.

Каждый человек стремится к долгой и счастливой жизни, но здоровье нельзя купить или получить в подарок в интернет-магазине. Поэтому важно заботиться о своем здоровье, чтобы сохранить его до того, как будет слишком поздно. Неправильный образ жизни может привести к нервным расстройствам, болезням и проблемам на работе и дома. Поэтому стоит задуматься, делаем ли мы все возможное для сохранения своего здоровья и избежания посещений врача путем правильной организации своей жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.
2. Мухамбет, Ж. С. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом / Ж. С. Мухамбет, В. Н. Авсиевич // Теория и методика физической культуры. – 2021. – № 1(63). – С. 19-29.
3. Погадаев М.Е. Физическая культура. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / М.Е. Погадаев, Ю.А. Поскрякова. – Уфа: Уфимская Государственная академия экономики и сервиса, 2009. – С.94.
4. Чебакова, В. К. Значение физической культуры и спорта для здоровья студентов / В. К. Чебакова, О. А. Дронина // . – 2018. – № 12-2(50). – С. 108-11

УДК 796/799

Кошкин Н.Е.

*Научный руководитель: Егоров Д.Е. канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПИАДЫ В СОЧИ 2014 ГОДА

Зимние Олимпийские игры 2014 года в городе Сочи имели исключительно важное значение для современной России. Это обусловлено целым рядом факторов геополитического, социокультурного и экономического характера. Во-первых, проведение Олимпиады на российской территории символизировало возвращение страны в круг ведущих мировых держав, способных реализовывать крупномасштабные инфраструктурные проекты на самом высоком организационном и технологическом уровне. Во-вторых, успешная подготовка к Играм и их реализация должны были продемонстрировать эффективность государственного управления и мобилизации общественных ресурсов по приоритетным направлениям в новейшей истории России. В-третьих, Сочинская Олимпиада рассматривалась как мощный катализатор развития целого региона страны, создавая задел для его долгосрочного экономического роста. Таким образом, проведение зимних Олимпийских игр 2014 года на российской территории носило стратегический характер, обеспечивая решение важнейших национальных задач в сфере геополитики, общественного сознания и хозяйственного строительства.

Зимние Олимпийские игры — это спортивное событие, которое собирает лучших атлетов со всего мира для соревнований в зимних видах спорта. Это международное мероприятие привлекает внимание миллионов зрителей и является показателем мастерства и преданности спорту. В этой статье мы рассмотрим организацию Зимних Олимпийских игр 2014 года в России и их влияние на зимние виды спорта.

Зимние Олимпийские игры 2014 года в Сочи имели большое политическое, социально-экономическое и культурное значение для современной России. Целью данного исследования является комплексный анализ организации и проведения Олимпиады-2014, оценка ее влияния на развитие зимних видов спорта и спортивной инфраструктуры в стране.

В статье рассматриваются предпосылки выбора Сочи в качестве места проведения Игр, ход реализации подготовительных мероприятий,

включая строительство олимпийских объектов, состав спортивной программы Олимпиады. Особое внимание уделяется государственной поддержке в организации Игр, а также спортивным достижениям российских атлетов.

Выбор Сочи в качестве места проведения XXII зимних Олимпийских игр в 2014 году был обусловлен рядом факторов. Прежде всего, Сочи являлся крупнейшим и наиболее развитым курортом России, обладавшим необходимой туристической инфраструктурой и мягким субтропическим климатом. Это создавало благоприятные условия для пребывания спортсменов, болельщиков и гостей Олимпиады. Кроме того, в Сочи и ближайших горнолыжных курортах Красной Поляны уже имелись отдельные объекты для зимних видов спорта, которые планировалось задействовать для проведения соревнований. Но главным фактором стала необходимость ускоренного развития Юга России, прежде всего Краснодарского края и Северокавказских республик. Масштабное строительство инфраструктуры к Олимпиаде должно было стать мощным катализатором роста и прогресса в этом стратегически важном регионе. Таким образом, Сочи был выбран как наиболее перспективная площадка для решения масштабных задач устойчивого развития Юга страны посредством проведения зимней Олимпиады.

Подготовка Сочи к Олимпийским играм потребовала беспрецедентного по масштабам строительства спортивных, инфраструктурных и туристических объектов. За 7 лет было возведено более 200 новых зданий и сооружений общей площадью 1,5 млн кв. метров.

Ключевыми олимпийскими объектами стали ледовые дворцы в прибрежном и горном кластерах. В прибрежном кластере был построен Айсберг - крупнейший в России дворец зимних видов спорта вместимостью 12 тысяч зрителей. Ледовая арена в горах получила название «Большой» — это самое высокоротное олимпийское сооружение в истории зимних Игр.

Интересным решением стало создание с нуля горнолыжного курорта Роза Хутор с комплексом трасс, подъемниками и развитой инфраструктурой. На его территории расположили несколько олимпийских объектов.

Отдельного внимания заслуживает уникальный стадион Фишт, построенный в экстремально сжатые сроки. Его конструкция в виде оболочки напоминает парус корабля.

Таким образом, Сочи получил совершенно новый, современный архитектурный облик благодаря грандиозной стройке в преддверии Олимпиады 2014 года. Эти объекты стали частью наследия игр.

Олимпийские игры в Сочи включали соревнования по 15 зимним видам спорта. Это - биатлон, бобслей, горнолыжный спорт, керлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, сноуборд, фигурное катание на коньках, фристайл, хоккей, шорт-трек и скелетон [1].

Наибольшее число комплектов наград разыгрывалось в горнолыжном спорте, конькобежном спорте и лыжных гонках. При этом дебютировали такие дисциплины, как женский ски-слоуп, сноуборд-слоуп, командные соревнования по фигурному катанию и смешанная эстафета в биатлоне.

Особо стоит отметить успех российских атлетов. Они завоевали рекордное для России количество медалей на Зимних Олимпийских играх - 30 (11 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых). Это позволило сборной России занять первое место в неофициальном общекомандном зачёте.

Таким образом, Олимпиада в Сочи продемонстрировала высочайший уровень развития зимних видов спорта и подготовки российских атлетов, добившихся наивысших достижений на домашних Играх.

Успешное проведение XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году стало возможным благодаря всесторонней и масштабной государственной поддержке на всех уровнях, начиная от федеральных органов власти и заканчивая региональными структурами.

В первую очередь, ключевую роль сыграло финансовое участие федерального правительства РФ, которое взяло на себя обязательства по бюджетному финансированию программы подготовки к Олимпийским играм в Сочи. Общий объем инвестиций из федерального бюджета на строительство олимпийских объектов и развитие городской инфраструктуры за период подготовки к Играм составил 1,5 триллиона рублей. Это колоссальные вливания позволили в кратчайшие сроки возвести современные спортивные арены, транспортную систему и туристические объекты Олимпийского парка в прибрежном и горном кластерах Сочи.

Во-вторых, важнейшая роль принадлежала эффективной системе государственного управления подготовкой к зимним Играм 2014 года. По указу Президента РФ была учреждена специальная Государственная комиссия по вопросам организации и проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи,

руководителем которой являлся вице-премьер правительства РФ Дмитрий Козак. Комиссия координировала работу всех ведомств и контролировала ход выполнения подготовительных работ. Благодаря слаженным действиям удалось уложиться в жёсткие временные рамки и создать все необходимые условия для приёма Олимпиады [2].

Таким образом, эффективность государственного управления и значительный объем финансирования позволили России на самом высоком уровне организовать и провести главное спортивное событие в мире.

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам. Проведение XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в российском городе Сочи носило для страны стратегический характер и ознаменовало ее возвращение в число лидеров мирового спорта. Успешная подготовка к Играм потребовала колоссальных усилий - была с нуля создана вся необходимая инфраструктура, возведены уникальные спортивные объекты, реализованы масштабные транспортные проекты.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что Олимпийские игры 2014 года в Сочи имели стратегическое значение для России, знаменуя возвращение страны в число лидеров мирового спортивного движения. Реализация масштабной программы подготовки к Играм продемонстрировала высокую эффективность государственного управления по решению задач национального масштаба.

К наиболее значимым наследиям Олимпиады-2014 можно отнести создание современных спортивных объектов и инфраструктуры мирового уровня, стимулирование развития зимних видов спорта и рост спортивных достижений российских атлетов на международной арене. В целом зимние Олимпийские игры 2014 года внесли весомый вклад в развитие физической культуры и спорта в России.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зимние Игры в Сочи: лучшие в истории, самые успешные для России / [Электронный ресурс] // РИА Новости : [сайт]. — URL: <https://ria.ru/20141215/1038068904.html> (дата обращения: 07.10.2023).

УДК 796/799

Кошкин Н.Е.

*Научный руководитель: Егоров Д.Е. канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия*

СТРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Актуальность. В последние десятилетия киберспорт превратился в массовое явление современной культуры и индустрии развлечений. Цель данной статьи - проанализировать основные тенденции и закономерности развития киберспорта в Российской Федерации. В работе рассматриваются исторические этапы становления киберспорта в России, роль государства в поддержке этой сферы, а также перспективы и проблемы дальнейшего развития. Особое внимание уделяется анализу взаимного влияния киберспорта и традиционных видов спорта в контексте современного российского общества.

В современном обществе наблюдается стремительный рост популярности киберспорта, который становится все более значимым в сфере развлечений и спорта. Киберспорт, также известный как электронный спорт, представляет собой соревнования в компьютерных играх, где игроки проявляют свои навыки и стремятся достичь успеха в виртуальной среде. В Российской Федерации киберспорт не только получил широкое признание, но и стал настоящей индустрией, которая привлекает миллионы фанатов и инвестиций.

Одной из причин такого быстрого развития киберспорта в РФ является доступность и популярность компьютерных технологий. С каждым годом все больше людей обращаются к компьютерным играм в качестве способа развлечения и отдыха. Благодаря развитию интернета и возможности играть онлайн с другими игроками со всего мира, киберспорт стал не только формой развлечения, но и способом социализации и конкуренции.

Кроме того, киберспорт в РФ получил поддержку и признание со стороны властей и спортивных организаций. В 2001 году была организована Российская Федерация Компьютерного спорта (ФКС), которая ставит своей целью развитие и популяризацию киберспорта в стране. ФКС организует национальные и международные соревнования, поддерживает талантливых игроков и помогает им достичь высоких результатов.

Киберспорт в РФ также имеет значительное экономическое влияние. Большие компании и спонсоры активно инвестируют в эту индустрию, понимая ее потенциал и перспективы. Это создает новые возможности для игроков и команд, обеспечивая им поддержку и финансирование для участия в крупных турнирах и соревнованиях [1].

Киберспорт в РФ становится неотъемлемой частью современной спортивной культуры и развлекательной индустрии. Он привлекает внимание миллионов фанатов, предлагает новые возможности для развития молодежи и стимулирует экономический рост. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты киберспорта в РФ, его историю, достижения и вызовы, с которыми сталкиваются игроки и организации.

Ранние начинания пришлось на 1980-е-2000-е годы. На заре компьютерных игр игроки собирались в местных игровых залах или общественных центрах, чтобы посоревноваться друг с другом в простых играх, таких как Space Invaders или Pac-Man. По мере совершенствования технологий и повышения доступности домашних компьютеров геймеры начали организовывать свои собственные турниры и соревнования, часто без особого официального признания со стороны правительства или основных средств массовой информации. Эти неформальные мероприятия заложили основу для будущего развития киберспорта в России.

На рубеже веков в России наблюдался всплеск популярности киберспорта, обусловленный достижениями в области подключения к Интернету и распространением высокоскоростного широкополосного доступа. С появлением онлайн-платформ и стриминговых сервисов геймерам стало проще смотреть международные соревнования и участвовать в них, что способствовало развитию чувства общности и общей страсти к спорту. В то же время российское правительство начало обращать внимание на киберспорт, признавая его потенциальное экономическое и культурное влияние. Это повышенное внимание привело к увеличению инвестиций в инфраструктуру, программы развития талантов и нормативно-правовую базу, что помогло утвердить Россию в качестве крупного игрока на мировой арене киберспорта.

Государство играет важную роль в развитии киберспорта в Российской Федерации. Оно осознает потенциал и значимость этой отрасли и активно поддерживает ее развитие. Государственные органы не только предоставляют финансовую поддержку, но и создают условия для развития инфраструктуры и проведения соревнований. В последние годы киберспорт приобрел огромную популярность во всем мире, миллионы игроков и зрителей подключаются к просмотру

профессиональных турниров. В России государство играет решающую роль в продвижении и развитии отрасли, признавая ее потенциальные экономические и культурные преимущества.

«Мы предлагаем признать онлайн-соревнования официальными и внести их в единый календарный план. То есть и киберспортсмены, как и все остальные, смогут получать спортивные разряды. Киберспорт уже вошел в нашу жизнь, много молодых людей выбирают это направление, и отрицать это явление бессмысленно. Мы можем только помочь их правильному развитию», — заявил заместитель председателя комитета Государственной думы РФ по физической культуре и спорту Амир Хамитов [2].

Государственная поддержка киберспорта в Российской Федерации проявляется в различных формах. Во-первых, государство выделяет средства на развитие инфраструктуры и создание специальных игровых залов. Во-вторых, оно оказывает финансовую поддержку профессиональным командам и игрокам, помогая им участвовать в международных соревнованиях. В-третьих, государство содействует проведению крупных киберспортивных мероприятий, привлекая внимание как российской, так и международной аудитории.

Развитие киберспорта в Российской Федерации оказывает значительное влияние на традиционные виды спорта. Многие молодые люди предпочитают заниматься киберспортом, вместо традиционных видов спорта, таких как футбол или хоккей. Это может привести к уменьшению числа участников и болельщиков в традиционных видах спорта. Однако, некоторые спортивные организации начинают внедрять киберспорт в свою деятельность, чтобы привлечь новую аудиторию и расширить свою географию.

Перспективы развития киберспорта в Российской Федерации весьма обнадеживающие. Эта отрасль продолжает расти и привлекать все больше внимания как со стороны спонсоров, так и со стороны зрителей. С каждым годом количество профессиональных игроков и команд увеличивается, и Россия становится все более крупным игроком в международном киберспорте. Будущее киберспорта в Российской Федерации светлое и полно возможностей для дальнейшего развития [3].

Однако, развитие киберспорта в Российской Федерации все еще сталкивается с некоторыми проблемами и преградами. Недостаток финансирования, отсутствие квалифицированных тренеров и недостаточное количество игровых залов — все это является препятствием для полноценного развития киберспорта в стране. Кроме того, отсутствие ясной системы лицензирования и регулирования

может создавать проблемы в организации соревнований и защите прав игроков.

Для развития киберспорта в Российской Федерации необходимо создание соответствующей инфраструктуры и объектов. Это включает в себя строительство игровых залов, оборудование их современным оборудованием и развитие высокоскоростного интернет-подключения. Также важна поддержка со стороны государства и частных инвесторов, которые могут предоставить финансирование для развития инфраструктуры.

Развитие киберспорта в Российской Федерации создает множество возможностей для отдельных лиц и организаций. Профессиональные игроки и тренеры могут достичь успеха и заработать значительные суммы денег. Кроме того, существуют возможности для организации турниров, продажи игрового оборудования, создания стриминговых платформ и многое другое. Индустрия киберспорта предлагает широкий спектр возможностей для тех, кто готов вложить время и усилия в ее развитие.

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам. Проведенное исследование позволяет заключить, что киберспорт в Российской Федерации демонстрирует динамичные темпы роста и расширяющееся социокультурное влияние. Государственная поддержка сыграла ключевую роль в институционализации и профессионализации киберспорта в России. В то же время существует ряд проблем в сфере нормативно-правового регулирования и развития инфраструктуры. В целом киберспорт оказывает растущее воздействие на сферу спорта и развлечений в современном российском обществе. Дальнейшие исследования должны быть посвящены изучению социально-экономических эффектов и культурного значения этого феномена[4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. В России создана первая профессиональная Киберспортивная лига по Counter-Strike: Global Offensive / [Электронный ресурс] // Спорт экспресс : [сайт]. — URL: <https://www.sport-express.ru> (дата обращения: 07.10.2023).

Кривоносилов Т.Н.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю.

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

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

На нынешнем этапе развития страны, в контексте качественной перестройки всех сторон общества, возрастают требования к физической подготовке, необходимые для успеха наших соотечественников. Задача высшего учебного заведения - радикальное и всестороннее совершенствование подготовки и физического воспитания будущих специалистов. В новых условиях возрастает социальная значимость физического воспитания в формировании разносторонней и гармонично развитой личности, окончившей высшее учебное заведение, готовой к высшему социальному и профессиональному классу. Гармония индивидуального развития высоко ценится всеми народами и во все времена. Изначально слово "культура" на латыни означало образование, обращение. С развитием, концепция "культуры" обогатилась новым контентом. Теперь этим словом, в общем смысле, "человек" обозначает личностные качества человека (воспитание, чистоту и т.д.), а также поведение человека (доброта, терпение и т. д.) или какая-либо социальная, профессиональная и производственная деятельность (индустриальная культура), повседневная жизнь), свободное время и т. д.). В научном смысле слово культура относится ко всем формам общественной жизни, формам человеческой деятельности. С одной стороны, это процессы материального и духовного познания людей, а с другой-результаты (продукты) этого знания. Содержание "культуры" в широком смысле слова включает, например, философию и идеологию, право, всестороннее личностное развитие, уровень и характер человеческого мышления, речь, способности и т.д., поэтому "культура" - это творческая деятельность индивида. Основой и содержанием процесса культурно-психологического развития культуры является, прежде всего, развитие физических и умственных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, которая возникает и развивается одновременно с материальной и духовной культурой общества.

Выделяют 4 основных типа физической культуры: физическая культура и физическая культура для определенных видов деятельности (профессиональная физическая культура); восстановление здоровья физической культурой - реабилитация; упражнения для отдыха и релаксации -соответственно высокие результаты в спортивной сфере. Следует отметить, что культурный уровень индивида проявляется в его способности рационально и в полной мере использовать общественные блага, такие как досуг.

Как его использовать, зависит не только от успеха, учебы и общего развития дел, но и от здоровья человека, полноты его жизни. Главное место здесь-физическая культура и спорт. В конце концов, физическая подготовка-это здоровье. Факсимильная культура (образование) относится к соблюдению правил общественной и личной гигиены, профессиональной и повседневной гигиены, работы и отдыха, то есть к процессу становления человека. Термин "физическая подготовка" впервые появился в Англии в конце прошлого века. Культура - это особый вид социальной деятельности, в котором физические и умственные потребности человека удовлетворяются посредством целенаправленного спорта, приобретения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Физическая подготовка-это практика, основанная на использовании природных сил и природных факторов (режим работы, быт, отдых, гигиена и т.д.).) Благодаря своему влиянию он готовит людей к жизни и работе. С помощью физических упражнений определяет состояние здоровья и уровень трудоспособности человека. общая и специальная физическая подготовка.

Показатели физического состояния общества: его массовое развитие; уровень применения физической культуры в образовании и обучении; уровень всестороннего развития здоровья и физических возможностей людей; уровень спортивных достижений; наличие и качество профессиональной и социальной подготовки кадров физической культуры; популяризация физической культуры и спорта; использование пропорций характера средств массовой информации; состояние науки и ее передовых технологий; и развитие физической культуры и спорта, ее доступность. Физическая культура-это результат возникновения определенных исторических условий.

В рабовладельческом обществе физическая культура была классовая и военной. Она использовалась для подавления недовольства исследовательских масс страны и ведения завоевательных войн. Впервые были основаны учреждения физического воспитания и

специального образования. Появилась профессия учителя физкультуры. Теперь уроки поэзии, театра и музыки, воспринимаются наравне с занятиями физической культурой. Участники древнегреческой Олимпиады: Гиппократ (врач), Сократ (философ), Софокл (драматург) и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Исследование функционального состояния нервно-мышечной системы простыми методами : метод. указания по дисциплине "Физическая культура" / сост. В. П. Зайцев . - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2005. - 16 с.
2. Теория и практика в алгоритме научных исследований по физической культуре и спорту : монография / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2008. - 201 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов/ Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400с.

УДК: 666.94: 796

Кривошеин Д.В.

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

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Ведение здорового образа жизни безусловно является той необходимостью, которая помогает оставаться активным, мотивированным и целеустремленным в течении всего учебного дня. Рассматривать здоровый образ жизни стоит как комплекс мероприятий, поскольку студенческая жизнь, особенно в высших учебных заведениях тесно связана не только с физическими нагрузками, но и умственными, что определенно требует наиболее эффективной работы от студента.

С учетом того, что современный рынок повысил доступность и разнообразность товаров питания, появилась необходимость в грамотном и сбалансированном выборе рациона питания. В большей степени студенческая жизнь часто относится к сидячему образу жизни, и студент не всегда задумывается о режиме приема пищи, полезности

выбранных продуктов и отдает предпочтение еде быстрого приготовления или вовсе отказывается от приемов пищи.

Здоровое питание играет важную роль в жизни студента и оказывает положительное влияние на его общее самочувствие, умственное и физическое состояние. Выделим несколько причин, почему здоровое питание важно для студента:

- улучшение когнитивных функций. Правильное питание, богатое питательными веществами, может помочь улучшить память, концентрацию и общую когнитивную функцию. Регулярное потребление пищи, богатой омега-3 жирными кислотами (как лосось или авокадо), фруктов и овощей, может способствовать лучшей усвояемости информации и повышению умственной производительности.

- поддержка энергии. Студентам довольно часто требуется много энергии для учебы, занятий спортом и других активностей. Правильное питание, включающее углеводы (цельные злаки, фрукты, овощи), белки (мясо, рыба, яйца, орехи) и здоровые жиры (растительное масло, орехи, семена), помогает обеспечить уровень энергии, необходимый для выполнения задач и борьбы со стрессом.

- укрепление иммунитета. Во время учебы студенты подвергаются различным стрессам и воздействию разных бактерий и вирусов в академической среде и на улице. Здоровое питание, включающее продукты, богатые антиоксидантами (фрукты, овощи, орехи), витаминами (цитрусовые, ягоды) и минералами (мясо, рыба, зеленые овощи), помогает укрепить иммунную систему и снизить риск заболеваний.

- улучшение настроения и снижение стресса. Нервное напряжение и стресс могут влиять на психическое здоровье студентов. Здоровое питание может помочь улучшить настроение и снизить уровень стресса. Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и орехах, могут иметь положительный эффект на настроение и уровень тревоги. Комплексы витаминов группы В (например, в рыбе, молочных продуктах, яйцах) также могут помочь справиться со стрессом и улучшить настроение.

- поддержка здорового веса. Как правило неправильное питание и увеличение потребления высококалорийной пищи в совокупности с низкой физической активностью могут привести к проблемам с весом. Здоровое питание, включающее сбалансированное потребление калорий и пищевых групп, помогает поддерживать здоровый вес и улучшает общую форму.

Можно выделить следующие общие рекомендации по здоровому питанию для студента:

- отказ от вредных привычек. Алкоголь, энергетические напитки и табачные изделия (в том числе электронные сигареты и их разновидности) вызывают физическую зависимость и пагубно влияют на организм приводя к серьезным заболеваниям;

- регулярные приемы пищи. Старайтесь придерживаться регулярного расписания приема пищи. Ешьте по меньшей мере три приема пищи в день. Также можно добавить небольшие здоровые закуски между основными приемами пищи, чтобы поддерживать энергию и уровень сахара в крови стабильными;

- разнообразие продуктов. Убедитесь, что ваше питание включает разнообразные продукты из всех основных групп пищи: овощи, фрукты, злаки, бобовые, мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. Это обеспечит вам все необходимые питательные вещества;

- важность завтрака. Не стоит пропускать завтрак, так как он является важным источником энергии и питательных веществ. Убедитесь, что ваш завтрак включает белки (например, яйца, йогурт, творог) и сложные углеводы (например, овсянку, хлеб из цельного зерна), чтобы обеспечить вам достаточно энергии на утро;

- ограничение переработанных продуктов. Постарайтесь ограничить потребление переработанных продуктов, таких как газированные напитки, фастфуд, снеки и сладости. Они часто содержат много добавленного сахара, соли и ненужных трансжиров, что может негативно сказаться на вашем здоровье;

- соблюдайте питьевой режим. Не забывайте о питьевом режиме и пейте достаточно воды в течение дня. Избегайте слишком большого количества сладких газированных напитков;

- приготовление пищи дома. Старайтесь готовить пищу дома, поскольку это позволяет вам контролировать содержание пищевых добавок и использовать свежие и качественные ингредиенты. Это также может быть более экономичным вариантом;

- здоровые перекусы. В качестве перекусов выбирайте здоровые варианты, такие как фрукты, орехи, йогурт, морковь или греческий йогурт с овсянкой;

- умеренность. Важно помнить, что здоровое питание — это баланс. Не ставьте себе жестких ограничений, позволяйте себе наслаждаться иногда любимыми продуктами.

Описанные выше рекомендации являются общими, и каждый человек может иметь индивидуальные потребности или ограничения. Если у вас есть конкретные условия здоровья или диетические ограничения, рекомендуется проконсультироваться с врачом специалистом.

В заключении можно выделить то, что здоровый образ жизни и питание влияет не только на физическую активность, но и является важным аспектом для студентов, так как оно может повлиять на когнитивные функции, энергию, иммунитет и психическое здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В.А. Бароненко, И.П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55с.).URL: <https://kurl.ru/IDPtf>;
2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.И. Крамской [и др.] ; ред.: С.И. Крамской, И.А. Амельченко. - Электрон. текстовые дан. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. - 406 с;
3. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учебное пособие / С.И. Крамской, Зайцев В.П.; С.В. Манучарян – Белгород: БГТУ, 2012. – 190 с.

УДК 615.825

*Круглова К.В., Лиханова Ю.О., Калинина Е.А.
Научный руководитель: Грачев А.С., канд., пед., наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

В данной статье рассмотрен вопрос о возможностях и доступности лечебной физической культуры, как способ восстановления организма. Освещены вопросы воздействия данной разновидности физической культуры на организм человека, основные задачи ЛФК. Рассмотрены методы и виды, выбранного направления. Описано значение лечебной физкультуры в настоящее время. Предложены упражнения для поддержания или улучшения здоровья в домашних условиях.

В настоящее время количество травм и различных заболеваний достаточно много, а значит, что врачам приходится прибегать к различным методам лечения и восстановления организма пострадавшего. Одним из таких методов является лечебная физическая культура. Благодаря ей мышцы человека быстрее приходят в тонус, восстанавливается опорно-двигательный аппарат. Также ее используют

для профилактики различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Также она является один из более простых видов по восстановлению организма человека.

Лечебная физкультура, или по-другому ее еще называют физиотерапия, является медицинской дисциплиной, которая использует различные физические упражнения для лечения заболеваний и травм, а также для предотвращения их возникновения и последствий. Кроме того, она направлена на восстановление трудоспособности людей. Занятия физиотерапией направлены на восстановление опорно-двигательного аппарата, который включает в себя кости, мышцы, суставы и связки. Обладая нужными знаниями и правильными техниками во время занятий, впоследствии даст успешные результаты по лечению, полученных травм. Она прямо и эффективно воздействует на организм человека.

Физиотерапия отличается от других форм физического воспитания и физической активности, основной своей цели. Хотя ЛФК, как физкультура и спорт, также использует различные похожие упражнения, но они в первую очередь направлены на достижение различных целей. Контрастный фактор заключается в причинах и методах, с помощью которых одни и те же меры могут использоваться для профилактики и лечения различных заболеваний. Важное убеждение, что физические упражнения обладают потенциалом не только исцелять, но и усугублять самочувствие человека. Поэтому всегда необходимо знать не только правильную технику выполнения, но и меру своих возможностей, чтобы не калечить организм [1].

Физиотерапия играет ключевую роль в восстановлении и улучшении двигательных функций пациентов, особенно тех, кто перенес травму или перенес операцию. Эти обстоятельства часто приводят к ограниченной подвижности, мышечной слабости, нарушениям профсоюзных движений [3].

Охватывая широкий спектр техник и упражнений, физиотерапия направлена на небольшое развитие и восстановление мышц, одновременно увеличивая подвижность и гибкость суставов. Кроме того, она одобрил согласованные действия, позволяющие пациентам восстановить контроль над механизмами своего организма [5]. Кроме того, физиотерапия активно помогает людям справляться с болью, улучшая самочувствие и, в конечном итоге, способствуя их плавному возвращению к повседневной деятельности. Благодаря своему комплексному характеру.

Важным аспектом физиотерапии является индивидуальный подход к каждому пациенту, что выделяет ее как профессию, в которой

приоритет отдаётся персонализированному лечению [4]. Ключевым компонентом этого направления является разработка индивидуального комплекса лечебных упражнений для человека. Эти исследования тщательно разработаны с учетом тяжелых заболеваний или травм пациента, а также его уникального уровня физической подготовки [5]. На основании данных, полученных в ходе рассмотрения, физиотерапевты разрабатывают для пациентов индивидуальную программу восстановления и реабилитации. Эта программа тщательно разработана с учетом настроений и целей пациента. Адаптируя программу к обстоятельствам каждого пациента, физиотерапевты видят, что человек может получить максимально эффективное лечение.

В зависимости от вида заболевания или травмы, а также степени ее тяжести в программу лечения включают различные средства лечебной физкультуры. Среди основных методов, применяемых в физиотерапии, - растяжка, укрепление мышц и снятие спазмов. Это направлено на повышение гибкости группы мышц, повышение их гибкости, выносливости и силы [3].

Также упражнения по координации и балансировке являются контрольными компонентами физиотерапии. С помощью этих упражнений пациенты могут улучшить свои двигательные навыки, повышение их способности контролировать движение и поддерживать устойчивость [5].

Выделяют различные виды ЛФК. Например, утренняя зарядка может проводиться не только под наблюдением врачей, но и после исцеления ее можно повторять в домашних условиях. Занятия утренней гимнастикой являются катализатором для организма, вызывая у него бодрящее и заряжающее активность в начале дня. Научные исследования постоянно демонстрируют преимущества утренних упражнений, в частности, их положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, мышечную силу, координацию, состав тела и скорость метаболизма. Кроме того, утренняя зарядка обеспечивает гибкость в выборе типовых упражнений для занятий физкультурой, гарантируя, что люди могут регулировать свой распорядок дня в соответствии со своими потребностями и предпочтениями [2].

Еще одним видом физиотерапии является ходьба. Ходьба - это очень полезное и лечебное средство, которое считается более безопасным для человеческого организма, хотя иногда и требует медикаментозного лечения [4]. Эта форма физической активности обычно используется на этапе реабилитации после уменьшения травмы, операций и заболеваний. Доказано, что ходьба оптимизирует обмен веществ, обеспечивает работу сердечно-сосудистой системы, а также

оказывает положительное влияние на нервную систему. Занимаясь регулярным ходьбой, люди могут находить различные условия и улучшать психологическое состояние. Во-первых, известно, что ходьба ускоряет обмен веществ, тем самым помогая контролировать вес. Кроме того, ходьба стимулирует сердечно-сосудистую систему, способствуя укреплению здоровья сердца, снижению кровяного давления и улучшения кровообращения по всему телу [3]. Это, в свою очередь, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт и инсульты. С точки зрения дыхания, ходьба увеличивает дыхание, тем самым эффективным способом, который обеспечивает лучшее последующее дыхание кислородом и эффективно удаляет углекислый газ. Этот процесс включает в себя наружную систему, что приводит к увеличению объема воздуха. Кроме того, было установлено, что ходьба оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое благополучие.

Также к ЛФК можно отнести такие занятия как: плавание, занятия на тренажерах, различные спортивные игры [1].

Таким образом, лечебная физическая культура является очень важным аспектом как в лечении после получения травм или операций, так и в повседневной жизни. Она помогает как можно лучше и эффективнее пройти процесс выздоровления, а также поддерживать организм после реабилитации. Физиотерапии являются ключевым моментом в предотвращении появления различных заболеваний и укрепления мышц человека. Благодаря ей можно уменьшить процент возникновения травм и поддерживать тонус мышц в норме. Однако при всем этом необходимо помнить о мере и правилах выполнения упражнений. Несоблюдение техник упражнений и, переусердствуя с нагрузками можно получить травму, навредить организму.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Результативность самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с разными типами мотивации достижения / Е. В. Гавришова, Е. С. Замчевская, А. С. Грачев, Н. Б. Кутергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 80-85. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p80-86. – EDN HINVIP

2. Грачев, А. С. Оценка взаимосвязи мотивации достижения и типа нервной системы у студентов / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической

конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В двух частях, Белгород, 15 ноября 2019 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Том 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 204-209. – EDN SWICJK.

3. Киреева А. А., Семанина А. П. Лечебная физкультура и ее влияние на организм человека // Скиф. 2019. №5-1 (33). С. 1-10. EDN: YPJMOE

4. Данилова Е. Н., Завьялов А. И. "Особенности организации занятий в качестве реабилитации" // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). С. 1-9.

5. Бичев В.Г. Лечебная физкультура в физическом воспитании // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №7-1. С. 12-18.

УДК 793.011.3

Крутовцева Е.И., Симоненко Д.Д.

Научный руководитель: Трофимова Т.В., канд. эконом. наук, доц.

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС,

г. Нижний Новгород, Россия

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ И ПРОБЛЕМЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ В РОССИИ

В рамках Указа Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» были установлены основные цели государственного управления:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) возможности для самореализации и развития талантов;
- в) комфортная и безопасная среда для жизни;
- г) достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство;
- д) цифровая трансформация.

В рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей»: ожидается обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации; повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; снижение уровня бедности в два раза по сравнению с показателем 2017 года; увеличение доли граждан,

систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов [2].

Продолжение стремления к увеличению граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, является неотъемлемой частью пути, начатого еще в 2008 году. Это было внесено не только в Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, но также было включено в Указ № 204, входящий в состав национального проекта "Демография", который устанавливал амбициозную задачу – увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55% к 2024 году. В результате этой национальной инициативы, процент таких граждан вырос с 15,9% в 2008 году до впечатляющих 42,3% в 2019 году [5,6].

Однако, с учетом амбиций и стремлений к более высоким стандартам, страна сталкивается с вызовом, представленным целью в 70% - каждые два из трех граждан, систематически уделяющих время физической активности. Это, без сомнения, потребует рассмотрение национального проекта "Демография" и его федерального компонента "Спорт – норма жизни". Этот федеральный проект, направленный на достижение 55% уровня участия в физической культуре и спорте к 2024 году, будет продвигаться путем вовлечения населения, активизации спортивных мероприятий на всех уровнях, включая корпоративную среду, а также сферу подготовки и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", развития спортивного резерва и инфраструктуры спорта.

С каждым годом растет количество граждан России, регулярно занимающихся спортом, – сегодня их уже около 49,4% (Рис. 1) [3].



Рис. 1. Доля граждан, систематически занимающихся спортом, % от общей численности

Проект "Спорт – норма жизни" олицетворяет масштабное усилие по реконструкции старых спортивных сооружений и возведению совершенно новых, способствуя тем самым пропаганде здорового образа жизни. Поддерживая эту инициативу, федеральное

правительство выделяет субсидии региональным властям для развития спортивной инфраструктуры на местном уровне, а также оказывает финансовую помощь для закупки спортивного оборудования на малых спортивных площадках и физкультурно-оздоровительных комплексах.

В 2021 году было осуществлено внедрение современного оборудования, способствующего созданию новых спортивных площадок и физкультурно-оздоровительных комплексов. Министерство спорта России оказало поддержку 29 некоммерческим организациям, действующим в области физической культуры, массового спорта и подготовки спортивных резервов [4].

Помимо этого, важным достижением стало проведение разнообразных студенческих спортивных событий, включая Всероссийский студенческий фестиваль "Спортивная студенческая ночь", фестиваль студенческого спорта "АССК.Фест", "Международный день студенческого спорта", Всероссийский фестиваль студенческого спорта и фестиваль студенческих спортивных лиг.

На момент 1 января 2022 года в 85 субъектах Российской Федерации началась активная деятельность 2 656 центров для тестирования ГТО. Под эгидой федерального проекта «Спорт-норма жизни» в 2021 году было построено 188 площадок для ГТО.

За четыре квартала 2021 года количество участников движения ГТО выросло на 2 358 920 человек (включая участников с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями - 32 421). Всего 1 439 217 человек (включая участников с инвалидностью и лиц с ОВЗ - 6 740) начали выполнять нормативы. Из них 1 496 225 человек успешно достигли знаков отличия, включая участников с инвалидностью и лиц с ОВЗ - 2 327 (Рис. 2) [4].

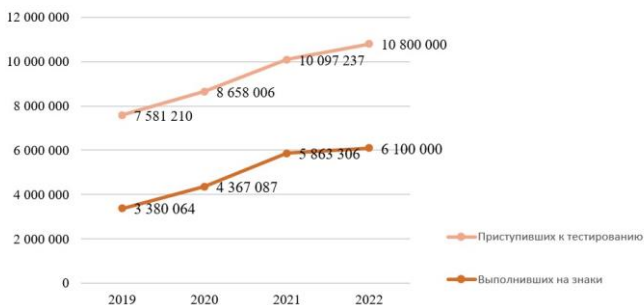


Рис. 2. Количество участников движения ГТО

Этот период в истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ознаменован внедрением инновационного соревновательного формата. Новая концепция стала не просто социальной практикой, но настоящим явлением, завоевавшим сердца граждан России. Этому свидетельствуют многочисленные положительные отклики, отображенные в публикациях СМИ и социальных сетях.

В рамках выполнения Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, ориентированных на участие лиц с умственной отсталостью, было успешно проведено 14 мероприятий, объединивших более 3,5 тысяч участников (Рис. 3) [4].

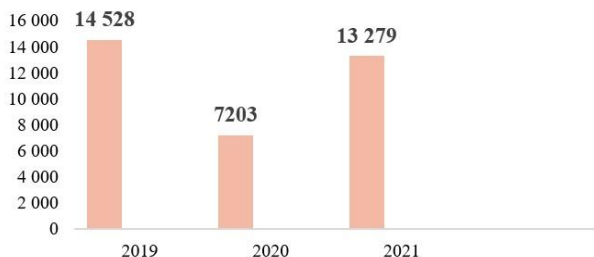


Рис. 3. Количество спортивных и тренировочных мероприятий в Едином календарном плане

Входящем 2021 году, в первой половине календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, была проведена удивительная тенденция спортивных событий, состоявшихся в рамках 94 мероприятий, охвативших 47 разнообразных видов спорта.

Студенческий спорт в России находится в процессе интенсивного развития, чему способствует существование 21 студенческой спортивной лиги, активно посвятивших себя возвышению спортивной культуры среди студентов.

Кроме того, важно отметить несколько великолепных событий студенческого спортивного сообщества:

- Фестиваль "Студенческая спортивная ночь" в столице, Москве.
- "Всероссийский фестиваль студенческого спорта «АССК. Фест 2021» в городе Казани, объединивший более 2 000 участников со всей страны на объектах XXVII Всемирной летней Универсиады.

- "Всероссийский Фестиваль студенческого спорта" в городе Ижевске, где студенты-спортсмены из 19 регионов собрались, чтобы продемонстрировать свои спортивные достижения [4].

В 2021 году была осуществлена активная информационная поддержка и продвижение разнообразных физкультурных и спортивных событий, запланированных в рамках Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий. Эта информация активно распространялась через различные медиа-платформы и социальные сети в сети Интернет, нацеленные на широкие аудитории. Важную роль в этом процессе сыграла информационно-коммуникационная цифровая площадка «Спорт - норма жизни», официальные сообщества «Спорт - норма жизни» в социальных сетях, и видеоканал «Спорт - норма жизни» на платформе YouTube.

За год на сайте федерального проекта «Спорт — норма жизни» было опубликовано целых 962 новостных материала.

Этот многогранный подход дал положительный результат, помогая решить ключевые задачи, включая «Улучшение системы физического воспитания для различных социальных групп, включая сельское население и учащихся», «Последовательная реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», и «Создание спортивной инфраструктуры для массового спорта, включая объекты для людей с ограниченными возможностями и инвалидов». Эти шаги, в свою очередь, способствуют достижению целей программы, которая стремится мотивировать граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также к поддержанию здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. / Российская Федерация. Конституция (1993). — Текст : непосредственный // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2020. — № 4. — Ст. 17.

2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/> (Дата обращения: 21.10.2023).

4. Национальные проекты РФ [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <https://национальныепроекты.рф/projects/zdravookhranenie>
(Дата обращения 21.10.2023).

5. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351).

6. Распоряжение Правительства РФ от 07.09.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ.

УДК 796.325

Кугатова П.А.

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

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

ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ

Пляжный волейбол является одним из самых динамичных и популярных видов спорта, который успел закрепиться в программе Олимпийских игр в 1996 году, что также делает его также относительно новым и востребованным видом спорта.

В настоящее время пляжный волейбол в Российской Федерации находится на этапе активного развития. Один раз в два года проводятся чемпионаты мира по пляжному волейболу среди взрослых; также ежегодно проводятся чемпионаты мира среди молодёжных команд. Постоянно расширяется календарь Мировых туров мужских и женских команд, увеличиваются суммы призовых фондов турниров [5].

Пляжный волейбол — популярный вид спорта, который представляет собой игру на песчаной площадке, разделённой высокой сеткой (высота как и в классическом волейболе - 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). Две команды находятся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки [4].

В пляжный волейбол играют с 2002 года на площадке 16×8 м, которая покрыта песком глубиной не менее 40 см. В дополнении, мяч в пляжном волейболе чуть больше классического (66-68 см), давление в нём меньше. Он должен иметь цветную яркую окраску.

Команда состоит из двух игроков — важно отметить, что каждый игрок в пляжном волейболе должен совмещать в себе функции подающего, принимающего, разводящего, нападающего, блокирующего и защитника. Отсюда следует, что при тяжёлых травмах или дисквалификации команде засчитывается поражение, поэтому замен по ходу матча нет [4].

Современный пляжный волейбол характеризуется ускорением игровых действия, увеличением высоты обработки мяча, расширением вариативности атакующих и защитных построений, приводящих к росту популярности и зрелищности этой игры [3].

В Российской Федерации на уровне с такими странами как США, Бразилия, Аргентина, Италия, Германия, Норвегия, так же растёт популярность пляжного волейбола. Ежегодно возрастает и уровень проведения соревнований по данному виду спорта. В 2023 году, при поддержке правительства Архангельской области, с 20 по 23 июля здесь прошёл этап чемпионата России по пляжному волейболу, а ещё через неделю – с 29 по 30 июля – состоялся Всероссийский фестиваль пляжного волейбола.

Статистика Всероссийской федерации волейбола на этапах чемпионата России насчитывает сто команд по всей стране: в 2020 г. в индивидуальном рейтинге российских спортсменов среди взрослых было представлено 292 мужчины и 198 женщин [5].

Федерация волейбола Российской Федерации также активно следит за продвижением игр с мячом во всех его проявлениях, включая классический и даже волейбол на снегу. За последние годы известно, что федерацией приобретён передвижной, модульный стадион, который соответствует всем требованиям Международной федерации волейбола (FIVB) и Европейской конфедерации волейбола (CEV), стадион активно используется для проведения международных соревнований высших лиг.

Также были построены базы СК «Волей-Град» - здание является главным центром подготовки национальных команд Российской Федерации по классическому и пляжному волейболу, здесь же проводят сборы команд Суперлиги и Высшей лиги. Кроме того, ежегодно в этом комплексе проводятся всероссийские и международные турниры.

Спортивно-учебно-оздоровительный центр «Волей Град» оснащён залом для классического волейбола с двумя площадками общей площадью 36×48 м; подогревом песка; двумя площадки для пляжного волейбола на побережье Чёрного моря; четырьмя площадками для пляжного волейбола возле комплекса; тренажерным

залом; открытым бассейном длиной 25 м. и глубиной 1,9 м.; двумя гостиничными комплексами, коттеджами, президентской виллой.

Однако несмотря на популяризацию пляжного волейбола, данный вид спорта имеет ряды проблем (например, проблемы спортивной подготовки, физического воспитания и оздоровления различных групп населения), которые Федерация волейбола пытается стремительно решить. Это происходит за счёт создания Программы (2021-2024), контролем мероприятий по развитию волейбола в стране, в совокупности с реальными финансовыми возможностями бюджетов на всех уровнях, что также является необходимым условием привлечения внебюджетных источников финансирования. Создание Программы, которая разработана Общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация волейбола» (ВФВ) в соответствии с подпунктом 10.1 пункта 10 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», по развитию пляжного волейбола в России определяет для себя следующие направления, которые также связаны и пляжным волейболом [5]:

- создание материально-технической базы, современных технологий подготовки, ресурсного и научно методического обеспечения устойчивого развития волейбола, в Российской Федерации;

- формирование интереса различных категорий граждан к волейболу как одной из доступных и массовых форм физической активности населения России;

- повышение информационной составляющей по популяризации отечественных достижений волейбола и выдающихся волейболистов;

- завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Программа развития пляжного волейбола в Российской Федерации также предусматривает развитие следующих стратегических направлений [5]: □

- развитие массового пляжного волейбола;

- повышение высшего спортивного мастерства в пляжном волейболе;

- подготовка спортивного резерва.

Данная Программа уже действует на протяжении трёх лет с момента её появления. Результаты выступления спортивных команд за эти годы свидетельствуют о развитии Российского пляжного волейбола и о наличии талантливых спортсменов в данной сфере. В основе достижений большая и эффективная работа Всероссийской федерации волейбола по привлечению общественности в занятия пляжным

волейболом, развитие, проведение соревнований внутри страны в разных регионах, участие команд в мировых турах и чемпионатах не только Европы, но и мира в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жигунова Н.В., Костюков В.В. - Зарубежный опыт подготовки спортивных судей по пляжному волейболу / Тенденции и инновации развития современного волейбола: материалы сборника трудов посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира – 2022 года (г. Москва, декабрь 2020 года) / под. общ. ред. к.п.н., доцента Булькиной Л.В., д.п.н., профессора Губы В.П. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – с. 74-79.

2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, М. В. Ковалева [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2015. – 391 с.

3. Пляжный волейбол: учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / под общей ред. В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – М.: ВФВ., 2018. – Вып. №22. - 72с

4. Пляжный волейбол [Электронный ресурс] / Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерв. - URL: <http://uor-nsk.ru>

5. Программа развития волейбола 2021-2024 [Электронный ресурс] / Официальный сайт - ВФВ. - URL: <https://volley.ru>

6. Кравцов, В.В. Значение подвижных игр в круглогодичной тренировке / В.В. Кравцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей IX Междунар. науч. конф., 23 – 24 апреля 2013 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2013. – С. 193 – 195.

7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] / КонсультантПлюс. - URL: <http://www.consultant.ru>

Кудрявченко А.Т., Жданова Е.А.

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

Белгородский государственный технологический университет

им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Несмотря на то, что в последние 10 лет наблюдается стремительное снижение уровня общего здоровья среди студентов, на данный момент стремительно набирает популярность спорт, силовые тренировки и атлетика среди молодежи. Можно заметить скачок интереса среди студенток в данной теме, это подтверждается большим количеством спортивных залов, в которых есть «женские» секции. Такие как фитнес, гимнастика, аэробика.

Также важно отметить, что в последнее время стратегия по спортивному воспитанию молодого поколения основана не на пассивном принятии проводимых мер по оздоровлению, а на возвращении активного интереса и самостоятельного стремления [1].

Основополагающий фактор, который интересует женщин в физической подготовке: улучшение внешнего вида. Большинство женщин отмечают, что после систематических тренировок стали выглядеть стройными и привлекательными [2]. При этом небольшая часть опрошенных отмечает, что спорт может также негативно влиять на фигуру и внешность женщин. Некоторые утверждают, что их вес стал выше нормы, девушки стали выглядеть крупнее.

Наряду с этим, регулярные занятия спортом снижают уровень заболеваемости среди студентов, позитивно влияют на психическое здоровье, способствуют улучшению памяти и мышления. Физические нагрузки воспитывают в молодом поколении важные личностные качества, такие как трудолюбие, целеустремленность, волю, а командные виды спорта улучшают социализацию и коммуникабельность. Также это позволяет проводить студентам свободное время с пользой и делать осознанный выбор в сторону здорового образа жизни [3].

Несмотря на большое количество положительных аспектов, существует мнение, согласно которому, спорт может влиять на женщин и отрицательно. Ухудшается «женственность» фигуры, а также психика, манеры, репродуктивная функция и семейные отношения [4].

При физической подготовке студентов девушек особенно важно учитывать менструальный цикл. Многие женщины и преподаватели считают, что во время менструаций следует полностью исключить физические нагрузки. Это мнение можно считать ошибочным, так как спорт следует исключить только при наличии сильных болей и спазмов в этот период.

У девушек существует 4 периода, во время которых нужно грамотно учитывать физические нагрузки и упражнения [5].

1. Фолликулярная фаза проходит в первую неделю после менструаций. В это время очень важно увеличить количество углеводов в дневном рационе, так как они являются важным ресурсом для повышения энергии. В этот период энергии крайне не хватает. По этой причине во время фолликулярной фазы женщины склоняются к употреблению быстрых углеводов, например, шоколада [6].

2. Овуляция. Во время этой фазы нужно минимизировать физические нагрузки. В организме женщины снижается уровень коллагена, что ведет к травмам сухожилий и связок. Поэтому очень важно предварительно проводить разминку, а потом медленно приступать к выполнению силовых тренировок. Повышается уровень эстрогена.

3. Лютеиновая фаза. Во время этого периода женщины наблюдают упадок сил и слабость, уровень эстрогена падает (в отличие от овуляции). Во время этой фазы важно уделить больше времени на аэробные и кардио-тренировки.

4. Менструация. Как и говорилось выше, при наличии спазмов лучше исключить любые физические нагрузки, особенно те, что касаются нижнего пояса конечностей [7].

Другой важный аспект, который я хотела рассмотреть: влияние спорта на психику и социализацию женщин. Девочки, у которых занятия спортивной деятельностью начинаются в раннем возрасте (около 6 лет) впоследствии дают этим занятиям главенствующее место в жизни. Вся жизнь юной спортсменки становится подчиненной спорту, режимам тренировок и питания. С годами девочки приобретают «мужские» черты характера, такие как: воля к победе, лидерство, агрессия [8]. Такие изменения в социальном поведении женщины приводит к тому, что нарушается полоролевое поведение, а также может пропасть материнский инстинкт.

Одни ученые склоняются к мнению, что занятия спортивной деятельностью могут сделать женщин маскулинными, другие высказываются против [9,10]. Существует мнение, что занятия спортом

благоприятно влияют на женщин, так как их характер начинает развиваться вне гендерной роли, а комплексно.

Может ли согласоваться спорт с понятиями женственности и женской психологии? В ходе исследования [11] было выявлено, что большая часть спортсменок отмечают положительное влияние спорта на их характер: дисциплинированность, целеустремленность. Часть женщин отметила, что спорт развил у них стремление к лидерству. Раньше эти качества считались исконно мужскими, однако в наше время каждый человек должен ими обладать.

Удовлетворены своей феминностью были преимущественно женщины, которые занимаются женскими видами спорта, также большая часть из них отметила, что они считают себя привлекательными для противоположного пола. Группа женщин, занимающихся силовыми тренировками, считают, что из-за спорта они стали более агрессивными, а некоторые – жестокими.

Спортсменки также отмечали, что из-за спорта у них практически не остается времени на личную жизнь, но многие из них задумываются о браке и рождении ребенка, но уже после завершения спортивной карьеры.

Таким образом, очень важно учитывать женскую физиологию и социализацию при планировании спортивной карьеры и обычных занятиях спорта. Физические нагрузки так или иначе влияют на организм, гормоны и психику. При спортивной деятельности повышается уровень тестостерона и понижается уровень эстрогена [12], что особенно сильно влияет на фактор внешней женственности. Появление избыточного количества тестостерона (мужского гормона) в организме женщины, появляются изменения не только в самом организме, но и в психике. Гендерная роль женщины начинает искажаться, женщины отказываются от замужества, начинают конкурировать с мужчинами.

Выбирать индивидуально, нужны ли женщине силовые нагрузки и «мужской» спорт стоит самостоятельно и опираясь только на личные данные и желания. Для одних женщин важно оставаться женственными, а для других спортивные достижения важнее феминности. Современные тенденции по улучшению физического здоровья только улучшают все сферы жизни человека, а для того, чтобы популяризировать спорт необходимо увеличить количество спортивных секций и разработать систему поощрения за особые достижения [13].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Социально-биологический аспект формирования оздоровительной культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Социально-гуманитарные знания. – 2016 – №7. – С. 113-114.
2. Лубышева Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 20 -22.
3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И. Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2016. – С. 108-109.
4. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта/ Т. С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С. 60-63.
5. Бородин В. Внутренние рассветы. Техника психического равновесия. Психофизическая тренировка на каждый день / В. Бородин. – М.: Издатель Л. А. Филимонова, 2022. – 158 с.
6. Радзиевский А. Р. Анатомо-физиологические особенности женского организма / А.Р. Радзиевский –. Киев: КГИФК, 1975. – 23 с.
7. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. – Мю: АСТ, 2008 – 58 с.
8. Дамадаева А. С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщины / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2003. – С. 45-47.
9. Шахов Ш. К. Спорт как фактор формирования психологического пола личности / Ш. К. Шахов, А. С. Дамадаева // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 16-18.
10. Цикунова Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта / Цикунова Н. С. - СПб, 2003 - 19 с.
11. Маскаева Т. Ю., Германов Г. Н. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта – 2014. – С. 23.
12. Медведева С. В., Речкалов А. В. Изменение концентрации половых гормонов в сыворотке крови у спортсменов разной специализации и лиц, не занимающихся спортом, под влиянием физической и пищевой нагрузок / С.В. Медведева, А.В. Речкалов. // Вестник Курганского государственного университета. – 2015. – С. 12.

13. Крамской С. И. Мероприятия по повышению эффективности элективных дисциплин по физической культуре и спорту в технических вузах / С.И. Крамской, И.А. Амельченко., Д.Е. Егоров // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – Вып.65. – С. 176 – 177.

УДК 796

Кудрявченко А.Т., Жданова Е.А.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

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

РАЗНИЦА АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

В век информационных технологий молодое поколение больше сосредоточено на умственном развитии, чем в физическом. Это связано с современными прорывами в науке и технике: появление искусственного интеллекта, развитие веб-дизайна, возможности интернет-маркетинга и прочее. Многие студенты хотят связать жизнь с интернет-специальностями, так как это дает больше свободы в жизни: гибкий график и возможность работать из любой точки мира. Данное смещение интересов говорит о том, что молодое поколение сейчас мало увлечено в спортивной деятельности. Современный мир переполнен яркими, кричащими и мелькающими изображениями, громкими звуками, что очень сильно влияет на психику человека. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают психологическую устойчивость [1]. В спортивной подготовке студентов важно учитывать различия в аэробных и анаэробных возможностях мужчин и женщин. Физическая подготовка мужчин и женщин может отличаться в зависимости от различных факторов, таких как гендерные различия, физические возможности, уровень тренированности. Также существует мнение, согласно которому, спорт может влиять на женщин и отрицательно. Ухудшается “женственность” фигуры, а также психика, манеры, репродуктивная функция и семейные отношения [2]

Первые исследования аэробной и анаэробной способностей были проведены в конце XIX века. В 1890 году французский физиолог Этьен-Жюль Маре провел эксперименты, в которых измерялся уровень

потребления кислорода у животных во время физической активности. В 1897 году немецкий физиолог Карл фон Воислок провел исследования, в которых измерялась скорость образования молочной кислоты в мышцах при физической нагрузке. Оба исследования стали основой для дальнейших исследований в области аэробной и анаэробной способностей.

Аэробная способность – это способность организма к использованию кислорода для производства энергии во время физической активности. Она зависит от эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, от количества и качества мышечной ткани, а также связана с использованием кислорода в клетках для окисления питательных веществ и производства АТФ – основной энергетической молекулы в организме. Аэробная способность позволяет человеку выполнять длительные умеренные нагрузки, такие как бег на длинные дистанции, плавание, велосипедная езда и т.д.

Анаэробная способность - это способность организма к производству энергии без использования кислорода. Она зависит от количества и качества мышечной ткани, от эффективности работы энергетических систем в мышцах. Она связана с использованием запасов гликогена в мышцах и производством энергии через гликолиз - процесс, при котором глюкоза разлагается на пирувиноградную кислоту и производится небольшое количество АТФ. Анаэробная способность позволяет человеку выполнять короткие, но интенсивные нагрузки, такие как подъемы на лестницу, быстрый спринт, тяжелые силовые упражнения и т.д.

Также было выявлено, что у людей с высокой аэробной способностью улучшается функция мозга и снижается риск развития болезней сердца и сосудов. [3]

Знание аэробных и анаэробных способностей может помочь при занятиях спортом, так как позволяет определить оптимальную интенсивность тренировок и выбрать подходящие упражнения. Например, для улучшения аэробной способности рекомендуется заниматься кардиотренировками, такими как бег, плавание или велосипед, а для улучшения анаэробной способности - силовыми тренировками, такими как подтягивания, отжимания и приседания с гантелями. Кроме того, знание аэробных и анаэробных способностей может помочь спортсменам определить свои сильные и слабые стороны и разработать индивидуальную программу тренировок, которая будет наиболее эффективной для достижения их целей.

Однако, очень проблематично оценить анаэробные способности при челночном беге, так как известно, что при длительных физических

нагрузках к крови выделяется большое количество лактата (молочной кислоты). Молочная кислота впоследствии накапливается в тканях и крови, с последующим развитием лактат-ацидоза [4]. Это вызывает изменения реологических свойств крови, усиливает гипоксию тканей и снижает ресинтез АТФ и ведет к увеличению энтропии в организме. Максимальная концентрация лактата фиксируется в беге на 400 метров и в челночном беге. По мере увеличения дистанции наблюдается снижение концентрации лактата. В опасных условиях, таких как: высокая температура, перепады давления, горная местность крайне опасно проводить упражнения для оценки анаэробных способностей, так как это может понести за собой травмы. [5]

У мужчин и женщин различия в аэробной и анаэробной способности обусловлены различиями в физиологических параметрах, таких как размер и сила мышц, количество эритроцитов в крови, уровень гормонов и т.д. Обычно мужчины имеют более высокую анаэробную способность, что позволяет им выполнять более интенсивные упражнения, а женщины имеют более высокую аэробную способность, что позволяет им выполнять более длительные умеренные нагрузки. Однако, это не означает, что мужчины не могут иметь высокую аэробную способность, а женщины - высокую анаэробную способность. Все зависит от индивидуальных особенностей каждого человека и его тренировочного режима. [7]

Разница в аэробных и анаэробных возможностях мужчин и женщин обусловлена различиями в физиологических особенностях организма. Общепринято, что у мужчин более высокий уровень мышечной массы и силы, что позволяет им проявлять более высокие анаэробные возможности. Однако, у женщин более высокий уровень окислительного метаболизма, что обеспечивает более высокие аэробные возможности.

Исследования показывают, что у женщин более высокий уровень митохондрий в мышцах, что обеспечивает более эффективное использование кислорода и более высокую выносливость. Однако, у мужчин более высокий уровень гормона тестостерона, что способствует увеличению мышечной массы и силы. [6]

В функциональной подготовке студентов важно учитывать различия в аэробных и анаэробных возможностях мужчин и женщин и подбирать соответствующие тренировочные программы. Например, для женщин более эффективными могут быть тренировки с высоким уровнем кислорода, такие как бег, плавание, велосипедные прогулки, а для мужчин - тренировки с высокой интенсивностью, такие как подъемы тяжестей, бокс, бег на короткие дистанции [7]

Например, для бегунов-спринтеров, где важна анаэробная способность, мужчины могут иметь преимущество. В то же время, для длительных занятий кардио-нагрузками, где важна аэробная способность, женщины могут иметь преимущество.

Общепринятой точкой зрения является то, что мужчины обладают более высоким уровнем мышечной массы и силы, что делает их более подходящими для выполнения задач, связанных с физической работой и спортом, требующими большой физической нагрузки. Однако, женщины могут быть более гибкими и ловкими, что может быть полезно в других видах спорта, таких как гимнастика или танцы.

Кроме того, у женщин может быть более высокий процент жира в организме, что может затруднять выполнение некоторых упражнений, требующих выносливости и силы.

В целом, физическая подготовка мужчин и женщин может отличаться, но каждый человек должен выбирать вид спорта и уровень тренировок, соответствующий его индивидуальным физическим возможностям и целям. Необходимо учитывать, что индивидуальные различия в аэробных и анаэробных возможностях могут быть больше, чем различия между полами. Поэтому, для оптимальной функциональной подготовки студентов, необходимо проводить индивидуальную оценку и разработку программы тренировок.

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. Соболева Т. С. О проблемах женского спорта / Теория и практика физической культуры / Т. С. Соболева - №3 - 2001. - 60-63 с.

3. Котовская Ю. В., Котовская Н. В., Рунихина Н. К, Ткачева О. Н. Физические нагрузки - "полипиллюля" для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и замедления старения // Журнал "Клиническая геронтология". 2018 – 49 - 53 с.

4. Устьянцева И.М., Хохлова О.И. Новые представления о роли лактата при шоке // Журнал "Политравма". 2009 – 70-72 с.

5. Болотин. А.Э. , Солнцев Д.А. , Кадыров Р.М. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих // Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург. 2015 – 154 с.

6. Королев, А. П., Королева, Е. А. Особенности аэробных и анаэробных возможностей мужчин и женщин. 2018. - (56), 22-24 с

7. Абрамова, Е. В. Физиологические особенности женского организма и их влияние на спортивную подготовку. 2017 - 2(1), 5-9 с

8. Тулинова Н.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в специальном учебном отделении. Сб. статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. Шухова, 2019 – с. 192-195

УДК 796.01:612

Кудрявых А.А.

Научный руководитель: Кравцов В.В. ст. преп.

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

ДЫХАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дыхание – совокупность физиологических процессов в организме человека, протекающих постоянно. В результате происходит процесс поглощения кислорода из воздуха, и, в следствии чего, происходит выделение углекислого газа. Кислород нужен человеку для окисления питательных веществ, поступающих в организм, тем самым, освобождает энергию, необходимую для поддержания жизни.

Из-за того, что дыхание является источником энергии для тела человека, а для упражнений нужна энергия, правильное дыхание является одним из важной базой при занятии физ. культурой.

Дыхательные пути человека состоят из двух отделов: воздухоносных путей (нос, бронхи, трахея, гортань), через этот отдел воздух попадает в организм, и альвеол легких, где происходит обмен газов между воздухом, которых находиться в альвеолах, и кровью.

Человек должен дышать через нос, если этого не происходит и дыхание осуществляется посредством рта, то существует веские основания предполагать, что у человека возможны какие-то заболевания[5]. Нос, в процессе эволюционного развития, приобрел ряд положительных функций, к примеру, ноздри покрыты волосками, которые блокируют попадание крупных частиц пыли и других веществ в организм человека через дыхательные пути.

Хорошо развитый дыхательный аппарат – это гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Клинически доказано, что люди, способные усваивать кислород в большем объеме, чем среднестатистический человек, имеют более высокие показатели

работоспособности. Также это работает и в другую сторону, в случае недостаточной развитости дыхательного аппарата, это приводит к тому, что это может привести к нарушениям в организме.

Для укрепления дыхательной системы врачи советуют дыхательную гимнастику. Достаточно важно выработать устойчивость организма к гипоксии, т.е. к кислородному голоданию. Один из самых распространенных методик – это обычная задержка дыхания. Искусственная гипоксия способствует перестройке организма и развитию выносливости организма. Но стоит отметить, что такое упражнение хоть и носит столь безобидный характер, но стоит быть внимательным во время выполнения подобного рода гимнастики.

По мимо подобных, простых методик, существует ряд специально разработанных методик дыхательной гимнастики – «парадоксальная» гимнастика Стрельниковой, восточные методики и другие. Их объединяет то, что они построены таким образом, что в их основе лежат упражнения на регуляцию вдоха и выдоха, темпа дыхания, определенное положение тела.

У большинства людей в мире отсутствуют навыки правильного дыхания. Не выполняя задержек дыхания, люди дышат поверхностно и учащено. Но это неправильно, ведь задержки дыхания приносят огромную пользу организму, т.к. позволяют накапливать углекислый газ в крови и клетках тканей органов человеческого тела. Ввиду отсутствия углекислого газа случается сбой в жизнедеятельности всего организма. Углекислый газ поддерживает уровень обменных процессов в организме, участвует в синтезе аминокислот, а также углекислый газ хорошо успокаивает нервную систему и расширяет сосуды.

При неправильном дыхании избыточно выводится углекислый газ из организма человека, в связи с чем, появляются такие осложнения как гипертония, астма и сердечно-сосудистые заболевания. [2] Организм пытается стабилизироваться, препятствуя избыточной потери углекислого газа. Возникает перенапряжение организма, которое приводит к спазму сосудов бронхов, сужению кровеносных сосудов, спазмам гладкой мускулатуры всех органов.

Существует несколько видов дыхания:

- Диафрагмальное дыхание. Осуществляется за счет диафрагмы – мышца, которая разделяет брюшную и грудную полости и представляет собой «купол». Многие исследователи утверждают, что подобный вид дыхания самым правильным, поскольку во время диафрагмального дыхания в организм человека поступает максимальный объем воздуха. Научиться технике диафрагмального дыхания поможет обычный мяч. Ложимся на спину, к животу придавливаем рукой мяч. Делаем глубокий

вдох, чтобы живот поднялся. Следом – глубокий выдох с опусканием живота. Контролируйте движения по подъему и опусканию мяча.

- Реберное дыхание. тип дыхания, при котором процесс дыхания совершается за счет изменения поперечного объема грудной клетки вследствие сокращения межреберных мышц. При этом диафрагма – главная дыхательная мышца – малоподвижна, поэтому выдох получается недостаточно энергичным.

Приведем несколько упражнений из основного комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой [3]:

Данная методика основывается на газообмене. В легкие поступает большой объем воздуха, больше чем обычно, в результате чего газообмен в крови стимулируется. В упражнениях участвует не только дыхательная система, но и голова, шея, диафрагма. В целом, во время данной гимнастики задействован весь организм.

Упражнение «Погончики». Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Делайте 8 резких вдохов. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

«Большой маятник». Совершается наклон, руки тянутся к земле, на нижней точке производится шумный вдох, далее происходит обратный наклон, руки обнимают плечи, также производится активный вдох, при этом выдох происходит произвольно, за ним не стоит следить

Упражнение «Кошка». Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево. Приседание легкое, пружинистое. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Упражнение «Перекаты». Левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок. Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом. [1]

Упражнение «Перекаты» Левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок. Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом.[4]

Также следует рассмотреть, как следует дышать во время выполнения стандартных упражнений на занятиях по физкультуре.

- Бег. Является одним из самых базовых упражнений. Это упражнение наряду с ходьбой и плаванием считается цикличным, а это означает то, что в подобных упражнениях особое внимание уделяется дыханию. Дыхание во время бега должно быть: равномерным, свободным и глубоким. В идеале — диафрагмальным, когда при вдохе живот надувается, а на выдохе — опускается. Так поступление кислорода в организм будет наиболее полным. Также оно должно быть ритмичным. Чтобы снизить энергозатраты во время пробежки, удобнее дышать в ритме 2:1 — делая на 2 шага вдох и на 1 выдох.

- Силовые упражнения. При силовых тренировках рекомендуется делать один вдох на усилие, а затем выдох. Такой ритм помогает телу собраться перед работой с тяжестями и подстраховать поясничный отдел позвоночника. На вдохе развивается ваша наибольшая сила, которая помогает правильно выполнять упражнения. Это объясняется тем, что на выдохе стягивается грудная клетка и напрягается пресс. Тем сам вы чувствуете себя увереннее при выполнении упражнения. Но если вы выполняете вдох при усилии, то пресс будет расслаблен, а грудная клетка будет растягиваться. В итоге получается, что в момент, когда вы должны быть максимально напряжены, вы расслабляетесь и создаете для себя дополнительное усилие. Главное правило – нельзя задерживать дыхание. При любой нагрузке задерживать его, или делать в самом конце усилия, ни в коем случае нельзя. Это достаточно опасно и может привести к резкому скачку давления и перегрузить сердце.

- Упражнения на развитие гибкости. В упражнениях на развитие гибкости (например, стрейчинг) вдох делают в положениях, которые способствуют расширению грудной клетки, выдох - когда она сжимается. Упражнения на развитие гибкости -- наклоны, повороты, вращение туловища, махи, круговые движения руками и ногами - во всех этих упражнениях вдох делают в положениях, способствующих расширению грудной клетки, а выдох - когда она сжимается. Например, наклон - выдох, выпрямление тела - вдох. Дыхание во время физических упражнений должно быть глубоким, потому что именно таким образом обмен кислородом имеет самую высокую эффективность. Дыхание во время физических упражнений должно осуществляться только через нос. Это связано с тем, что дыхание носом оказывает благоприятное влияние на мозговую деятельность. Такой процесс сродни медитации, что увеличивает время на физические нагрузки и отсрочивает усталость. Плюс ко всему носовое дыхание способствует тому, что

диафрагма активизируется по максимуму. Дыхание через рот не имеет достоинств носового дыхания да еще и препятствует нормальному обмену кислорода, так что дыхание ртом не принесет ничего кроме вреда

Таким образом, комбинированное применение техник правильного дыхания во время физических упражнений, занятий различными видами спорта и дыхательной гимнастики для улучшения производительности органов дыхания является эффективным средством улучшения спортивных показателей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. - Казань: Казанский университет, 2016 – 40 с.

2. Иванова, Л. Ю. Дыхательная гимнастика для развития командного голоса учителя физической культуры / Л. Ю. Иванова, А. О. Иванов // Вестн. Югор. гос. ун-та. — 2016. — № 1 (40). — С. 177-182.

3. Перегудова, Н. В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета / Н. В. Перегудова // Инновац. наука. — 2015. — № 10-3. — С. 152-155.

4. Набоков, М. Р. Дыхание в физической культуре / М. Р. Набоков, Р. Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 114-116.

5. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 175 с.

УДК 796.051.2

Кудрявых А.Д.

Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.

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

СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ И СТАЙЕРОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Здоровый образ жизни, спорт и физические нагрузки, полезные для организма, стали неотъемлемой частью жизни современного человека.

Начиная с раннего возраста, многие дети занимаются в спортивных секциях.

Тренировочный процесс в любом виде спорта – это многолетний круглогодичный, систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Тренировки подразумевают достижение физического совершенства, воспитание спортсмена, обучение его рациональной техники, повышение его функциональных возможностей и укрепление здоровья. Существует огромное многообразие видов в современном спорте, но самой многогранной является легкая атлетика [3]. Тренировочный процесс в легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособностью человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании и развитии силы воли [2].

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя спортивную ходьбу, многоборья, беговые, прыжковые виды и метания. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что в нее входит большое количество видов и в ее дисциплинах разыгрывают наибольшее число медалей. Легкоатлеты – спортсмены обычно занимаются одним конкретным видом или совмещают несколько смежных дисциплин.

Среди беговых дисциплин в легкой атлетике различают бег на короткие и длинные дистанции. Спортсмены, специализирующиеся на прохождении длинных дистанций, начиная от 3000 м и до марафона (42,195 км) называются стайерами. Спринтерами называют спортсменов, преодолевающие короткие дистанции от 60 м до 400 м, но между ними существуют различия не только по длине дистанций [6].

Первое различие спринтеров и стайеров — это физиологическое строение. У них развиты разные группы мышц, имеются особенности в развитии нервной системы и организма в целом. Еще в раннем возрасте по анализу биопсии скелетных мышц можно сделать вывод к чему у ребенка есть предрасположенность. В мышцах человека есть быстро и медленно сокращающиеся волокна. Медленно сокращающиеся волокна - ST (аббревиатура от англ. «Slow Twitch fibres»): содержат много красного мышечного пигмента миоглобина, определяющего их красный цвет, выражена хорошая выносливость. Быстро сокращающиеся - FT (англ. «Fast Twitch fibres»): с низким количеством пигмента миоглобина, белые, с высокой сократительной скоростью и большой силой. В сравнении с ST, FT волокна сокращаются в два раза

быстрее и развивают силу, увеличенную в десять раз. Организм спринтера получает энергию за счет биохимических процессов, связанных с глюкозой и креатином, у стайеров задействованы в большей степени гликоген и жиры.

Вторым существенным различием спортсменов на длинные и короткие дистанции является их внешний вид. Из-за различия тренировочного процесса и развития разных групп мышц, спортсмены имеют разное телосложение. Спринтеры, как правило, обладают атлетической фигурой, с хорошо развитым мышечным каркасом. Стайеров можно узнать по худощавому телосложению, относительно небольшому весу и средним показателем роста. А все потому, что чем легче бегун, тем меньше риск травмироваться при длительной нагрузке.

Самым важным отличием у бегунов на короткие и длинные дистанции являются особенности их тренировочного процесса. Для спринтеров важно преодоление дистанции за минимальное время с максимальной скоростью. Для них развитие скорости стоит на первом месте, поэтому акцент тренеры делают на интенсивные упражнения, скоростного и силового характера, упражнения на технику бега, а также на гибкость. В спринтерском беге, развитие техники бега заключается в оптимальном преодолении дистанции с применением максимальной силой за короткий промежуток времени. Такой бег подразумевает большую амплитуду бегового шага и высокий каданс, а дополнительный устойчивостью на дорожке спортсмены получают за счет правильных движений рук. Все элементы спринтерского бега, такие как: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование требуют большой точности движений, взрывной силы и правильной техники бега, поэтому спринтеры уделяют этому большое количество времени на тренировках. Все движения должны быть тщательно изучены и сформированы в устойчивый навык, так как спринтерам приходится многократно стартовать во время одних соревнований, через короткий период восстановления, а в течении года число их стартов может достигать нескольких десятков [1].

Для стайеров стоит задача в развитии выносливости для преодоления длинных дистанций. Для тренировки выносливости помогают объемные тренировки. Так же стайера часто применяют повторный и интервальный методы тренировок. Темповые забеги и длительные кроссы являются неотъемлемой частью их недельного плана. Преодолевая большие дистанции у них стоит задача тратить минимум энергии. У стайеров легкий, не очень размашистый бег, высокий каданс. Количество стартов у них минимизировано, восстановительный период после стайерского бега обычно занимает

порядка трех недель. Это все связано с тем, что марафонские и полумарафонские дистанции являются для организма сложным, энергозатратным и изнурительным процессом [4].

Для сохранения баланса энергии бегуны должны питаться разнообразно и в меру калорийно. Стайеры нуждаются в большей калорийности рациона, с повышенным содержанием углеводной пищи, что связано с высокими энергетическими затратами. Базисное питание стайеров содержит: 60% углеводов, необходимых для постоянного восполнения запасов гликогена, потраченных на тренировках, 25% жиров, 15% белков. Спринтерам для развития показателей силы и скорости нужно иное распределение веществ в рационе питания. Базисное питание спринтеров: 18% белков, 52% углеводов, 30% жиров [5].

Занятия стайерским или спринтерским бегом развивают большое количество свойств человеческого организма: ловкость, быстроту, силу, выносливость, точность и красоту. Бег общедоступен и прост в применении. При желании можно заниматься им и самостоятельно, зная несколько основных правил, но все же лучше тренироваться с тренером, под присмотром специалиста.

Подводя итог, можно сказать, что тренировочный процесс неотъемлемая часть для каждого бегуна. Тем не менее существует различия при выборе той или иной дистанции. У спринтера большей объём скоростных и силовых тренировок, они более короткие, но интенсивные. Стайер в свою очередь тренируются с меньшей интенсивностью, но большим беговым объёмом. Из-за различия в тренировочном процессе у спринтеров и стайеров развиваются разные группы мышц и происходят разные биохимические процессы. Стайер тратит много сил и энергии на продолжительные кроссы и имеет худощавое телосложение. Спринтер имеет атлетическую фигуру, это связано с регулярными занятиями в тренажерном зале. В процессе тренировки они тратят разное число калорий, поэтому и питание должно быть особенным для каждого из спортсменов. Поэтому прежде, чем решить заняться профессионально спринтерским или стайерским бегом необходимо учитывать особенности тренировочного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Борзов В.Ф. Особенности методики тренировочного процесса спринтеров // Журнал Наука в олимпийском спорте. 2020. № 3. С. 86-91.
2. Валетов М.Р. Легкая атлетика: особенности обучения студентов видам легкой атлетики / М.Р. Валетов, Т.М. Панкратович, Ю.Г.

Шеварокова // Журнал Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация. 2022. №7. С. 54-60.

3. Мельников В.В. Физическая культура и спорт: Легкая атлетика / В.В. Мельников, Д.В. Мельников, Л.В. Кострикин // Учебное пособие Липецкого государственного технического университета. 2022. С. 120.

4. Романюк В.А. Техническая подготовка стайера // Журнал E-SCIO. 2023. №3. С. 286-290.

5. Шепляков А.С. Питание легкоатлетов / А.С. Шепляков, И.В. Куликова // Сборник статей 17 Международной научной конференции. В 2-х частях. Том 2. Белгород. 2021. С. 208-212.

6. Шепляков А.С. Планирование тренировочного процесса легкоатлетов в годичном плане подготовки / А.С. Шепляков, Е.С. Замчевская // Сборник статей 17 Международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». В 2-х частях. Том 2. Белгород. 2021. С. 204-207.

УДК 796.015.22

Куракин Д.В.

Научный руководитель: Куликова И.В.

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

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НА ВОЕННУЮ КАФЕДРУ

В настоящее время, в связи с напряженной геополитической обстановкой, все больше желающих освоить навыки военной профессии, чтобы суметь в критической ситуации защитить себя и близких. Помимо прочего, это также сказывается на здоровье студентов, ведь как и сами нормативы, так и обучение в военном учебном центре закаляют тело и дух человека, делая его более выносливым к невзгодам внешней среды. И чтобы быть готовым к этому и начать путь совершенствования, студенту необходимо сдать ряд нормативов, чтобы пройти отбор.

Нормативов немного, но каждый из них проверяет основные способности человека. Нормативы следующие: бег 100 метров, подтягивания и марафон 3 км. Все они сдаются с небольшим перерывом, в указанной последовательности. К тому же нормативы сдаются летом, когда температура достигает 30+ градусов цельсия. Соответственно, студенту необходимо развить не только силовые и

скоростные показатели, но и выносливость, чтобы не только пройти все этапы, но и показать отличный результат.

В данной статье будут рассмотрены не только физические упражнения и принцип тренировок, но и режим сна и питания. Потому как можно попасть в состояние «перетренированности», из-за которого не только невозможно будет прогрессировать и продолжать тренировки, но также и потерять уже достигнутый результат. Избежать этого поможет грамотное построение тренировочной программы, подбор эффективных упражнений, достаточное время для отдыха и рацион, способствующий восстановлению и улучшению физических показателей.

Начнем с упражнений. Для развития скоростных качеств для сдачи норматива «100 метров» я выделяю 2 способа: первое - это бегать перед основной тренировкой от 1км до 2км (в удобном темпе, чтобы не слишком устать, главная задача – разогреть), и второе – найти на площадке лесенку или возвышение, чтобы при постановке носков на нее могли проваливаться пятки, выполняя подъемы туловища на носках. Последнее необходимо для полной амплитуды, благодаря которой икроножные мышцы получают достаточный стимул к росту, к тому же так можно сохранить или даже развить гибкость данных мышц, поскольку в нижней точке мышца будет достаточно хорошо растянута. Такой подход хорош тем, что мы одновременно подготавливаем наши легкие и икроножные к более длительным нагрузкам и, вместе с тем, даем ей силовую нагрузку для увеличения ее как с точки зрения объемов, так и с точки зрения силовых качеств. Для последнего нам необходимо выполнять подъемы на носках до отказа, т.е. до того момента, пока мы просто не сможем выполнить повторение в той же технике. Обычно хватает и 3 подходов, однако можно увеличить их количество в случае привыкания к нагрузке. В качестве альтернативы, при занятиях в зале, можно также на дорожке пробегать то же расстояние и делать подъемы на носки стоя/сидя, в зависимости от тренажеров, как с собственным весом тела, так и с отягощением в виде блинов или установленных в тренажер плит.

Для второго же норматива – подтягиваний -, нам необходимо несколько вещей. Во-первых, выносливость мышц и, во-вторых, их сила. Благо для нас, при тренировке улучшаются оба эти показателя, поэтому нет особой необходимости делать акцент. Моя рекомендация – выход на две и обычные подтягивания. Да, все так просто. При том выполняться они будут после бега, о котором я писал выше. Принцип простой – делать столько повторений, пока не ухудшится техника. Нет смысла помогать себе дерганьем или подпрыгивать и опускаться. При

тренировках в хорошей технике развиваются сила и выносливость. Сама техника: ухватиться за турник на ширине чуть большей ширины плеч, свести лопатки и тянуться грудью к турнику, задержаться в пиковой точке на секунду и плавно опускаться вниз до почти полного выпрямления рук. При этом, лопатки все так же сведены на протяжении всего упражнения. Да, в такой технике у вас не получится сделать 15 и больше повторений, но это и не важно, поскольку при таком подходе вы дадите целевую нагрузку на мышцы спины, делая их сильнее, т.к. именно они отвечают за подъем вашего тела до верха перекладины в совокупности с бицепсом и задней дельтой. Занимаясь подобным образом, вы не только разовьете силу и выносливость, но также улучшите свой внешний вид. И когда придет время сдавать норматив, вы удивитесь насколько просто для вас будет сделать 15 подтягиваний, ведь там не нужна столь сложная техника, можно не задерживаться вверху, плавно подниматься и опускаться, не раскачиваясь – наоборот, там вы сможете делать подтягивания быстро, сохраняя силы для большего количества повторений. И, таким образом, вы не только сдадите норматив, а также будете уметь правильно прокачивать мышцы спины, выглядеть красиво и подтянуто. Хорошей альтернативой будут занятия в зале в тренажере. Выполняя тягу верхнего блока в такой же технике, вы добьетесь схожих результатов.

Касательно выходов с силой того же сказать не могу, поскольку основное движение для подъема – раскачка, за счет которой вы взмываете вверх. Данное упражнение полезно тем, что развивает силовые качества, которые помогут вам в быстром темпе сделать эти самые 15 повторений на нормативе. Да, хоть раскачка и играет основную роль, все же без силы мышц спины вы себя не поднимете, а при опускание, если будете делать или стараться делать это подконтрольно, вы также будете развивать силовые качества, поскольку для роста и развития мышц важна как активная фаза (сокращение), так и негативная (растяжение). Лично я совмещал выходы с силой и подтягивания, делая и то другое в диапазоне 3-4 подходов. Вы же, если захотите, сможете это число увеличить.

Таким образом, ваша тренировка выглядит следующим образом: Бег 1-2км, суставная разминка, 3 подхода выходы с силой(до отказа), 3 подхода подтягиваний(до отказа), 3 подхода подъемы на носки(до отказа), растяжка(заминка) в течение 10 минут. Тренироваться можно каждый день либо через день, в зависимости от вашей способности к восстановлению.

Заминка полезна тем, что при ее выполнении вы плавно снижаете пульс и растягиваете мышцы, чтобы увеличить приток крови к ним.

Касательно сна все просто. 8 часов сна – ваш идеал, можете больше – спите больше. Меньше не рекомендуется. Доспать тоже не рекомендуется.

Касательно питания. Здесь вам нужно будет убрать из рациона кучу сладкого и жирного, заменить шоколадки фруктами и овощами, есть больше мяса, круп и макарон. Так вы будете набирать необходимое количество углеводов и белков, не перебарщивая с жирами. Газировки, алкоголь нужно заменить молочными продуктами: молоком, ряженкой, кефиром и их разновидностями. Также стоит отказаться от сигарет, как обычных, так и электронных.

Таким образом, регулярно тренируясь, высыпаясь и правильно питаясь вы не только сможете сдать нормативы, но также улучшите свое здоровье, внешний вид, приучите себя к дисциплине. А также улучшите свое психическое состояние, поскольку «В здоровом теле – здоровых дух».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.

2. Мухамбет, Ж. С. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом / Ж. С. Мухамбет, В. Н. Авсневич // Теория и методика физической культуры. – 2021. – № 1(63). – С. 19-29.

3. Куликова, И.В. Воспитание выносливости у студентов в процессе занятий физической культурой / Манин О.Ю. // Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях. Том Часть 2. – 2021.

4. Куликова, И.В. Перетренированность, причины ее возникновения, профилактика и лечение / Иванов Д.В. // Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч.. Том Часть 2. – 2020.

5. Погадаев М.Е. Физическая культура. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / М.Е. Погадаев, Ю.А. Поскрязова. – Уфа: Уфимская Государственная академия экономки и сервиса, 2009. – С.94.

6. Чебакова, В. К. Значение физической культуры и спорта для здоровья студентов / В. К. Чебакова, О. А. Дронина // . – 2018. – № 12-2(50). – С. 108-111.

УДК 711.581

Левшин Д.Э.

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

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г Шухова, г. Белгород. Россия

ВЛИЯНИЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ

Приобщение студентов к физической культуре - важная составляющая их здорового образа жизни. Благодаря широкому развитию и дальнейшему совершенствованию организации занятий физической культурой решающее значение имеет самостоятельное занятие физическими упражнениями. В процессе развития физических способностей людей организованная двигательная активность (физическая тренировка) помогает сконцентрировать все физические и умственные качества организма на достижении заданной цели, повысить работоспособность, укрепить здоровье, а также выполнить наибольшее количество задач за минимальный промежуток времени. По этой причине первостепенной задачей становится поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи. Постоянный контроль за здоровьем студентов и полноценное развитие личности, подготовка компетентных специалистов - это часть современного учебного процесса в высшей школе. Но в то же время у современных студентов отмечается отрицательная тенденция по здоровью, всего 2% молодежи обладают высоким уровнем общесоматического здоровья. Большинство из них испытывают психоэмоциональное напряжение, не соблюдая элементарные правила здорового образа жизни [1,2].

Статья посвящена изучению влияния занятия физической культуры на состояние студентов их успеваемость в рамках учебного процесса и общие психофизиологические показатели.

Двигательная активность - это один из важнейших компонентов здорового образа жизни, который помогает поддерживать здоровье человека и физическую форму. Именно она является биологической потребностью для людей - это потребность в росте и развитии организма. Двигательная активность имеет множество функций. При помощи моторной функции человек взаимодействует с окружающей средой. Глубоко расположенные гладкие мышцы выполняют двигательные функции кровеносных сосудов, пищеварительного тракта, и т. д. Постоянная физическая нагрузка способствует изменениям организма:

он становится устойчивым к стрессам или у него повышается умственная работоспособность, укрепляется иммунитет. Физическая культура положительно влияет на работу нервной системы и психики. С помощью физических упражнений организм может производить особые биологически активные вещества для подавления активности заболеваний. С помощью своих работ Н. АА Фомин и В. А. Бароненко сформировал ориентировочные нормы суточной двигательной активности, обеспечивающие нормальный уровень жизни организма, что усовершенствует соматические функции, а также защитные функции организма [3,4].

Таблица 1 – Ориентировочные нормы (Мигательной активности по А. Г. Сухареву)

Уровень двигательной активности	Кол-во тыс. шагов в сутки	Потребность в движении
Низкий	Ниже 10	Дефицит 50-70%
Умеренный	10-20	Дефицит 20-40%
Высокий	21-30	Соответствие
Максимальный	31 и выше	Превышение на 10-30%

Опираясь на эти исследования, мы видим, что норму двигательной активности выполняет очень малый процент молодёжи. При этом здоровье 42% опрошенных не удовлетворены своим здоровьем, в основном отмечая избыточную массу тела и склонность к частым простудам. 16% опрошенных недовольны нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата, причем почти половина из НИХ имеют диагноз сколиоз. Нарушения зрения отметили 24% студентов, ссылаясь на то, что слишком много времени тратят на работу за компьютером. На личной встрече многие студенты отметили у себя нервно-психические отклонения, в частности неумение сдерживать эмоции, переходить в спорах на крик, грубость с родителями, а также чрезмерное волнение перед экзаменами и зачетом [5].

Для выявления влияния на студентов физическом культуры была выбрана группа испытуемых из 10 человек. Так же было принято решение проводить регулярные занятия спортом по комплексам, разработанным преподавателями кафедры физической культуры и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова. Комплекс общеразвивающих упражнений представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение	Количество повторений	Методические указания
И.п. – стойка руки на пояс, ноги на ширине плеч, круговые движения головы: 1 -4 – по часовой 5-8 – против часовой	6-8 раз	Амплитуда кругового движения макс.
И.п. – стойка руки на пояс, ноги на ширине плеч: 1 – наклон головы вправо 2 – влево 3 – вперед 4 – назад	6-8 раз	Следить за осанкой.
И.п. – стойка руки в стороны, ноги на ширине плеч, круговые движения: 4 – в кистевом суставе вперед 4 – назад 4 – в локтевом суставе вперед 4 – назад	6-8 раз	Амплитуда кругового движения макс.
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх: 2 – смена положения рук рывком	6-8 раз	Руки держать прямыми
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны туловища: 1-2 – вправо 3-4 – влево	6-8 раз	Ноги не сгибать
И.п. – стойка руки за головой, ноги на ширине плеч, повороты туловища: 1-2 – вправо 3-4 – влево	6-8 раз	Доставать ладошками до пола

Упражнение	Количество повторений	Методические указания
И.п.– стойка руки на пояс, ноги на ширине плеч, круговые вращения туловища: 1 -4 – по часовой 5-8 – против часовой	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать.
И.п. – стойка руки на пояс, ноги шире плеч, наклоны: 1 – к правой ноге 2 – по центру 3 – к левой ноге 4 – и.п.	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать.
И.п. – широкая стойка, ноги врозь: 1 – присед на правой ноге 2 – и.п. 3 – на левой 4 – и.п.	6-8 раз	Спину держать ровно.
И.п. – широкая стойка, руки вперед, в стороны: 1 – мах правой ногой к левой руке 2 – и.п. 3 – мах левой ногой к правой руке 4 – и.п.	6-8 раз	Достать носком ног пальцев рук
И.п. – о.с.: 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – и.п.	6-8 раз	<i>Спина прямая, руки не сгибать.</i>
И.п. – о.с., прыжки: 1 – ноги в стороны, руки вверх 2 – и.п.	6-8 раз	Прыжки выполнять на передней части

Проведённые исследования показали: регулярные физические нагрузки (1-2 раза ежедневно по 45-60 минут) способствуют развитию приспособительных реакций и повышению сопротивляемости организма различным стрессовым воздействиям. Это позволяет студентам чувствовать себя более расслабленным и *лучше* переживает ситуацию. Улучшение функций систем, регулирующих кровообращение и кровообращения различными физическими

упражнениями совершенствует функции органов регулирования кровотока. Это способствует улучшению сократительной способности миокарда и снижению гипоксии. Физическая тренировка развивает физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность занимающихся.

Итогом данного исследования стали следующие выводы: физическая подготовка оказывает влияние на работоспособность студентов, а также на их настроение. Группа сверстников, которые находятся рядом, дает позитивный эмоциональный заряд. Из-за этого, роль физической культуры в обучении чрезвычайно важна. Она позволяет вам сохранять форму и избавлять от стресса или перенапряжения во время занятий спортом. Важную часть общей культуры общества составляют физические культуры. Они являются мощными и эффективными средствами для помощи в обучении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверин С.В. Физическая культура в высшем учебном заведении: теоретический аспект / С.В. Аверин, П.А. Полетаев, А.Г. Ростеванов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 5-7.

2. Вербицкий А.А. Прикладная физическая культура и спорт в системе высшего образования / А.А. Вербицкий, В.Б. Попов, В.И. Григорьев // Теория и методика физической культуры и спорта: состояние и перспективы развития. - 2019. - № 4. - С. 12-15.

3. Алексеев Н.А., Крамской С.И., Егоров Д.Е. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 653500 "Стр-во" – Москва : Изд-во АСВ; 2005. 112 с.

4. Крамской, С. И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей VIII международной научной конференции, Белгород–Красноярск–Харьков–Москва: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. – С. 162-166.

5. Манин О.Ю., Куликова И.В. Воспитание выносливости у студентов в процессе занятий физической культурой // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2021. С. 63-66.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

В современном мире спорт занимает важное место в жизни многих студентов. Занятия спортом не только укрепляют здоровье и развивают физическую форму, но и влияют на восприятие времени. В данной статье рассматриваются особенности восприятия времени и пространства студентами, занимающимися и не занимающимися спортом, а также влияние этих особенностей на их повседневную жизнь [1...3].

Восприятие времени сильно варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей человека, его возраста и рода деятельности. В частности, студенты могут по-разному воспринимать время в зависимости от своего возраста, курса обучения и специфики предметов, которые они изучают.

На восприятие времени также могут влиять такие факторы, как уровень стресса, мотивация и наличие внешних раздражителей.

Некоторые студенты могут ощущать, что время «летит» быстро, особенно когда они увлечены учебным процессом или новым интересным проектом. Другие же могут испытывать чувство, что время тянется слишком медленно, особенно при выполнении рутинных задач или при отсутствии мотивации.

Таким образом, восприятие времени у студентов может быть весьма разнообразным, и зависит от множества факторов.

Влияние занятий спортом на восприятие времени и пространства является сложным и многогранным. С одной стороны, исследования показали, что занятия спортом могут улучшить способность к концентрации и внимание, что может привести к улучшению восприятия времени и пространства. Например, спортсмены могут лучше оценивать расстояние до объектов и скорость их движения, что может помочь им принимать более точные решения во время соревнований.

С другой стороны, занятия спортом также могут вызывать стресс и усталость, что может негативно сказаться на восприятии времени и

пространства. Спортсмены могут испытывать трудности с концентрацией внимания и оценкой расстояния в условиях усталости или стресса, что может снизить их эффективность на соревнованиях.

В целом, влияние занятий спортом на восприятие времени и пространства зависит от многих факторов, таких как интенсивность тренировки, уровень усталости, тип спорта и индивидуальные особенности спортсмена. Однако, исследования показывают, что занятия спортом могут иметь как положительное, так и отрицательное влияние на восприятие времени и пространства, и это необходимо учитывать при планировании тренировок и соревнований.

Восприятие времени у занимающихся спортом студентов может отличаться от восприятия времени у других студентов. Спортсмены могут чувствовать, что время проходит быстрее во время тренировок и соревнований, так как они заняты активной деятельностью. Однако в периоды отдыха или восстановления время может казаться медленнее. Это может быть связано с тем, что спортсмены более осознанны и внимательны к своим ощущениям, и могут заметить даже небольшие изменения в восприятии времени.

Восприятие времени и пространства может зависеть от множества факторов, включая уровень стресса, мотивацию, интерес к учебе и наличие внешних раздражителей. Некоторые студенты могут ощущать, что время «летит», особенно когда они увлечены процессом обучения или новым проектом. Другие могут испытывать обратное чувство, когда время «тянется» медленно, особенно при выполнении рутины или при отсутствии интереса к заданию.

Что касается восприятия пространства, то студенты могут по-разному оценивать расстояние и скорость движения объектов в зависимости от их опыта, уровня физической активности и индивидуальных особенностей. Например, студенты, которые занимаются спортом, могут лучше оценивать расстояния и скорость движения, чем те, кто не занимается физическими упражнениями.

Занятия спортом играют важную роль в формировании правильного восприятия времени *и пространства* у студентов. Регулярные физические упражнения помогают развивать координацию движений, общую выносливость и способность к самодисциплине. Это, в свою очередь, способствует улучшению восприятия времени и повышению качества жизни студентов [4,5].

Умеренные, не вызывающие выход организма из строя, нагрузки способствуют активизации и стимуляции всех органов и тканей человека, а также активизации нервных клеток мозга и соответственно увеличению числа разветвления дендритов (нейронных отростков). Это

говорит о том, что когда человек физически активен, в его организме начинает возрастать количество нейронных связей, которые отвечают не только за двигательные функции организма, но и за функции интеллектуального характера.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аксенова Е.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на восприятие времени и пространства // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 1 (16). С. 83-88.

2. Бочарова В.А. Особенности восприятия времени и пространства студентов, занимающихся и не занимающихся физической культурой // Физическая культура и здоровье. 2021. № 2 (3). С. 50-54.

3. Давыдов К.Н. Особенности восприятия пространства и времени у студентов, занимающихся физической культурой и не занимающихся // Человек. Спорт. Медицина. 2017. № 7 (15). С. 27-35.

4. Манин О.Ю. Роль физической культуры в образовательном процессе вуза // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. С. 67-70.

5. Манин О.Ю. Взаимосвязь физической и умственной деятельности студента // 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. Том Часть 2. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. С. 205-210.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

В современном мире интернет-информация является неотъемлемой частью повседневной жизни. Поиск информации, отдых и помощь в учебе - все это ежедневно даёт человеку то, что ему нужно, без особых энергозатрат, из-за чего случается почти полное отсутствие физической активности. Из-за такого образа жизни, с каждым днем все больше людей приобретают новые заболевания. Чтобы избежать таких последствий и направить современные технологии в нужное русло были придуманы мобильные приложения.

При написании работы была использована специальная литература по данной теме, на основе анализа и структурировании которой были собраны важные моменты данного вопроса

На сегодняшний день актуальной проблемой является проблема социального здоровья и физического состояния населения. Социальное нездоровье молодого поколения вызывает особое беспокойство. В России возникла ситуация, характеризующаяся тем, что молодежь, которая закономерно должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является. Из-за высокой степени учебной нагрузки в последние годы у множества студентов наблюдается недостаточная физическая активность, из-за чего развивается гипокинезии. Это важный фактор риска в снижении умственной и физической работоспособности человека. развитии различных заболеваний [1...3].

Привить интерес к спорту и помочь в установке здорового образа жизни значительную помощь могут оказать мобильные приложения, так как физическая культура и спорт являются важной частью воспитания и обучения. Поддержание здорового образа жизни и физической активности студентов становится сложной задачей.

Если рассмотреть вопрос совместимости физической активности и мобильных приложений, можно выяснить, что они не могут пересекаться, но если посмотреть на данную проблему с иной стороны то можно заметить, что использование различных приложений позволяет упорядочить управление физической подготовкой. Кроме

работы в рамках образовательного процесса, обучающиеся могут заниматься и самостоятельно благодаря мобильным устройствам, находящимся всегда у них под рукой. Изучая роль преподавателя в данном процессе, стоит подметить, что подбор определенного набора упражнений, будет проходить намного удобнее благодаря мобильным приложениям.

Роль физических упражнений в жизни человека нельзя принизить, ведь кроме общей бесспорной пользы физической культуры для здоровья, она способствует психологическим разгрузкам и становлению характера человека. Современные ученые, например: В.С. Хагай и И.В. Барсагаева, указывают, что студенты, ежедневно занимающиеся спортом, включая период экзаменов, на 5...7% успешнее закрывают сессию, чем игнорирующие это. Но и деятели прошлого имели свое представление об этом, так, спорт еще в античные времена входил в программу обучения. Карл Маркс, немецкий философ, социолог и политический деятель, говорил: "Под воспитанием. - писал Маркс. - мы понимаем три вещи: "Во-первых: умственное воспитание. Во-вторых: физическое воспитание, такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями. В-третьих: техническое обучение, которое знакомит с основными принципами всех процессов производства и в то же время даст ребенку или подростку навыки обращения с простейшими орудиями всех производств". То есть, спортивному воспитанию уделялась не меньшая роль, чем умственному. Недаром, даже сейчас физическая культура изучается на всех факультетах любых ВУЗов [4,5].

Кроме занятий спортом в рамках образовательного процесса и самостоятельной работы обучающихся, необходимо отметить важность таких сторон, как правильное питание и режим дня. Именно при соблюдении этих аспектов физические нагрузки будут давать положительные результаты. Для контроля за питанием и режимом дня также можно обратиться к мобильным приложениям.

Однако несмотря на множество плюсов, нельзя обойтись и без недостатков. Основные из них:

- отсутствие непосредственного контакта. Сложность в оценке работы преподавателями. трудоемкость организации учебного процесса;

- в свою очередь для преодоления этих неудобств и более эффективного обучения необходимо обеспечить условия повышения квалификации преподавателям.

Учитывая активное использование современных технологий, можно сказать, что при организации занятий физической культурой со

студентами необходимо использовать различные системы управления образованием, мобильные приложения и виртуальные образовательные среды в их числе. Таким образом можно утверждать, что мобильные приложения и прочие платформы - это не просто развлечение, а важнейший образовательный инструмент в приобщении студентов к спортивному) и здоровому образу жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайцева Н.В., Кульчицкая Ю.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020 г.: Белгород

2. Манин О.Ю. Адекватные ответные реакции организма спортсмена // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIII Международной научной конференции, Белгород-Москва-Харьков-Минск – Белгород-Москва-Харьков-Минск: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. С. 38-44.

3. Крамской С.И. Некоторые аспекты социального управления процессом формирования физической культуры студентов // Социально-гуманитарные знания. 2012. № 8. С. 79-84.

4. Коломыцева А. С. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи // Научные высказывания. 2021. №8 (8). С. 23-26.

5. Манин О.Ю. Методы физической подготовки в тренировке // Наукоемкие технологии и инновации: сборник докладов международной научно-практической конференции – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. С. 216-220.

Литвин Д.В, Силаков Д.П.

Научный руководитель: Белов В.К. доц.

Белгородский государственный технологический университет

им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, и ее значение трудно переоценить. Жизнь студентов часто связана с учебой, сидячим образом жизни и стрессом. Физическая культура не только помогает поддерживать здоровье, но и влияет на академическую успеваемость и общий благополучный образ жизни.

Студенты, занимающиеся спортом, имеют множество преимуществ. Они часто имеют лучшую физическую форму, что позволяет им лучше справляться с повседневными задачами. Физическая активность также способствует улучшению кровообращения и кислородного обмена в организме, что положительно влияет на работу мозга и повышает его функциональность. [1]

Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию социальных навыков и умению работать в команде. Во время тренировок или соревнований студенты учатся взаимодействовать с другими людьми, учитывать их мнения и находить компромиссы. Это помогает им стать более адаптивными и успешными в обществе. [2]

Физическая культура также имеет прямую связь с академическими результатами студентов. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению концентрации внимания, памяти, что в свою очередь положительно сказывается на успеваемости студентов.

Основные аспекты роли физической культуры в жизни студента:

Во-первых, физические упражнения являются отличным способом контроля над весом тела и поддержания физической формы. В современном обществе студентам часто приходится проводить много времени за компьютером или учебниками, что может привести к сидячему образу жизни. Физические занятия помогают активизировать обмен веществ, увеличить работу сердечно-сосудистой системы и контролировать вес. Кроме того, физическая активность повышает уровень эндорфинов, что в свою очередь улучшает настроение и помогает бороться с депрессией и стрессом, который нередко сопровождает студенческую жизнь.

Во-вторых, упражнения физической культуры помогают улучшить когнитивные функции, такие как концентрация, память и интеллектуальная работоспособность. Учебная нагрузка часто может быть довольно интенсивной, и регулярные физические занятия могут помочь снять усталость и повысить эффективность учебного процесса. Физическая активность стимулирует приток крови к мозгу, что способствует его лучшему питанию и улучшению работы нервной системы. Кроме того, физическая культура способствует формированию дисциплины и усидчивости, что также положительно сказывается на учебе.

В-третьих, физическая активность помогает студентам встретиться и общаться с другими людьми. Современные студенты часто сталкиваются с проблемой социальной изоляции и одиночества. Физическая культура предоставляет прекрасную возможность построить новые отношения и расширить круг общения. Это может быть достигнуто через участие в групповых тренировках, спортивных мероприятиях или совместных занятиях. Отношения, которые формируются в процессе физических занятий, способствуют лучшей адаптации к общественной среде, развитию коммуникативных навыков и повышению самооценки. [6]

Кроме того, физическая культура важна для формирования правильных привычек и образа жизни. Студенческие годы являются важным периодом в жизни, когда молодые люди формируют свои взгляды и привычки. Физическая активность на уровне студента способствует формированию здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание, соблюдение санитарных норм и другие здоровые привычки. Такой образ жизни не только помогает улучшить физическое состояние студента, но и способствует более успешному достижению поставленных целей. [3]

Физическая культура помогает студентам балансировать свою жизнь, поддерживать физическое и эмоциональное здоровье, а также повышать уровень успеваемости. Одним из главных преимуществ физической культуры для студентов является улучшение физического состояния. Регулярные занятия спортом, фитнесом или другими видами физической активности помогают улучшить координацию движений, развить выносливость и гибкость. Это позволяет студентам чувствовать себя более энергичными и активными, что, в свою очередь, может положительно сказываться на их работоспособности и концентрации во время занятий. [4]

Физические упражнения имеют множество положительных эффектов на здоровье человека. Вот несколько основных влияний, которые они оказывают:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы: Регулярные физические упражнения улучшают работу сердца, укрепляют стенки кровеносных сосудов и снижают уровень холестерина в крови. Это помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и инфаркты. [7]

2. Улучшение дыхательной системы: Физическая активность укрепляет дыхательные мышцы, повышает вентиляцию легких и улучшает емкость легких. Это способствует лучшему переносу кислорода в организме, повышает выносливость и снижает риск заболеваний дыхательной системы.

3. Снижение риска развития ожирения: Физические упражнения помогают сжигать калории и поддерживать оптимальный вес. Регулярная физическая активность способствует повышению обмена веществ и улучшает метаболизм.

4. Укрепление мышц и костей: Физические упражнения способствуют увеличению мышечной массы и укреплению костей. Они помогают предотвратить развитие остеопороза, улучшают осанку и общую физическую силу.

5. Повышение иммунитета: Умеренные физические упражнения укрепляют иммунную систему организма. Это способствует более эффективной борьбе с инфекциями и уменьшает риск развития различных заболеваний. В целом, физическая активность имеет положительный эффект на все системы организма. Она помогает сохранить здоровье и предотвратить развитие многих заболеваний.

6. Снижение стресса и улучшение настроения: Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья и анальгетиков естественного происхождения. Позитивное эмоциональное состояние, в свою очередь, может улучшить когнитивные функции и способствовать лучшей продуктивности в умственной деятельности.

7. Повышение энергии и выносливости: Физическая активность способствует улучшению физической выносливости и энергии. Чувство энергичности и бодрости может повысить умственную активность и способность сосредоточиться на задачах. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут привести к значительным улучшениям в когнитивной функции и психологическом благополучии. Поэтому рекомендуется включать физическую активность в ежедневный режим, чтобы поддерживать и улучшать все аспекты здоровья, включая умственную активность и функцию мозга

Кроме физического и эмоционального благополучия, физическая культура также может иметь положительное влияние на успеваемость студентов. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций. Благодаря которым студенты могут более эффективно усваивать новую информацию и лучше справляться с учебными нагрузками.[1] Кроме того, физическая культура способствует формированию дисциплины, трудолюбия и упорства у студентов. Регулярные тренировки требуют от них тщательного планирования времени и управления своими обязанностями. Такие навыки переносятся на другие аспекты жизни студентов, включая учебу, карьеру и личную жизнь. [5]

В заключении, следует подчеркнуть, что физическая культура имеет большое значение в жизни студента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М, 2004. - 125с
2. Жеребцов А. В. – М, Физкультура и труд. – 2006. – 211 с.
3. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. – М.: Высш. Школа, 2005 – 212 с.
4. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – С -ПБ, 2005. – 122 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 312 с.
6. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. И. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. – Белгород: Издательство БГТУ, 2013.
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: Издательство БГТУ, 2022.

*Лиханова Ю.О., Круглова К.В., Калинина Е.А.
Научный руководитель: Грачев А.С., канд.пед.наук. доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

В данной статье рассмотрен вопрос о физической культуре, как способ социализации. Освещены вопросы воздействия физического воспитания на создание круга общения со сверстниками. Рассмотрены вопросы влияния спортивных команд и коллективных занятий в данном процессе. А также адаптации и построения социальных связей между студентами.

В настоящее время 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. Так же несмотря на все ее преимущества она играет важную роль в социализации студентов, влияя на их физическое, эмоциональное и психологическое здоровье. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках помогает студентам развивать навыки коммуникации, сотрудничества и лидерства. Она также способствует формированию дисциплины, самодисциплины и ответственности.

В высших учебных заведениях студенты сталкиваются с такой проблемой, как поиск нового круга общения . Физическая активность может быть также полезна для адаптации студентов к новой социальной среде. Начало обучения в высшем учебном заведении часто сопровождается стрессом и неопределенностью, но занятия физкультурой могут помочь студентам расслабиться, освободиться от напряжения и сконцентрироваться на текущем моменте. Это создает благоприятную атмосферу для общения, укрепляет доверие между студентами и способствует формированию новых дружеских связей.

Физическая культура предоставляет студентам возможность выхода из замкнутого учебного процесса и объединения со сверстниками на основе общих интересов. Благодаря этому, они могут расширить свой круг общения, найти новых друзей и поделиться своим опытом с другими [2].

Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой, часто имеют более высокий уровень самооценки и уверенности. Регулярные занятия спортом позволяют им постепенно достигать новых результатов и преодолевать собственные пределы. Они учатся ставить цели, работать над своими слабостями и повышать свое самочувствие [1]. Это в свою очередь влияет на формирование положительной самооценки, а также на развитие самодисциплины и умения контролировать себя.

Осуществление физической активности в учебных заведениях предоставляет студентам возможность общаться и взаимодействовать друг с другом. Занятия в группе требуют координации и согласования действий, что развивает навыки коммуникации и работы в коллективе [3]. Студенты могут учиться слушать друг друга, выражать свои мысли и мнения, а также принимать решения вместе. В процессе совместной тренировки они могут построить дружеские отношения и создать поддерживающую обстановку.

Физическая активность помогает молодёжи контролировать стресс и тревогу, улучшает настроение и повышает энергию [5]. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают большие нагрузки из-за академических заданий и сдачи экзаменов.

Например, занятия физической культурой дают студентам возможность взаимодействовать с другими сверстниками. На таких занятиях они могут общаться, работать в команде и развивать навыки коллективной работы. Это способствует формированию толерантного отношения к окружающим людям, умению слушать и принимать другие точки зрения.

Физическая культура также способствует развитию лидерских навыков у студентов. Многие виды спорта требуют руководства группой или командой. Участие в соревнованиях или тренировках помогает студентам развивать навыки организации, принятия решений и управления конфликтами [4]. Эти навыки будут полезны им не только во время учебы, но и в будущей профессиональной деятельности.

Также физическая активность способствует укреплению здоровья студентов. Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму, повысить выносливость и силу. Это положительно сказывается на самочувствии и эмоциональном состоянии студента, что влияет на его социальную адаптацию.

Наконец, занятия физической культурой предоставляют студентам возможность отдохнуть от учебной суеты и стресса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, которые повышают настроение и улучшают психологическое состояние

[1]. Это помогает студентам справиться с эмоциональными трудностями и повысить свою самооценку.

Социализация через спортивные команды и коллективные занятия является одним из ярких помощников. Участие в спортивных командах предоставляет возможность развить навыки командной работы, улучшить лидерские качества и научиться справляться с конфликтными ситуациями [4].

Один из основных аспектов социализации через спортивные команды - это развитие навыков командной работы. Студентам приходится работать вместе, чтобы достичь общей цели – победы. Они учатся слушать друг друга, договариваться, принимать решения коллективно и поддерживать своих товарищей по команде [5]. Эти навыки также могут быть полезными в повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности студентов.

Участие в спортивных командах также помогает студентам развить лидерские качества. Лидер может быть определенным игроком или тренером, который имеет хороший анализатор ситуаций и принимает верные решения для успеха всей команды [2]. Студенты, исполняющие роль лидера в своей команде, учатся принимать ответственность за свои действия и помогать другим студентам достигнуть своего потенциала.

Еще одним аспектом социализации через спортивные команды является умение справляться с конфликтными ситуациями. В ходе тренировок и матчей возникают разные мнения и точки зрения, что может привести к конфликтам. Спортсмены учатся находить компромиссы и искать решения, которые будут выгодны всем членам команды. Эти навыки общения и управления конфликтами также могут быть полезными в повседневной жизни студентов.

Коллективные занятия в рамках физической культуры также способствуют социализации студентов. Они объединяют студентов с общими интересами и создают благоприятную атмосферу для общения. В процессе выполнения групповых заданий студенты узнают больше о своих товарищах по группе, развивая дружеские отношения и взаимодействие [1].

Кроме того, коллективные занятия создают возможности для студентов познакомиться с разными культурами и обычаями. В группах могут быть представители разных стран, что способствует обмену опытом и расширению кругозора студентов. Это позволяет им лучше понимать и уважать другие культуры и формировать толерантное отношение к разнообразию.

Это показывает, что участие в спортивных командах и коллективных занятиях физической культуры является эффективным способом социализации для студентов. Они получают возможность развить навыки командной работы, улучшить лидерские качества и научиться справляться с конфликтными ситуациями. Коллективные занятия также способствуют формированию дружеских отношений и расширению кругозора студентов.

Также физическую культуру можно рассмотреть, как средство развития социальной адаптации и формирования социальных связей у студентов.

Физическая активность, как инструмент создания и поддержания социальных связей, играет немаловажную роль. Активное участие в физических занятиях и спортивных мероприятиях помогает студентам находить общий язык с другими людьми, развивать коммуникативные навыки и создавать новые социальные связи.

Во-первых, физическая активность предоставляет студентам возможность встречаться и общаться с единомышленниками. В рамках спортивных секций или групповых тренировок студенты объединены общей целью – достижением успеха в спорте или улучшением своей физической формы. Это позволяет им легче находить общий язык и строить дружеские отношения.

Во-вторых, физическая культура создает условия для развития коммуникативных навыков. В процессе тренировок и соревнований студентам приходится работать в команде, сотрудничать, принимать решения вместе. Это требует хорошего взаимодействия, слушания других и умения выражать свои мысли. В результате студенты развивают навыки коммуникации, которые пригодятся им не только в спорте, но и в других сферах жизни.

Кроме того, физическая активность предоставляет студентам возможность участвовать в различных социальных мероприятиях. Спортивные соревнования, фестивали, спортивные праздники – все это создает атмосферу общения и взаимодействия между студентами. Они могут знакомиться с новыми людьми, обсуждать свои достижения и находить общие интересы [5].

Таким образом, физическая культура является не только способом поддержания физического здоровья, но и мощным инструментом социализации для студентов. Она помогает им находить общий язык с другими людьми, развивать коммуникативные навыки и создавать новые социальные связи. Участие в физических занятиях и спортивных мероприятиях способствует формированию лидерских качеств и самоуверенности студентов, что пригодится им в жизни. Но самое

главное она помогает им развиваться как личности, что является немаловажным аспектом в жизни человека. Поэтому ее роль в жизни студентов должна быть признана и продвигаться как один из ключевых аспектов образования, чтобы они могли полноценно использовать ее потенциал в социализации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 525 с.

2. Григан С. А. Роль образования в области физической культуры в формировании личности студентов / С. А. Григан, В. А. Бельмач, С. А. Шенгеляя // Теория и практика ФК. - 2022. - № 10. - С. 8.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков, - М.: «Академия», 2012. - 528 с.

4. Грачев, А. С. Оценка взаимосвязи мотивации достижения и типа нервной системы у студентов / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В двух частях, Белгород, 15 ноября 2019 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Бураяка. Том 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 204-209. – EDN SWICJK.

5. Результативность самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с разными типами мотивации достижения / Е. В. Гавришова, Е. С. Замчевская, А. С. Грачев, Н. Б. Кутергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 80-85. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02. p80-86. – EDN HINVIP.

Лыжник В.В.

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

ОПТИМАЛЬНЫЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.

В мире здорового образа жизни и фитнеса нельзя недооценить важность отдыха после физических нагрузок. Отдых представляет собой комплекс мероприятий, способствующих восстановлению биологических и энергетических ресурсов организма, придавая ему силу и способность к адаптации.

Правильный отдых после тренировки имеет огромное значение для достижения наилучших результатов. В этой статье мы рассмотрим различные аспекты оптимального восстановления после физической активности, включая правильное питание, методы релаксации и активные способы восстановления.

Во-первых, отдых играет ключевую роль в стимулировании роста мышц. Во время тренировки мышцы подвергаются микроповреждениям, которые во время отдыха начинают заживать, делая мышцы крепче. Этот процесс роста мышц зависит от активности фибробластов - клеток, ответственных за восстановление тканей, которые синтезируют белки.

Во-вторых, отдых важен для восполнения запасов энергии. Тренировки расходуют значительное количество энергии, которая производится из гликогена, запасенного в мышцах. Гликоген — это источник углеводов, который необходимо регулярно восполнять для поддержания высокой эффективности в тренировках. Отдых способствует накоплению гликогена, гарантируя вам достаточно сил для установления новых рекордов.

В-третьих, отдых помогает минимизировать риск травм. Во время тренировок мышцы подвергаются микроповреждениям, и если они не успевают заживать, это может привести к серьезным травмам. Регулярный отдых обеспечивает безопасность во время физических нагрузок и предотвращает неожиданные и продолжительные перерывы в тренировках из-за травм.

В-четвертых, отдых способствует восстановлению производительности. Организм умело распределяет энергию, приоритетно направляя ее на важные жизненно важные процессы. Отсутствие адекватного восстановления может привести к утомлению,

ухудшению выносливости и ухудшению концентрации. Правильный отдых помогает избежать дефицита энергии и обеспечивает достаточно сил для успешных тренировок и повседневных дел.

В-пятых, отдых способствует здоровому сну. Физическая активность увеличивает уровень гормонов, таких как кортизол и адреналин, которые могут влиять на качество сна. Отдых помогает стабилизировать гормональный баланс и способствует хорошему сну.

Давайте рассмотрим различные методы восстановления организма после тренировки, включая правильное питание, гидратацию, сон, релаксацию и активные методы восстановления.

Правильное питание после тренировки является неотъемлемой частью успешного восстановления. Для набора мышечной массы необходимо употреблять достаточное количество белка. После тренировки следует потреблять пищу, богатую белками, в течение первого часа, чтобы обеспечить организм аминокислотами для восстановления и роста мышц. Также важно включить в рацион углеводы как источник энергии и жиры, которые поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы. Отличными выборами для перекуса после тренировки являются яйца, творог, белковые коктейли, рыба, мясо, овощи и фрукты.

Гидратация также играет важную роль в восстановлении. Во время тренировок необходимо регулярно употреблять воду, чтобы поддерживать оптимальный уровень гидратации. После тренировки следует выпить не менее 0,5 литра воды, чтобы поддержать процессы восстановления.

Также важно уделить внимание аспектам восстановления после физической активности, особенно сну. Во время сна происходит важная регенерация клеток и тканей, а также восполнение энергии. Рекомендуется спать не менее 7–8 часов в сутки, чтобы организм имел возможность полноценно восстановиться, и обратить внимание на качество сна.

Для восстановления мышц после тренировки можно использовать методы релаксации. Они способствуют снятию напряжения в мышцах и уменьшению стресса, особенно после интенсивных нагрузок. Медитация, в свою очередь, улучшает концентрацию, помогает уравновесить эмоции и снять психическое напряжение. Практика этих методов способствует гармонизации физического и психического состояния, что способствует более быстрому восстановлению.

Рассмотрим также методы активного восстановления. Среди них можно выделить бег в течение 10–20 минут после тренировки,

растяжку для уменьшения уровня молочной кислоты в мышцах и спортивный массаж.

Бег после тренировки считается эффективным методом восстановления, и даже 7 минут низкоинтенсивного бега способны снизить уровень фермента креатинкиназа. Это объясняется улучшением кровообращения в мышцах, что способствует быстрому выводу продуктов распада и снижению болевых ощущений.

Однако, важно не перегибать палку с растяжкой. Чрезмерная и агрессивная растяжка может вызвать болевые ощущения в мышцах. Но при правильном подходе, растяжка помогает улучшить подвижность суставов и вывести молочную кислоту.

Массаж является традиционным методом восстановления в спорте и реабилитации. Он эффективно снижает мышечную боль и усталость, уменьшает воспаление в мышцах и способствует улучшению настроения. 20–30 минут массажа, проведенного сразу или в течение 2 часов после нагрузки, значительно уменьшают мышечную боль в течение 24 часов. Массаж также снижает уровень стрессового гормона кортизола и повышает концентрацию бета-эндорфинов в крови, что положительно влияет на общее самочувствие.

Теплая ванна способствует улучшению циркуляции крови и обменных процессов, а также расслабляет мышцы. Это особенно полезно, если ванну принимать не позднее чем через 2–3 часа после тренировки, особенно перед сном. С другой стороны, холодная ванна может использоваться для уменьшения мышечной боли, так как она помогает уменьшить отечность и ускорить выведение продуктов распада из организма. Рекомендуется выпить горячий чай и укутаться одеялом после прохладной ванны.

Контрастный душ также оказывает положительное воздействие на сосуды, связки и соединительные ткани, улучшая кровоснабжение и обмен веществ. Попеременное сужение и расширение сосудов способствует облегчению усталости и повышает жизненный тонус.

В заключение, важно подчеркнуть, что восстановление после физических нагрузок играет фундаментальную роль в достижении наилучших результатов в спорте и поддержании здорового образа жизни. Отдых оказывает положительное воздействие на организм в нескольких аспектах. Сон, релаксация, активное восстановление и правильное питание, а также методы, такие как массаж, растяжка и гидратация, предоставляют организму необходимые ресурсы для восстановления тканей, восполнения энергии и уменьшения риска травм. Каждый из этих методов имеет свои преимущества и может быть эффективно применен в зависимости от индивидуальных потребностей

и предпочтений. Важно помнить, что сбалансированный и систематический подход к восстановлению является ключом к поддержанию высокой производительности в тренировках и обеспечению долгосрочного здоровья. Уделяя должное внимание этим аспектам, спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни, могут достичь наилучших результатов и оставаться в форме на протяжении многих лет.

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. Восстановление после тренировок. - Текст: электронный //Виола: [сайт]. -2022. -12 окт. URL: <https://violapharm.com> (дата обращения: 08.10.2023).

3. Методы восстановления спортсменов - Текст : электронный // СТРЕЛА: [сайт]. -2019. -22 мая - URL: <https://strela-coach.ru> (дата обращения: 08.10.2023).

4. Восстановление после тренировки. - Текст: электронный //The base: [сайт]. -2022. -5 апр. - URL: <https://thebasefitness.ru> (дата обращения: 08.10.2023).

УДК 796.012.1:75.0

Лютенко Н.К.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

В данной статье анализируется воздействие физической культуры на умственную активность молодежи. Известно, что физическая активность может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на организм человека, но в большинстве случаев это воздействие благоприятно.

Поэтому важно ответственно подходить к выбору вида и характера физической активности, чтобы избежать негативных последствий.

Подбор видов физической деятельности следует проводить, учитывая особенности своего организма и состояние здоровья. Важно обращать внимание на индивидуальное самочувствие при выполнении упражнений. Положительное воздействие активной деятельности проявляется в развитии выносливости, гибкости, скорости, укреплении опорно-двигательного аппарата, улучшении кровообращения и иммунитета. Исследования специалистов в области спортивной медицины показывают, что подростки, занимающиеся физической культурой, менее подвержены заболеваниям, связанным с простудными инфекциями, по сравнению с теми, кто не занимается физической активностью того же пола и возраста. Указывается на связь между физической активностью и снижением риска функциональных нарушений в организме, а также улучшением эмоционального и физического благополучия подростков.

Изучая умственную деятельность, видно, что интеллектуальная работа, хотя и не связана с физическими усилиями, предполагает напряжение в момент, когда человек находится за рабочим столом с компьютером [2]. Позвоночный столб в напряженном состоянии взаимодействует с нервными центрами, ответственными за речь, эмоции и внимание, что также вызывает напряжение в мышцах плеч, шеи, лица и челюсти. При продолжительной работе с клавиатурой мышцы плечевого пояса, предплечья и кисти рук подвергаются напряжению. Этот процесс сопровождается передачей импульсов от мышц к центральной нервной системе (ЦНС), стимулируя активность коры головного мозга и поддерживая его работоспособность. Напряжение мышц, вызванное произвольными сокращениями или напряжением, обусловлено воздействием этих импульсов на мозг. В ходе умственной деятельности увеличивается электрическая активность мышц, отражая напряжение скелетной мускулатуры. Умственная усталость усиливает общее напряжение мышц, что подтверждает, что интенсивная умственная работа требует значительного потребления кислорода мозгом.

Физические нагрузки ускоряют сердцебиение, поднимают артериальное давление и расширяют сосуды, стимулируя кровообращение и увеличивая активность дыхания, что обеспечивает мозг необходимым кислородом [5]. Таким образом, физическая активность действительно оказывает положительное воздействие на организм. Увеличение сердцебиения и расширение сосудов способствуют более эффективной регенерации тканей и органов, включая мозг. Это способствует повышению эффективности работы органов и обмена веществ. Улучшение кровообращения и стимуляция

нейронных отростков также благотворно влияют на когнитивные функции, такие как обучаемость и способность применять знания. Физическая активность также способствует выработке дофамина, известного как "гормон радости", стимулируя мозг и улучшая его работоспособность. Исследования подтверждают, что нервные клетки восстанавливаются быстрее во время активных динамических упражнений, что приводит к увеличению числа нейронных связей.

Нельзя так же оставить без внимания исследование, которое проводилось в 2012 году и было выявлено, что у студентов, которые занимаются активной физической деятельностью общая концентрация на учебных занятиях, их выполнение было выше, чем у тех, чья физическая активность была минимальной [1].

Можно заключить, что занятия физической культурой имеют прямую связь с работой мозга. Важно отметить, что спорт способствует улучшению функций мозга и повышению его активности. Тем не менее, одним из основных принципов положительного воздействия активности на умственные способности является избегание значительных физических нагрузок.

Итак, активности, способствующие успехам в учебе для молодых людей, включают гимнастику, дыхательные практики, йогу, танцы, волейбол и другие. Любые динамичные упражнения оказывают положительное воздействие на организм и умственную деятельность. Однако важно правильно подбирать упражнения, учитывая их влияние на здоровье студента. При разработке программ физической активности необходимо уделять внимание тому, как каждое упражнение воздействует на различных студентов. Добавление в учебную программу таких видов активности, как аэробика, скандинавская ходьба и плавание, может быть особенно полезным.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бухало Б.Ю. Влияние здорового образа жизни на умственную деятельность / Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов IX Междунар. заоч. научно-практ. конф., посвящ. 100-летию Великой русской революции, Белгород, 17 ноября 2017 г./ под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород. Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. С.64.

2. Головкин, Н.Г. Физическое воспитание студентов: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов очной

заочной форм обучения) Н.Г. Головки, Бухало Б.Ю. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2016. С. 46.

3. 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.

4. Кудряшов, М.В Физическая культура личности как объект педагогического познания и деятельности/ М.В. Кудряшов, Н.А. Кудряшова//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.174-178

5. Крамской, С.И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, А.П. Коруковец // Здоровье, спорт, реабилитация. - Харьков- №1- 2016 – С. 40-42

УДК 796

Мазур Н.Е.

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

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

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

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.

Физическая культура в жизни человека играет важную роль, она помогает создать фундамент всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Физическое развитие каждого человека помогает

ему на протяжении всей жизни быть сильным, выносливым и здоровым [1].

Необходимость применения комплекса ГТО объясняется тем, что большая часть населения РФ мало занимается спортом, не ведет здоровый образ жизни, следовательно, цель внедрения ГТО состоит в попытке привить школьникам и студентам привычку к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям спортом.

В настоящий момент времени использование в деятельности образовательных учреждений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО требует от учителей и преподавателей физической культуры применения определенных форм и методов проведения занятий.

На протяжении двадцати лет учебные планы многих школ и рабочие программы в университетах составлялись, не беря во внимание учет и значение комплекса ГТО. Данное явление было значительным недостатком.

Главной целью физического воспитания в образовательных учреждениях является формирование физической культуры личности, которая состоит из следующих компонентов [2]:

- операционного (физическая подготовленность, двигательные навыки, технико-тактическая подготовка)
- мотивационного (мотивационно-ценностное отношение к физической деятельности)
- познавательного (знания в области физического воспитания)
- поведенческого (личный опыт физической деятельности, активность в ней)
- диагностического (способность к регуляции, самооценке).

Физическое воспитание должно начинать формироваться с рождения человека и совершенствоваться на протяжении всей его жизни. Постигая ценности физического воспитания, человек вооружается пониманием непростого строения жизни. Такое строение жизни приводит к формированию и развитию навыков в общекультурном самовыражении, на практике это применяется как потребности формирования обширной культурной информации и знаний, которые необходимы для умения распознавать истинные культурные ценности.

Педагогам в области физической культуры и спорта, необходимо обратить большее внимание на следующий факт, где задачи образования РФ предъявляют новые требования к системе физического воспитания школьников и студентов.

Основная цель возрождения ГТО представляет собой популяризацию спорта и увеличение числа граждан, которые ведут активный и здоровый образ жизни.

К задачам комплекса ГТО можно отнести следующие характеристики [3]:

1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом

2. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни

3. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий

Исходя из положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» можно сделать вывод о том, что его основными целями являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, в пропаганде здорового образа жизни, создании условий, мотивирующих к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

Занятия физическими упражнениями комплекса ВФСК ГТО среди молодежи, позволяют формировать у них интерес и приобщение к занятиям физической культурой и спортом. А в тренировках при подготовке к сдаче норм комплекса и в самих соревнованиях студенты приобретают отличную физическую закалку и развивают силу воли [4].

Здоровье 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.

Увидеть проявление стремления быть здоровым 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.

Здоровый образ жизни может являться таковым только тогда, когда он сам развивается и дополняется при этом различными новыми элементами и привычками, которые необходимы для совершенствования здоровья студента. Именно поэтому здоровый образ жизни необходимо поддерживать постоянно, а именно с раннего детства до поздней старости, а не от случая к случаю.

ГТО направлено на создание в учебных заведениях принципиально важных для формирования у молодого поколения качеств – это целеустремлённость и уверенность в своих силах.

При подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО физическая нагрузка дозируется в широких границах, как по характеру воздействия, так и по объему и интенсивности. Во всех формах занятий комплексом ГТО - на уроках, тренировке, при прогулке или на соревнованиях наряду с развитием и совершенствованием физических качеств, воспитываются и морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие. Упражнения комплекса ГТО разработаны так, что на протяжении всей жизни, начиная с 6 лет и до глубокой старости, дают возможность поддерживать необходимый уровень физической подготовленности [5].

Деятельность, направленная на подготовку граждан к выполнению нормативов и требований ГТО, берет за основу следующие принципы – это добровольность и доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, медицинский контроль, учет региональных особенностей и национальных традиций. ГТО представляет собой как часть культурного наследия нации, так и предмет ее гордости, и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

Применение ВФСК ГТО в современном обществе имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной частью системы физического воспитания молодежи во время обучения в университете, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся, развивая уровень их физических качеств и формируя арсенал умений и навыков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Восковский С.А. Влияние комплекса ГТО и его составляющих на здоровье социума и человека / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIII Междунар. науч. конф., в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – Ч.1. – С. 59-62.

2. Лукьянов С.И. Физическая культура в жизни современного студента / С.И. Лукьянов // *Фундаментальные исследования*. – 2022. – № 11. – С. 92-93;

3. Сысоева Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева / Ю.В. Сысоев // *Молодой ученый*. – 2021. – № 46. – С. 419-420.

4. Тимошин М.В. Спорт в высших учебных заведениях / М. В. Тимошин // *Научное сообщество студентов XXI столетия*. – 2022. – № 1. – С. 35-36.

5. Шепляков А.С. Опыт внедрения комплекса ГТО в БГТУ им. В.Г. Шухова // *Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф.*, Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 г. – С.88.

УДК: 796.01

Мальцева Е.К.

Научный руководитель: Борисова Е.В.

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА ЛЮДЕЙ С ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ И ПОЛЬЗА ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЗРЕНИЯ

Зрение - один из самых важных органов, если не самый важный орган чувств у человека. Благодаря нашей способности видеть, мы можем чувствовать полноту красок окружающего нас мира. С помощью наших глаз мы взаимодействуем с окружающей средой, различаем различные объекты и точно определяем их местоположение в пространстве.

Плохое зрение - одна из самых распространенных проблем в наше время. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, в 2022 году более 2,2 миллиарда человек во всем мире страдают от различных нарушений зрения, и это число продолжает увеличиваться. [1].

Эта статистика не может не впечатлять, так как приведенные в ней цифры просто огромны. Вместе с увеличением численности населения и, соответственно, его старением, будет увеличиваться и риск прогрессирования различных нарушений зрения. В таблице 1 представлены основные нарушения зрения.

Таблица 1. Нарушения зрения: виды и количество лиц, имеющих заболевания зрения [2].

Нарушения зрения	Количество человек, у которых обнаружено данное нарушение
Нескорректированные аномалиями рефракции	88,4 млн. чел.
Катаракта	94 млн. чел.
Возрастная макулодистрофия	8 млн. чел.
Глаукома	7,7 млн. чел.
Диабетическая ретинопатия	3,9 млн. чел.
Нарушение ближнего зрения, вызванного нескорректированной пресбиопией	826 млн. чел.

Существует несколько факторов возникновения проблем со зрительным аппаратом, среди которых выделяются факторы: [3].

1. Наследственную предрасположенность, проблемы со зрением у близких родственников;
2. Вредные привычки (курение и алкоголизм);
3. Воздействие частых стрессов;
4. Неправильное и несбалансированное питание;
5. Нарушение гигиены зрения (плохое освещение, зрительные раздражители, чтение и работа в неправильном положении);
6. Несоблюдение назначений и рекомендаций офтальмолога (отказ от ношения очков, несоблюдение зрительного режима);
7. Инфекционные и воспалительные заболевания глаз (конъюнктивит, кератит, увеит);
8. Токсические отравления организма;
9. Неблагоприятные условия зрительной работы, в том числе частую работу за компьютером или просмотр телевизора, чтение лежа, в транспорте, в темноте, неправильное положение тела во время чтения и письма;
10. Воздействие яркого света и ультрафиолета;
11. Общие хронические заболевания организма (сердечно сосудистые, инфекционные и аутоиммунные);
12. Травмы глаз, лица и черепа;
13. Возрастные изменения.

Сейчас многие люди по всему миру ведут малоподвижный образ жизни перед экраном. Недостаток физической активности может

привести к некоторым проблемам со зрением и в случае несвоевременной диагностики это приводит к снижению качества жизни как детей, так и взрослых. Вот почему тема, рассмотренная в этой статье, является актуальной [4].

В настоящее время существует несколько способов восстановления зрения. Наиболее распространенный хирургический метод, который включает в себя лазерную коррекцию зрения. Однако, справедливости ради, сохранение зрения гораздо важнее, чем его восстановление после ухудшения. Кроме того, лазерная коррекция имеет ряд противопоказаний, а также довольно высокую стоимость и не гарантирует, что зрение снова не ухудшится [5].

Далее идет тренировка глаз для улучшения зрения — это комплекс мер, направленных на улучшение зрения. Упражнение, выполняемое таким систематическим образом, помогает видеть более четко, своевременно предотвращая развитие близорукости, астигматизма или дальнозоркости.

Следом - спорт, очень важная часть жизни человека. Это может быть легкое хобби, например, игра в футбол по выходным с друзьями. В любом случае, движение — это жизнь, а это значит, что люди должны уделять хоть какое-то время на физическую активность, но для людей с проблемами зрения накладываются определенные ограничения.

Большое влияние на здоровье оказывают образовательные факторы: высокая рабочая нагрузка и низкая двигательная активность. Учителя активно участвуют в решении таких проблем. К каждому студенту нужен отдельный подход, чтобы минимизировать риски для здоровья в процессе обучения. Таким образом, для образовательных учреждений были разработаны три группы здоровья [6]:

1. Основная медицинская группа — это здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, с физическим развитием, что соответствует их возрасту. Занятия проводятся по государственной программе ФВ (физического воспитания) в полном объеме, предусмотрена сдача определенных нормативов, разрешаются занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях.

2. Подготовительная медицинская группа — это дети, у которых нет отклонений в состоянии здоровья (либо есть незначительные отклонения), но с недостаточным физическим развитием. Занятия проводятся по общей программе ФВ при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных испытаний (нормативов) и норм на срок до одного года. [7].

3. Специальная "А", где учащиеся имеют существенные медицинские патологии временного или постоянного характера. В этой группе проводятся занятия по оздоровительной физкультуре [8].

4. К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации. Это группа лиц, имеющих тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем, которые должны заниматься по индивидуальным программам, составленным врачом ЛФК и инструктором-методистом ЛФК [9].

Для каждого человека верно определить уровень зрения и предложить конкретный вид спорта в состоянии только врач-офтальмолог-окулист.

Изучение влияния систематических физических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба) нормальной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз доказало, что у людей со средней степенью близорукостью не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

Физические упражнения оказывают полезное воздействие на органы зрения ребенка. Было установлено, что среди студентов в возрасте от 7 до 18 лет, которые занимались спортом, количество детей с проблемами глаз было значительно меньше, чем у тех, кто не выделял времени на физические упражнения. [10].

Таким образом, мы видим, что современный образ жизни способствует распространению нарушений зрения. Офтальмологи и система образования активно внедряют широкую систему лечебно-профилактических мер по охране здоровья взрослых и детей. Образовательные учреждения адаптируются к учащимся с ослабленным зрением: они равномерно распределяют учебные нагрузки, проводят оздоровительные уроки физкультуры, читают лекции о здоровом образе жизни, проводят спортивные соревнования. Физическая активность должна быть неотъемлемой частью жизни, она благотворно влияет на функционирование органов, в том числе на работу зрительного аппарата.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сколько россиян имеет проблемы со зрением [Электронный ресурс]<https://journal.tinkoff.ru> (дата обращения 05.01.23).

2. Слепота и нарушения зрения [Электронный ресурс]<https://www.who.int/ru> (дата обращения 05.01.23).

3. Причины нарушения зрения [Электронный ресурс] <https://optica.nov.ru> (дата обращения 06.01.23).
4. Кузнецова М.В. Причины развития близорукости и её лечение. – Казань: МЕДпрессинформ, 2004. – 176 с
5. Демеш В.П., Матинов С.А., Сергеева А.Г. Влияние занятия спортом на людей с плохим зрением и польза физкультуры в повышение уровня зрения// Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 6. г. Санкт-Петербург, – НН: ИЦРОН, 2019. 43 с.
6. Пигалов А.П. Оценка здоровья детей и подростков: учеб. пособие для студентов, врачей-интернов, ординаторов и аспирантов педиатрического факультета / А.П. Пигалов [и др.]. – Казань: Центр инновационных технологий, 2006. – 244 с.
7. Организация групп здоровья [Электронный ресурс] <https://urok.1sept.ru> (дата обращения 05.01.23).
8. Щетинина С.Ю. Организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2010. – 92 с.
9. Барчуков И. С. «Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.» М.: ИЦ Академия//, 2016. 528 с.
10. 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*

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Озоновый слой Земли разрушается из-за разработки многообразной продукции, введения новых технологий и освоения космоса. Это приводит к загрязнению атмосферы различными выхлопными газами и насыщению ее солнечной радиацией. Такое воздействие оказывает разрушительное действие на организм человека и его здоровье [1].

Закаливание — это повышение устойчивости организма к воздействию погодно-климатических условий. В результате закаливания нормализуется эмоциональная сфера, человек становится более уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, увеличивают трудоспособность и выносливость организма.

Закаленный человек способен переносить жару, холод и резкие перепады температуры без учета защитных сил организма. Неосознанно мы тренируем и укрепляем свое тело различными методами, это может быть посещение сауны, купание в проруби и занятия спортом на свежем воздухе. Однако, чтобы эти действия можно было рассматривать как закаливание, необходимо придерживаться определенных правил и принципов, одними из которых являются:

1. Постепенность. Положительные результаты от закаливающих процедур будут достигнуты только в том случае, если мы постепенно увеличиваем их интенсивность и продолжительность;

2. Систематичность. Закаливание должно проводиться регулярно, каждый день, в течение всего года, независимо от погодных условий и без длительных перерывов;

3. Комплексность. Закаливание требует совместного использования различных природных ресурсов, таких как вода, воздух и солнце;

4. Учет персональных особенностей. При закаливании необходимо учитывать пол, возраст, физическое и психическое состояние каждого человека [2].

Существует два основных типа закаливания: пассивное и активное.

- Пассивное закаливание включает в себя ношение легкой одежды, проведение продолжительного времени на открытом воздухе и проживание в экстремальных климатических условиях.

- Активное закаливание предполагает собой регулярное и контролируемое использование всех доступных методов закаливания. В зависимости от выбранных процедур, активное закаливание организма можно разделить на несколько видов:

1. Аэротерапия – это процесс закаливания организма с помощью воздуха. Она включает в себя проведение воздушных ванн и длительных прогулок на свежем воздухе. Свежий воздух укрепляет слизистую оболочку организма, охлаждает кожные рецепторы и нервные окончания, улучшая тем самым терморегуляцию. Воздушное закаливание считается наиболее простым и экономным методом, а его проведение можно осуществить в соответствии с схемой, представленной в таблице 1.

Таблица 1. Дозирование воздушных ванн

Характеристика	Темпер., °С	Продолжительность, мин								
		недели								
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я
Очень холодные	-7-4	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
	-3-1	0,5	1	2	2,5	3	4	5	5	6
Холодные	0-4	1	1,5	2,5	3	4	5	5	6	7
	5-8	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Умеренно холодные	9-12	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5
	13-16	2	4	6	8	10	12	14	16	18
Прохладные	17-18	3	6	9	12	15	18	21	24	27
	19-20	4	8	12	16	20	24	28	32	36
Безразличные	21-22	8	16	24	32	40	48	56	64	72
Теплые	свыше 22	16	32	48	64	80	96	112	144	144

2. Гелиотерапия представляет собой закаливание на солнце, это процесс, который способствует повышению устойчивости нервной системы, активизации обменных процессов в организме и решению проблем с кровообращением. Кроме того, солнечное закаливание обладает тонизирующим эффектом на все органы и функции [3]. Однако, необходимо учитывать, что у солнечного закаливания есть и позитивные, и негативные последствия. Поэтому особенно важно относиться к этому процессу с большой ответственностью и придерживаться правил и режимов закаливания [4].

3. Ходьба без обуви может быть полезным способом закаливания как для взрослых, так и для детей. На стопах особое расположение функциональных точек, которые стимулируются при беге (ходьбе) и помогают нормализовать работу многих органов и систем в организме. Этот процесс повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям и укрепляет иммунную систему.

Закаливание водой является непревзойденным методом укрепления организма, который существенно увеличивает кровообращение и обеспечивает организм большим количеством

кислорода и питательных веществ. Существует несколько видов закаливания водой: обтирание, обливание и купание.

Самым щадящим видом закаливания является обтирание, которое можно начинать с малых лет. Обтирание проводится с помощью губки, полотенца смоченных в воде, а также рук. Этот процесс рекомендуется начинать с верхней части тела, затем смоченные участки вытираются сухим полотенцем, а затем повторяются те же действия с нижней частью тела.

Обливание — это эффективный метод закаливания, который может быть проведен как общим, включающим обливание всего тела, так и местным, ограничивающимся лишь ногами. Важно отметить, что после процедуры необходимо вытереть все тело сухим полотенцем, чтобы избежать возможного переохлаждения.

Еще одним полезным и эффективным методом закаливания является душ. Существует два вида закаливания с помощью душа: холодный душ и контрастный душ [5]. Последний вариант предполагает использование следующей схемы, представленной в таблице 2.

Таблица 2. Схема применения контрастного душа

Дни	Температура воды, °С		Продолжительность процедур, с		Смена процедур,
	Горячей	Холодной	Нагревание	Охлаждение	
Начальный режим					
1-3	37-34	30-28	90	120	3-4
4-6	37-34	27-26	90	120	3-4
7-10	38-39	26-25	90	120	3-4
11-15	38-39	25-24	90	120	3-4
16-20	40	24-23	90-60	100-80	4-5
Оптимальный режим					
21-25	40	23-22	90-60	100-80	4-5
26-30	40	22-21	90-60	100-80	4-5
31-35	41-40	21-20	75-60	80	4-5
36-40	41-40	20-19	60	80	4-5
41-45	41-40	19-18	60	70	5-6

С учетом вышесказанного, следует отметить, что закаливание является отличным способом укрепления и защиты организма от различных заболеваний. Однако, стоит помнить, что подход к закаливанию должен быть серьезным и индивидуальным, учитывая особенности каждого человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Закаливание – залог здоровья [Электронный ресурс] <http://46сge.rosпотrebnadzor.ru/content/закаливание---залог-здоровья> (дата обращения 10.09.23).
2. Валеология: учебное пособие. Мархоцкий Я. Л. Издательство: Высшая школа, 2010. 2017. №10 (11). 288 с.
3. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Оздоровительно-развивающая направленность физической культуры при подготовке специалистов технического вуза // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 456 – 458.
4. Акопова С. Ю, Бондаренко Д.С., Айвазова Е. С. Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни // Символ науки. 2016. №4-2. С.69-71.
5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие: Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов: Издательство: Сибирское университетское издательство, 2010. 98 с.

УДК 612.745.1

Мальцева О.Н.

*Научный руководитель: Аксенов А.Ю., канд. техн. наук, доц.
Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет
«ЛЭТИ» им. В.И.Ульянова (Ленина), Санкт-Петербург, Россия*

BIOMECHANICAL MODELING OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM DURING DEEP SQUATS AND SHALLOW SQUATS PERFORMING

Manipulating joint range of motion during squat training may have differential effects on adaptations to strength training with implications for sports and rehabilitation. Consequently, the purpose of this study was to compare muscle-tendon lengths of participants during shallow squat (0-60 degrees knee flexion) and deep squats (0-120 degrees knee flexion). Male students (n = 5) alternately performed a cycle of 6 repetitions of squat exercises - shallow squat and deep squat [1]. All study participants were professional powerlifters. The participants' height was 173±4 cm., weight – 72±12 kg. Four out of five participants have no musculoskeletal issues, while one participant has a tear in the attachment of the rectus femoris muscle of

the right leg. The study also aimed to investigate the difference between the right and left limbs in the case of a tear in the rectus femoris muscle.

Muscle-tendon length refers to the combined length of a muscle and its associated tendon. Muscles are contractile tissues in the body that generate force and movement, while tendons are rigid fibrous connective tissues that attach muscles to bones. Together, the muscle and its tendon work in coordination to provide movement and transmit forces from the muscle to the bone.

Muscle-tendon length is crucial for understanding how muscles function and contribute to joint movement. When a muscle contracts, it shortens, and this shortening is transmitted through the tendon to move the bone to which the tendon is attached. Muscle-tendon length can influence the range of motion, force generation, and overall joint biomechanics. Therefore, biomechanists and clinicians often measure and analyze muscle and tendon lengths when studying muscle function or assessing musculoskeletal issues [1].

In the study, software was utilized to record various biomechanical parameters using Qualisys (QTM) motion capture software version 2023.2, in the 'Motion Capture and Simulation Systems' laboratory. Additionally, OpenSim 4.4 was employed for modeling the human musculoskeletal system.

Study participants were required to wear only shorts and sneakers. Their bodies were marked with reflective markers according to a specific attachment scheme, named 'IOR marker set full body', it commonly used for gait analysis for patients and specialized sports exercises [2]. After marker placement, participants were instructed on how to perform the exercises in the laboratory. For each athlete, 'statics' were recorded, capturing the static body position for 10 seconds to determine the initial configuration of subjects before starting the movements and to synchronize sensors and systems.

Upon command, the participant stepped onto a dynamometric platform to record ground reaction forces. Following the static recording, 'dynamics' were recorded, which involved performing exercises. The participant, following instructions, stepped onto two dynamometric platforms, one for each foot, and performed the shallow squat exercise for 6 repetitions and then the deep squat exercise for 6 repetitions consecutively. After each set, the participant returned to an upright position.

Table 1 The anthropometric parameters of the participants

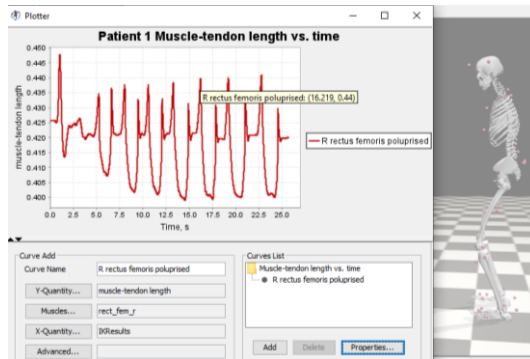
Participant №	Height, cm	Weight, kg
1	170	64
2	170	75
3	177	65
4	177	60
5	174	84

Files .qtm are converted to .trc format, which contains marker trajectory data over time. Data in .trc files can be used to create musculoskeletal system models and analyze biomechanical parameters within systems such as OpenSim.

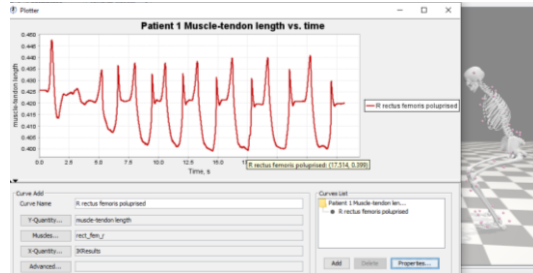
OpenSim, or "Open Source Software for Musculoskeletal Modeling and Simulation," is software designed for modeling and analyzing the biomechanical aspects of human movement and other biological entities. OpenSim enables researchers and engineers to build comprehensive biomechanical models and conduct motion analysis and simulations to gain a better understanding and optimization of body movements.

Three-dimensional, 23-degree-of-freedom computer model ‘Gait2392’ of the human musculoskeletal system was used. This model features 92 musculotendon actuators to represent 76 muscles in the lower extremities and torso. Markers are affixed to the participant, which are subsequently overlaid on the Gait2392 model's markers, and then the model is scaled in accordance with the position of these markers and the participant's weight [3].

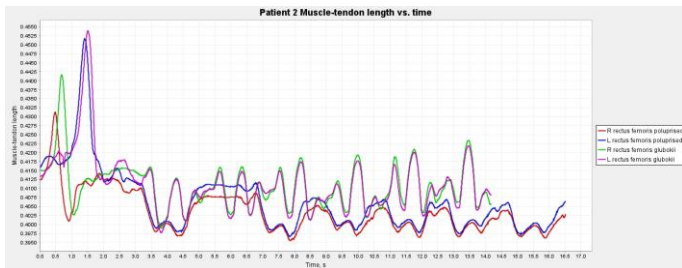
As a result of the conducted research, graphs depicting the relationship between muscle-tendon length over the exercise duration were obtained for the rectus femoris.



Pic. 1 The position of participant №1 at the maximum elongation of the rectus femoris



Pic. 2 The position of participant №1 at the minimum elongation of the rectus femoris



Pic. 3 The relationship between muscle-tendon length and exercise duration for participant №2

Table 2 The obtained results

1	2	3	4	5	6	7
1	0.4389/0.4395	0.4375/0.4361	0.3989/0.3991	0.4031/0.4031	-0.14	-0.34
2	0.4116/0.4087	0.4203/0.4212	0.3965/0.3956	0.4024/0.4035	0.87	1.25
3	0.4034/0.4011	0.4048/0.4039	0.3854/0.3866	0.3861/0.3864	0.14	0.28
4	0.4061/0.4062	0.4139/0.4151	0.3879/0.3882	0.3917/0.3897	0.78	0.89
5	0.4069/0.4098	0.4112/0.4126	0.3980/0.3995	0.4011/0.4028	0.43	0.28

Column 1: Participant number; Column 2: Maximum muscle-tendon length during the shallow squat exercise for the left/right rectus femoris (m).; Column 3: Maximum muscle-tendon length during the deep squat exercise for the left/right rectus femoris (m); Column 4: Minimum muscle-tendon length during the shallow squat exercise for the left/right rectus femoris, (m); Column 5: Minimum muscle-tendon length during the deep squat exercise for the left/right rectus femoris, (m).; Column 6: Percentage change in the maximum length of the left rectus femoris during the shallow squat and deep squat; Column 7: Percentage change in the maximum length of the right rectus femoris during the shallow squat and deep squat.

Four out of the five participants experienced an increase in the length of the rectus femoris on both legs during the deep squat compared to the shallow squat, ranging from 0.14% to 1.25%. In four out of five participants, muscle-tendon length on the right leg was greater than on the left during the deep squat (on average 1.74 times). Possible reasons for these results may include structural body differences or a greater muscle development on the right side of the participants' bodies compared to the left. In general, this hypothesis can be confirmed or refuted with a larger number of subjects.

The difference in the maximum muscle-tendon length of the left/right rectus femoris during the shallow squat and deep squat - 0.99% for the participant with a tear in the muscle, which may confirm the injury and indicate a balance and stability disruption during movement. This could increase the risk of re-injury and affect the overall functionality of the legs.

One of the five participants experienced greater elongation of the rectus femoris during the shallow squat rather than the deep squat (0.14% for the left and 0.28% for the right). This result may be related to muscle flexibility, making it easier for the participant to stretch it during the shallow squat compared to the deep squat. Additionally, future research plans to include the results of electromyographic sensors to the study.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. K.Bloomquist, Effect of range of motion in heavy load squatting on muscle and tendon adaptations/K. Bloomquist, H. Langberg, S. Karlsen, S. Madsgaard, M. Boesen, T. Raastad/Springer-Verlag. – 2013. – p.1 – 9.
2. Sint Jan, Color Atlas of Skeletal Landmark Definitions. Guidelines for Reproducible Manual and Virtual Palpations/ S. Jan, S. Van./ Edinburgh: Churchill Livingstone. - 2007.
3. Chand T. John, Stabilisation of walking by intrinsic muscle properties revealed in a three-dimensional muscle-driven simulation, Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering/ Chand T. John, Frank C. Anderson, Jill S. Higginson & Scott L. Delp. – 2012, DOI:10.1080/10255842.2011.627560.

УДК 796.093

Маслов Д.Д.

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

ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Свое начало Паралимпийский спорт берет в 80-х годах 19 века. Но только разработанный в 1945 году метод лечения людей с травмами спинного мозга привел к активному развитию спортивного всемирного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение.

Основоположником современного Паралимпийского движения считается невролог Людвиг Гуттманн – еврей немецкого происхождения, бежавший в 1936 году из нацистской Германии. В 1944 году в Англии Людвиг Гуттманн возглавил Центр травм позвоночника в деревне Сток-Мандевиль. Он в корне изменил теорию и практику реабилитации людей с повреждениями опорно-двигательного аппарата, сделав особый упор на спорт. Спортивные упражнения проводимые в период реабилитации превратились в спортивные соревнования на колясках. Вначале игры проводились между палатами, где раненые военнослужащие и обычные граждане могли просто поднять себе настроение за счет физической нагрузки и развлечений. Со временем то, что началось как вспомогательные процедуры физической реабилитации, переросло в спортивное движение, в котором физические возможности спортсменов заняли центральное место (профессор Людвиг Гуттманн в последствии стал директором Сток-Мандевильского центра и президентом Британской международной организации лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата). [1]

29 июля 1948 года Людвиг Гуттманн впервые, одновременно с летней 14-й Олимпиадой в Лондоне, провел Сток-Мандевильские игры среди инвалидов, этим он сознательно хотел расширить формат соревнований дальше британской больницы. В проведенных соревнованиях по стрельбе из лука участвовали бывшие военнослужащие — четырнадцать парализованных мужчин и две женщины.

В 1952 году, в Сток-Мандевильске прошли первые Международные соревнования (МСМИ) в которых приняли участие голландские и английские ветераны войны, они состязались в настольном теннисе, стрельбе из лука, дартсе и снукеру (одна из разновидностей бильярда). Эти соревнования стали предшественниками современных Паралимпийских игр. Последующие годы происходило увеличение, как количества участников, так и спортивных дисциплин. Игры стали проводить ежегодно в них принимали участие спортсмены-инвалиды из Нидерландов, Норвегии, Швеции, ФРГ, а в последствии и других стран. Это привело к созданию Международной Сток-Мандевильской федерации, которая установила тесные взаимоотношения с Международным олимпийским комитетом. [2]

В 1960 году в Риме (Италия) прошли первые Паралимпийские игры, в которых приняли участие 400 спортсменов из 23 стран. Соревнования провели через шесть дней после церемонии закрытия XVII Олимпийских игр. Были проведены соревнования по восьми видам спорта:

1. легкая атлетика;
2. баскетбол на колясках;
3. плавание;
4. фехтование на колясках;
5. настольный теннис;
6. стрельба из лука;
7. дартс;
8. снукер.

С тех пор Паралимпийские игры проводят в год Олимпийских игр, а с Паралимпийских игр в Сеуле 1988 года их проходят в тех же городах и местах, что и их Олимпийские игры. Официальным термин «Паралимпийские игры» стал в 1988 году. Это название происходит от греческого предлога «рага» («около» или «наряду») и слова «Олимпийские игры». [3]

В 1976 году в г. Эрншёльдсвик (Швеция), были проведены первые зимние Паралимпийские игры, а начиная с 1992 года, после Игр в Тигнесе-Альбервиле (Франция) зимние игры проходят в тех же городах, что и их Олимпийские аналоги. В соревнованиях участвовало 198 спортсменов из 16 стран, и это были первые Игры, в которых разрешили принять участие другим спортсменам, кроме колясочников. В соревнованиях были представлены беговые и горные лыжи для людей с ампутированными конечностями, а также для спортсменов с

ослабленным зрением. В качестве показательных соревнований были проведены ледовые гонки на санях. [4]

Растущая популярность Игр привело к основанию в 1989 году в Дюссельдорфе (Германия) Международного Паралимпийского комитета (МПК) который стал первым признанным руководящим органом Паралимпийского движения. Были утверждена первая Конституция и избран первый Президент Международного Паралимпийского комитета – доктор Роберт Стедвард из Канады. Спустя пять лет, в 1994 году, Международный Паралимпийский комитет принял на себя всю полноту ответственности за проведение Параолимпийских игр.

В настоящее время Паралимпийское движение, находящееся под верховным руководством Международного Паралимпийского комитета, охватывает всех спортсменов и официальных лиц, которые согласны руководствоваться Конституцией и Регламентами Международного Паралимпийского комитета. [5]

Паралимпийские игры – спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями, были созданы с целью, чтобы дать возможность инвалидам проявлять себя в спорте и снять ограничения, которые навязывает им современное общество. Игры не только позволяют людям с ограниченными возможностями заниматься спортом, но и меняют отношение к ним в обществе. [6]

Главная задача паралимпийского движения – через спорт внедрять в общество идею «равных возможностей».

Паралимпийцы вдохновляют, восхищают и удивляют весь мир, у многих людей меняют представление о пределах человеческих возможностей жителей нашей планеты. Ни одно событие не оказывает столь мощного влияния на увеличение социальной интеграции и преобразования общества как паралимпийские игры.

Паралимпийские игры приобретают все большую значимость и становятся, наряду с Олимпийскими играми, крупнейшими мировыми спортивными соревнованиями. Из года в год растут количество участников Игр и количество стран, делегирующих своих представителей на этот спортивный праздник. Так, если в Паралимпийских играх в Риме (1960 год) приняли участие около 400 человек, в Хейдельберге (1972 год) – 1000, в Сеуле (1988 год) – 3000, то в XVI Паралимпийских играх в Токио (2020 год) – уже свыше 4400 человек из 162 стран. [7]

От России на XVI Паралимпийских играх в Токио 2020 года приняли участие 241 спортсмен (129 мужчин и 112 женщин). В их числе 90 заслуженных мастеров спорта и 94 мастера спорта международного

класса из пятидесяти регионов России, а самое большое количество участников в Российской сборной были из Москвы. Российские спортсмены приняли участие в 19 видах спорта из 22, включенных в программу Паралимпийских игр. Впервые Россияне участвовали в таких программах, как тхэквондо, бадминтон, бочча, гребля на байдарках и каноэ. Помимо этого, женщины соревновались в голболе и волейболе сидя.

На XVII Паралимпийских летних играх которые пройдут в г. Париже (Франция) с 28 августа по 8 сентября 2024 года примут участие более 4400 спортсменов из 182 стран, которые разыграют 549 комплектов медалей в более чем 26 дисциплинах (Стрельба из лука, Легкая атлетика, Бадминтон, Бочча, Гребля на байдарках и каноэ, Велоспорт, Конный спорт, Голбол, Дзюдо, Пауэрлифтинг, Академическая гребля, Пулевая стрельба, Плавание, Настольный теннис, Паратхэквондо, Паратриатлон, Волейбол сидя, Фехтование на колясках, Теннис на колясках и др.) [7]

Паралимпийский спорт – это составная часть современного спортивного движения, несущая огромную социальную значимость. В нашем обществе принято считать инвалидов людьми «второго сорта» – ограниченными в передвижениях и возможностях. Однако упорству спортсменов-инвалидов могут позавидовать многие здоровые атлеты.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Теория и история физической культуры и спорта. Параолимпийские игры: учебное пособие / О.И. Кузьмина, Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, И.В. Кулькова; под общей редакцией Г.Н. Германова. - Москва: Изд. Юрайт, 2023. - 531 с.
2. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 175 с.
3. Кузнецов С. А., Кузнецова З. М. История развития параолимпийского спорта мире. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2022.: 2-8.
4. Скларова И. В. Параолимпийские игры. // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2022.: 43-47.
5. Хасанова Л. Р., Иванов В. Д. Параолимпийские игры: особенности развития правового регулирования в Российской Федерации. - физическая культура. Спорт. Туризм. - 2023.:79-86.

6. История паралимпийского спорта: события, факты, цифры / Паралимпийский спорт: нормативное, правовое и методическое регулирование / авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. - М.: Советский спорт, 2022. - С. 1209.

7. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс] / - URL: <https://paralymp.ru> (дата обращения: 08.10.2023).

УДК 796.035

Матренин Е.А.

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

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

СТУДЕНЧЕСТВО КАК ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Студенчество, по моему мнению, является идеальным периодом для занятий спортом. Бесспорно, учеба занимает весомую часть дня любого обучающегося, но тем не менее в этом возрасте студенты еще не обременены работой, семьей и многочисленными домашними обязанностями и все имеющееся в распоряжении время можно посвятить себе и своему развитию. Согласно исследованиям ученых, возраст от 18 до 24 лет является оптимальным для построения красивого тела и последующего поддержания формы. Современная жизнь благодаря развитию технологий дает многочисленные возможности для занятия спортом и поддержания здорового образа жизни, главное - уметь их правильно использовать.

Начнем с того, что столовая любого института предлагает правильное и сбалансированное питание. Всегда присутствуют несколько видов гарниров, мясных блюд, салатов и овощей. И все это по доступным ценам. Если вы находитесь на специальной диете, то можете приносить еду с собой в контейнере и разогревать ее в микроволновке, находящейся в столовой. Также во время учебы, в силу нехватки времени на полноценный прием пищи, очень актуальны спортивные батончики, которые помогают восполнить энергию и компенсировать дефицит белка в организме. Но важно помнить, что они не заменяют полноценный прием пищи и их нельзя употреблять каждый день, они потребляются лишь в случае, когда нет возможности полноценно поесть.

Кроме того, существует большое количество приложений для подсчета суточной нормы калорий. Такие программы берут во внимание ваши антропометрические данные, возраст, образ жизни,

количество еженедельных физических нагрузок и активностей и помогают рассчитать необходимое лично вам количество калорий, белков, жиров и углеводов для поддержания вашего веса, похудения или набора массы.

Помимо этого, есть приложения шагомеры, автоматически считающие пройденные за день шаги, сожженные калории, расстояние, время и темп прогулок, что, безусловно, поможет в поддержании здорового образа жизни. В них зачастую также можно задать данные о весе, росте и возрасте и программа сама посчитает необходимое вам количество шагов.

Не стоит забывать о том, что сон является одним из составляющих здорового образа жизни. Он жизненно важен для здоровья и нормального функционирования человеческого организма. Здоровым ученые называют сон продолжительностью от 7 до 9 часов. Меньшее количество часов и регулярные недосыпания могут приводить к ожирению, болезням сердца, повышению артериального давления, когнитивным нарушениям и многим другим проблемам. Во время сна мозг человека очищается от вредных продуктов жизнедеятельности и выводит из организма вредные токсины, накопленные за день. Мозг «расслабляется» и упорядочивает полученную за день информацию, именно во сне из кратковременной памяти информация переходит в долговременную, что очень важно для студентов, ежедневно получающих огромное количество новых знаний. Чтобы сон был правильным и приносил вам максимальное количество пользы, необходимо соблюдать несколько пунктов. Во-первых, стоит отказаться от гаджетов или какой-либо напрягающей мозг активности, идеальным вариантом будет вечерняя прогулка на свежем воздухе. Во-вторых, не стоит переедать перед сном или ложиться голодным, лучше всего будет сделать легкий перекус, что ускорит процесс засыпания и улучшит качество сна. В-третьих, важна температура, оптимальной будет около 18-20 градусов, выше или ниже может помешать сну. И в-четвертых, очень важно само место сна. Ваша кровать должна быть подходящего размера по длине и ширине. Матрас должен подходить вам по жесткости, чуть прогибаться в отделах бедер и плеч, чтобы поддерживать позвоночник и давать отдых мышцам всего тела. Подушка также должна быть подобрана индивидуально и соответствовать вашим потребностям, единственное, что шея не должна прогибаться и позвоночник должен оставаться прямым. Одеяло должно подбираться по плотности в зависимости от сезона, чтобы, как упоминалось выше, температура оставалось оптимальной. Постельное белье должно быть чистым и мягким, чтобы давать приятные ощущения

и ускорять процесс засыпания. Я понимаю, что в студенческие годы с большим количеством нагрузки и занятий, которыми хочется заниматься, соблюдать все эти пункты достаточно проблематично, но хотя бы зная о них жить и правильно спать станет куда проще.

Еще хочется упомянуть что занятие спортом можно совмещать с другими полезными вещами. Благодаря гаджетам появилась возможность обучаться независимо от местоположения. Так, например, занимаясь на беговой дорожке, можно подключить к телефону наушники и включить себе на фон лекцию, онлайн занятие, или любой другой необходимый обучающий материал. Либо продолжая заниматься физической активностью, можно слушать книгу на иностранном языке.

Нельзя не осветить момент с доступностью тренажерных залов для студентов. В наше время в любом городе страны функционирует большое количество фитнес клубов и залов, оснащенных современным и удобным оборудованием. Абонементы в таких местах по большей части безлимитные и приходить на тренировки можно в любой день недели и любое удобное время. Абонементы стоят достаточно мало и часто есть скидки для студентов. Не стоит забывать про возможность посещения тренажерного зала при университете, которые существуют у большого количества современных образовательных организаций. Оборудование там ничем не хуже любого частного фитнес центра, но для кого-то это будет самым удобным вариантом, экономящим силы, время и финансы, так как абонементы там стоят еще дешевле, чем в обычных клубах.

Таким образом, принимая во внимание, все вышеизложенное необходимо ответить на один единственный вопрос: где найти время на все это? Ответ на этот вопрос лежит в грамотном распределении сил и времени в течение недели. Для этого даже был придуман специальный термин «тайм менеджмент» - технология организации времени и повышения эффективности его использования. Первым делом необходимо понять какие задачи предстоит решить в течение дня или недели. Стоит отсортировать их по степени сложности и важности. Чтобы упростить это можно вести дневник или записывать все свои дела в заметки на телефон, помечая наиболее важные и сложные из них. Потом необходимо определить какое количество времени вам нужно будет выделить на то или иное занятие, будь то посещение кружка, мероприятия, обычная прогулка или помощь другу с переездом. Не забывайте включать в количество и то время, которое вы затратите на дорогу туда и обратно. После этого стоит составить расписание, согласно которому будет строиться день. В него надо обязательно надо

внести все этапы дня, оставляя небольшой запас по времени для каждого из пунктов, на случай форс-мажорных ситуаций. Существует несколько техник, упрощающих все эти действия.

Сложные задачи стоит выполнять первым делом, так как с началом нового дня мозг еще не утомлен большим количеством информации и сфокусироваться на выполнении цели будет гораздо проще.

Мелкие задачи, не требующие для решения больше 5 минут, стоит делать, как только появляется возможность для этого. Это также оптимизирует ваше время.

Объемные задачи изначально кажущиеся невыполнимыми можно разделять на несколько пунктов, конкретизируя каждый из них и намечая объем работы, что также упростит выполнение.

Многую были названы лишь самые простые и очевидные техники, существуют более интересные и сложные системы распределения времени. Но и перечисленные мной способны сэкономить человеку много времени и помочь наладить свой распорядок.

Это была лишь теория, но стоит задуматься и о практическом применении этих знаний. Бесспорно, большую часть дня любого студента занимает посещение занятий в институте, но даже так вполне возможно находить время на свои интересы, в том числе и на физическую активность. Но как упоминалось выше, стоит лишь грамотно планировать свое время. К примеру, самые большие и важные дела стоит решать в те дни, когда в расписании наименьшее количество занятий и времени на себя остается больше. Также, имея в списке поручений не слишком объемные дела, такие, как сходить и сфотографироваться на студенческий билет или зайти в магазин по просьбе мамы, можно включать их в свои маршруты, направляясь в пункт назначения для выполнения более важной задачи.

Подводя итог, хочется отметить, что на самом деле в жизни любого человека свободного времени гораздо больше, чем ему кажется. Если настроить себя на организованную деятельность и четко следовать намеченным планам, то со временем получится успевать делать за один день то, что могло растянуться на целую неделю.

В заключение хочется отметить, что в своей статье я привел ряд аспектов, способных помочь любому студенту вести здоровый образ жизни и поддерживать хорошую физическую форму. Но необходимо понимать, что по отдельности эти факторы не дадут желаемого результата в достижении ваших целей. Однако при комплексном использовании они становятся катализаторами друг для друга. Применяя техники тайм менеджмента, вы высвобождаете себе время для достаточного ночного сна и занятий спортом. Начав заниматься

спортом, неизбежно произойдет переход на правильное питание. Таким образом, синергия всех этих компонентов может вывести вас на принципиально новый уровень развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кови, С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / С.Р. Кови. – М. : Альпина Паблишер, 2014. – 460 с.
2. Питкин, В. Питание студентов в режиме рабочего дня / В. Питкин, Л. Холодная // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2021. - №. 2. – С. 67-71
3. Тайм-менеджмент: 15 методов эффективного управления временем [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://trends.rbc.ru>
4. Как спальное место влияет на качество сна [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://kemerovo.ormatek.com>

УДК 796.06

Матренина Е.Р.

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

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Информационные технологии внедряются во все сферы образовательного пространства. В статье рассматриваются варианты применения инновационных цифровых технологий в образовательный процесс школ и высших учебных заведений.

У каждого предмета своя специфика, но общий принцип – создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, задача учителя выбрать такие методы обучения, которые позволят бы каждому ученику свою активность и активизировать двигательную и познавательную деятельность. Поэтому современное занятие физической культурой значительно выигрывает при использовании новых информационных технологий.

Во-первых, на занятии физической культурой выделяется минимальное количество часов на большой объем теоретического материала. ИКТ могут помочь эффективно решить данную проблему. Например, это можно осуществить через разработку

презентаций, проектную деятельность и обучающих видеороликах. Этим может заниматься как учитель, так и ученики, что позволяет ученикам реализовать себя с творческой стороны и проявить свои личные качества.

Во-вторых, ИКТ упрощает сбор информации об учащиеся предыдущего учебного года, произвести сравнение, сделать определенные выводы.

В-третьих, ИКТ помогает организовать контроль знаний учащихся: тестирования, викторины, олимпиады, что позволяет выяснить, усвоили ли они теоретический материал.

Информационные компьютерные технологии могут быть использованы на любом этапе занятия:

- Может быть использован при изучении нового материала. Например, когда преподаватель координирует процесс, а компьютерные технологии, точнее, видеоматериал «объясняют» вместо преподавателя;

- С помощью видеозаписи студент получает представление об изучаемом двигательном действии, учиться строить последовательность движений выявляет свои ошибки и самостоятельно устраняет их, что делает урок более познавательным, содержательным и увлекательным;

- На этапе закрепления полученных знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного метода обучения - индивидуального учета знаний, студент самостоятельно может корректировать полученные знания, умения и навыки;

- На этапе повторения с помощью информационных технологий учащиеся могут решать различные проблемные ситуации;

Таким образом в мыслительную деятельность совершенствования двигательных действий включены все студенты, а степень их самостоятельности в освоении материала регулирует преподаватель.

Информационные технологии, используемые в образовании, способны решить целый комплекс задач:

1. Учесть разную скорость выполнения заданий студентами и использовать индивидуальный подход;

2. Дифференцировать упражнения по степени трудности;

3. Повысить интерес учащихся к воспринимаемой информации, а также их личную заинтересованность;

4. Поднять процесс обучения на более качественный и современный новый уровень, и также повысить эффективность усвоения материала;

5. Создать базу для теоретических знаний, которая способствует развитию логического и образного мышления;

6. Облегчить процесс обучения технически сложным видам спорта, например баскетбола и волейбола;

7. Возможность разбора ошибок и нарушений правил игры с помощью интерактивной доски. Которая дает возможность разобрать технические приемы на слайды, показывая их с такой скоростью, с которой это необходимо для обучения и понимания в данной группе.

Также важно заметить, что использование современных компьютерных технологий в процессе дистанционного или очного обучения меняет отношения преподавателя и студента. Модель запоминания и воспроизведения знаний меняется на более демократичную, в которой студент должен самостоятельно извлекать знания и осуществлять информационные взаимодействия с объектами и их моделями.

Таким образом, информативные технологии имеют обширное и использования как в теории, так и на практике в физической культуре.

Я считаю, что информатизация в сферах физической культуры и спорта должна являться далеко не последним пунктом в развитии России как государства. На данный момент финансирование данной сферы недостаточно, и вряд ли эта ситуация будет исправлена в *кратчайшие* сроки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2009

2. Захарова И. Г. Информационные технологии в спорте / И. Г. Захарова. — 4-е изд., стер. — М.: 2008. — 192 с.

3. Самсонова А. В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / Самсонова А. В., Козлов И. М., Таймазов В.А. // Теория и практика физ. культуры. — 1999.

4. Ковалева М.В. Обобщённое мнение студентов о занятиях физической культурой в дистанционном формате (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) /М.В. Ковалева,Г.Ф. Жован. В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 98-104.

УДК 796.696

Матушкина А.В.

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

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ – ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

На сегодняшний день существует огромное количество видов спорта, среди которых есть немало вариантов с экзотическими названиями и правилами. Так и с лыжероллерами может показаться, что это – какое-то фантастическое занятие, на самом деле, все гораздо проще.

Давайте разберемся, что же такое лыжероллеры? В первую очередь, это – спортивный инвентарь, средство для передвижения по твёрдой поверхности, имитирующее лыжи, использующее для передвижения колёса, закреплённые на платформе, на которой стоит спортсмен [1].

Лыжероллерный спорт родился из летних тренировок лыжников. Поскольку снег и морозы – дело сезонное, летом возникает необходимость «держать себя в форме». Поэтому неудивительно, что первые лыжероллеры были созданы в середине 30-х годов прошлого века в Италии и Северной Европе – на исторической родине сильнейших лыжников мира.

Первое известное упоминание об использовании этого вида снаряжения исходит из Австрии. Это было изображение спортсмена, стоящего на двух базах, приблизительно 1 м в длину, где установлены два больших колеса (Рис. 1). Первые же записи о каком-либо массовом производстве лыжероллеров пришли из Скандинавии [2].



Рис. 1 Одно из первых изображений спортсмена на лыжероллерах

Первые соревнования по лыжероллерам были похожи на соревнования по лыжным гонкам и прошли летом 1970 года на севере Италии. Эти соревнования были очень успешны, получили хорошие отзывы как от участников соревнований, так и от зрителей.

В начале своего появления, по понятным причинам, лыжероллеры были популярны в основном только у скандинавских и итальянских спортсменов, и их, как и лыжи, старались купить для лидеров и спортсменов национальных команд. Затем их география расширилась, и они стали использоваться в Швеции и Германии.

В 1979, в Италии, группой болельщиков впервые была создана ассоциация лыжероллерного спорта (AISR, Associazione Italiana Skiroll). Через шесть лет данный вид спорта стал приобретать международный статус.

В 1985 году была создана Европейская лыжероллерная федерация, а в 1988 году в Нидерландах был проведён первый Чемпионат Европы.

И наконец, триумф и признание лыжероллеры получили в 1992 году на конгрессе Международной федерации зимних видов спорта (FIS). На том знаменательном событии их выделили в самостоятельный вид спорта. События в данном виде спорта, как и следовало ожидать, после такого шага стали развиваться очень стремительно [3].

Уже в следующем, 1993 году в Гааге был проведён первый Чемпионат мира по роликовым лыжам, который до 2001 года проводился ежегодно с мая по октябрь.

Что касается России, то здесь лыжероллерный спорт начинал свое развитие в 90-х годах прошлого столетия. Как и все новое в нашей стране, сначала это были лишь тренировки и соревнования, организованные силами энтузиастов. Когда же у нас полюбили лыжероллеры, россияне с первых дней участия в международных соревнованиях основательно закрепились в лидерах лыжероллерного спорта.

С 2002 года в нашей стране начал ежегодно проводиться Кубок России по роликовым лыжам.

Сегодня передвижение на лыжероллерах является соревновательным видом спорта, который зародился в Европе. Каждое лето по всему европейскому континенту проходят сотни гонок на лыжероллерах. Некоторые из них организуются Международной федерацией лыжного спорта (FIS), в то время как другие организуются в частном порядке. Лыжероллеры являются одним из главных эффективных средств в подготовке лыжника-гонщика в бесснежный период.

В России из-за климатических условий, а также природных ресурсов складываются благоприятные условия для развития зимних видов спорта. Большинство молодых людей занимаются лыжным спортом, он является популярным и среди профессиональных спортсменов, которые выступают на международных спортивных мероприятиях и занимают призовые места.

Все больше возрастает тенденция к ведению здорового образа жизни и молодежь все чаще стремится к инновационным формам досуга, положительно влияющего не только на эмоционально-психологическое состояние, но и на укрепление и улучшение собственного здоровья.

Перспективность развития данного спортивного направления проявляется в том, что это, прежде всего, новое направление двигательной активности в стиле Outdoor тренировок [4], к основным достоинствам которой можно отнести:

- общение на свежем воздухе;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование личностных качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- разнообразие тренировочных маршрутов.

Катание на лыжероллерах задействует множество мышечных групп и укрепляет весь мышечный корсет в целом. В связи с техникой одноопорного скольжения на лыжероллерах хорошо развиваются координационные способности [5]. Тренировка на лыжероллерах помогает снять стресс, повысить эмоционально-психологическое состояние, улучшить настроение и укрепить иммунную систему.

Лыжероллерная подготовка широко используется в тренировочном процессе лыжников-гонщиков в качестве основного средства в подготовительном периоде, когда отсутствует снежное покрытие. Этот вид помогает юным лыжникам не только лучше освоить технику передвижения на лыжах, но и подготовить мышцы и суставы к передвижению на лыжах в зимний период.

Этот вид двигательной активности может стать средством активного отдыха для детей школьного возраста в том случае, если школьники ознакомятся с основами техники передвижения на уроках физической культуры в школе [6]. В качестве примера успешного использования этого вида спорта можно привести пример Норвегии, где дети знакомятся с этим видом спорта буквально с детского сада, а в перспективе из них формируются настоящие лыжники, которые достойно представляют свою страну на международных соревнованиях.

Эта организация и структура подготовки лыжников-гонщиков, которая существует в Норвегии, может стать основой для развития этого направления и разработки соответствующего программного обеспечения совместно с материально-техническим оснащением лыжных баз общеобразовательных школ в нашей стране. Это послужит массовому привлечению подрастающего поколения к занятиям этим увлекательным видом спорта и формированию у них здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ботуз А. Г. История развития лыжероллерного спорта // Научно-исследовательская деятельность как фактор личностного и профессионального развития студентов. – 2019. – С. 48-50.

2. Кучерова А. А. История возникновения лыжероллерного спорта и актуальные аспекты его развития в Республике Беларусь // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Могилев, 16–17 декабря 2021 года. – Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова. – 2022. – С. 41-45.

3. История лыжероллеров [электронный ресурс] URL: <https://shamov-russia.ru/rollerskihistory> (дата обращения 01.10.2022)

4. Яцык В. З., Рыльцов А. М., Горбиков И. И. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт : Учебное пособие / Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2012. – 84 с.

5. Арсеньев А. Е. Анализ развития лыжного спорта в ярославской области: история и современность // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи. – 2020. – С. 144-151.

6. Восковский, С. А. Проблематика подготовки лыжников гонщиков в техническом вузе // Физическая культура. Рекреация. Спорт : Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Севастополь: Общество с ограниченной ответственностью "Интерактивные технологии", 2022. – С. 97-104.

Матушкина А.В.

Научный руководитель: Борисова Е.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

НАУЧНЫЙ ТУРИЗМ

Туризм — это одно из главнейших направлений деятельности современной экономики, нацеленное на удовлетворение потребностей людей в сферах личностного, культурного, оздоровительного, спортивного интересов, повышение качества жизни и развития населения. Путешествуя, мы можем стать свидетелями разных событий в мире природы, науки, спорта, культуры, искусства и моды. И каждая мелочь обязательно останется в памяти [1].

Туризм является эффективным средством воспитания бережного отношения к природе, а также умственного развития, формой познания, основанной на непосредственном знакомстве с туристической жизнью, природой, историей, обычаями. По своим целям туризм может иметь спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание [2].

По типу мероприятий спортивный туризм реализует свои цели через организацию и проведение: спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных туров. А по способам передвижения путешествия делятся на: пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, комбинированные, автомобильные и мотоциклетные [3].

Научный туризм — понятие относительно новое, хотя и имеет длительную историю. Новизна заключается в том, что научный туризм приобретает широко-масштабность и доступность для разных групп людей.

Предпосылками современного научного туризма можно считать путешествия с целью открытия и покорения новых земель, развитие торгово-экономических отношений, а также развитие научно-технического оборудования. В составе таких морских и сухопутных экспедиций, кроме торговцев и военных, принимали участие учёные географы, естествоиспытатели [4].

Научно-познавательный туризм можно классифицировать как вид туризма, который осуществляется с целью профессиональных исследований и представляющий интерес для науки. Обычно исследования проводятся за счет командирующей стороны и

представляют собой экспедиции, полевые практики и так далее. При проведении различных конференций и семинаров научно-познавательный туризм совмещается с деловым туризмом [5].

Наша страна имеет множество ресурсов для научного туризма, а именно [6]:

- развитая система научных исследований в широких областях;
- большое количество разнообразных природных ландшафтных и биосферных заповедных зон;
- большое количество этнографически интересных районов;
- замечательными памятниками архитектуры разных эпох;
- исторические и мемориальные комплексы;
- центры различных национальных народных промыслов.

Выделяю три основных направления в научном туризме [7]:

- 1) Ознакомительный.
- 2) Вспомогательное участие.
- 3) Самостоятельные научные туры.

В России развивается программа научно-популярного туризма. Уже на 2023 год для туристов доступны более 30 эксклюзивных маршрутов в 11 регионах страны. Инициатива реализуется в рамках Десятилетия науки и технологий в РФ [8].

Инициатива направлена на повышение туристического потенциала регионов, в которых расположены ключевые научные объекты, популяризацию науки и вовлечение в научную сферу широкой аудитории. Уже доступен 151 объект научно-исследовательской инфраструктуры и более 30 научных маршрутов, среди которых:

- «Путешествие в науку. Космодром Восточный»
- «Путешествие в науку. Москва космическая»
- «Путешествие в науку. Исследования мирового океана»
- «Путешествие в науку. Нереальное реально»
- «Путешествие в науку. Санкт-Петербург»
- «Путешествие в науку. Обнинск-Калуга»
- «Путешествие в науку. Научный Новосибирск»
- «Путешествие в науку. Науки о земле и ее обитателях»
- «Путешествие в науку. Люди, опережающие время»
- «Путешествие в науку. Да будет свет!»

Какой из видов научного туризма выбрать – каждый путешественник решает самостоятельно. Это решение зависит от личных интересов, финансовых возможностей и т.д. В любом случае, научный туризм – самый высокоинтеллектуальный вид путешествий, позволяющий пополнить багаж собственных знаний, практического опыта и впечатлений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спортивный туризм. История развития в России [электронный ресурс] URL: <https://studfile.net> (дата обращения 20.09.2023)
2. Рудикова Т. С., Восковский С. А. Роль спорта в развитии толерантности // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова : Посвящена 165-летию В.Г. Шухова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 6243-6245.
3. Спортивный туризм [электронный ресурс] URL: <https://referatpofizkulture.ru> (дата обращения 18.09.2023)
4. Научный туризм. Определения и виды научного туризма в России и мире [электронный ресурс] URL: <https://svastour.ru> (дата обращения 18.09.2023)
5. Научный туризм [электронный ресурс] URL: <https://rpa-mu.ru> (дата обращения 18.09.2023).
6. Научный туризм. Вилы и направления, особенности [электронный ресурс] URL: <https://oturizme.info/nauchnyj-turizm/> (дата обращения 18.09.2023)
7. Васильев А. В. Научный туризм: его значение и направления развития (на примере Республики Бурятия) // Вестник Национальной академии туризма. – 2016. – № 2(38). – С. 72-74.
8. Программы научно-популярного туризма, 30 основных маршрутов [электронный ресурс] URL: <https://media.kpfu.ru> (дата обращения 21.09.2023)

УДК 796.011.1

Минаков А.А.

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

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В современном обществе актуальной проблемой является формирование здорового образа жизни среди молодежи. Физическая культура играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья. В связи с этим встает вопрос о взаимосвязи физической культуры и учебного процесса. В данной статье будет рассмотрена эта взаимосвязь.

Физическая подготовка и умственная работоспособность.

Физическая подготовка имеет прямое влияние на умственную работоспособность. Занимаясь физическими упражнениями, организм получает больше кислорода, что улучшает кровоснабжение мозга, повышает когнитивные функции и способствует концентрации внимания. Это особенно важно для учащихся, так как им необходимо сосредоточиться на учебных заданиях и усвоении новой информации. Физическая активность также способствует снятию стресса и усталости, что положительно сказывается на работоспособности студентов.

Развитие дисциплины и самоорганизации.

Занятия физической культурой требуют от студентов дисциплины и самоорганизации. Регулярные тренировки развивают ответственность и умение следовать правилам и инструкциям. Учеба в образовательном учреждении также требует соблюдения дисциплины и самоорганизации. Таким образом, занимаясь физической культурой, студенты получают навыки, которые могут применять в учебном процессе, что способствует его эффективности.

Социализация и командный дух.

Физическая культура, особенно командные виды спорта, способствует социализации и развитию командного духа. Участие в спортивных командах помогает студентам научиться работать в коллективе, сотрудничать и достигать общих целей. Эти навыки являются важными как на учебе, так и в будущем профессиональном росте [1].

Улучшение здоровья и профилактика заболеваний.

Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению общего состояния здоровья. Физическая активность укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям и заболеваниям. Физическая культура также способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и других проблем, связанных с сидячим образом жизни. Улучшение здоровья в свою очередь положительно влияет на учебный процесс, так как студенты становятся более дисциплинированными, что в свою очередь помогает им сосредоточиться на обучении.

Во-первых, регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению физической формы и общего состояния здоровья учащихся. Физически активные дети и подростки имеют больший запас энергии и лучше справляются со стрессом. Это позволяет им быть более активными и сосредоточенными во время учебы. Организация спортивных мероприятий и занятий физической культурой в школе способствует развитию у детей и подростков таких

качеств, как выносливость, сила воли, настойчивость и самодисциплина - все эти навыки необходимы для успешного обучения [3].

Физические качества человека, развиваемые в процессе занятия спортом и физической культурой:

- 1) Сила
- 2) Выносливость
- 3) Ловкость
- 4) Гибкость
- 5) Быстрота

Во-вторых, физическая активность способствует улучшению кровоснабжения и мозговой деятельности. Во время физических упражнений улучшается кровообращение, что приводит к лучшему поступлению кислорода и питательных веществ к мозгу. Это, в свою очередь, способствует повышению когнитивных способностей и улучшению памяти и концентрации. Исследования показывают, что активные ученики имеют более высокие показатели успеваемости и более развитую интеллектуальную способность по сравнению с теми, кто не занимается физической культурой или спортом [2].

В-третьих, занятия физической культурой способствуют развитию социальных навыков и формированию командного духа. Соревновательный спорт и совместные тренировки по физическому воспитанию помогают учащимся научиться работать в команде, устанавливать цели и эффективно сотрудничать с другими. Это очень важные навыки, которые учащиеся могут применять в различных сферах жизни, включая учебу. Обучение командной работе помогает формировать лидерство, учиться слушать и уважать мнение других, а также находить компромиссы [4].

Наконец, физическая культура и учебный процесс могут взаимодополнять друг друга. Занятия физической культурой могут быть использованы как стимул для мотивирования учащихся и повышения их академической успеваемости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Теплухин Е.И. Организация лично-ориентированного обучения на занятиях физической культурой в ВУЗе: проблемы и перспективы (Рубцовский индустриальный институт. - Рубцовск; Изд-во Алт. гос. ун-та, 2009 г. – 105 с.
2. Буляккулова Д.Э., Нигматуллина А.М. Современные средства обучения, их классификация // Вестник науки. 2022. №4 (63)

3. Ортиков У.Х. Физическая культура в обществе // Экономика и социум. 2019. №5 (60).

4. Кутергин Н.Б. Адаптированность борцов к жизни вне спорта / Н.Б. Кутергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2006 . Вып. 21. - С. 32-37

УДК 796

Митюков А.Е.

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

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

С введением дистанционного формата образования многие методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образовательного стандарта [1]. Значение использования коммуникативных и информационных технологий резко возросло, что привело к необходимому поиску и созданию новых методов и форм образовательного процесса. Важным фактором реализации целей и задач дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения, стало формирование знаний организации здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья.

Дистанционное обучение с использованием современных информационных и коммуникативных технологий (рис. 1) повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в рамках обучения предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно обновляющейся информации. Учащиеся ВУЗа, имея возможность обучаться дистанционно, были практически не ограничены пространственными и временными рамками, что позволяло формировать физическую культуру в любое удобное время.

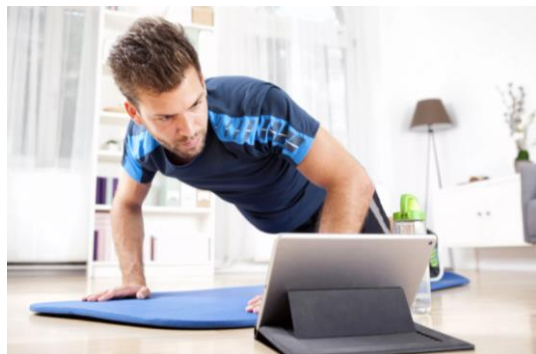


Рис. 1. Проведение дистанционного занятия по физической культуре

Учитывая специфику учебной дисциплины «Физическая культура», формирование процесса обучения не может быть реализовано в полноценном объеме. Студенты не находятся под постоянным контролем преподавателя во время занятия, и со временем эффективность занятий снижается [1].

Таким образом, эффективность образовательного процесса в условиях дистанционного формата ориентируется не только на использовании различных технологий дистанционного образования, но и на участии квалифицированных преподавателей в формировании теоретической базы дисциплины «Физическая культура».

Качественная преподавательская работа зачастую выражается в выстраивании психолого-педагогических аспектов физической культуры. Именно поэтому в условиях дистанционного обучения высоко ценится не только квалифицированный специалист в области преподавания дисциплины, но и опытный методист, обладающий современными подходами к обучению и умеющий наиболее грамотно организовывать учебный процесс.

Кроме того, физическая культура представляет собой прежде всего практическую дисциплину, однако введение дистанционного формата обучения в значительной степени сузило основные цели физической культуры, ограничив двигательные и функциональные особенности дисциплины, оставляя эти немаловажные аспекты на самостоятельное выполнение обучающимися.

Для организации дистанционного обучения в сложившихся условиях могут применяться следующие способы [3]:

- Разработка индивидуального и (или) группового плана самоподготовки (в том числе при помощи фитнес-приложений для смартфонов);

- Направление тем, заданий, ссылок на электронные ресурсы (видеоуроки, электронные формы учебников) через электронную почту, телефон, при помощи социальной сети (например, «ВКонтакте»), приложений (Telegram, WhatsApp, Viber и др.);
- Целевой просмотр спортивных ТВ-каналов, программ, видеоуроков, тренировок (рис. 2);
- Организация видеоуроков через программу Zoom с помощью бесплатных электронных платформ.

Следующим важным фактором дистанционного обучения должно быть видение конечной цели, в случае с дисциплиной «Физическая культура» такими целями является формирование ценностных ориентаций, убеждений, интересов, активного и осознанного подхода к физической деятельности.

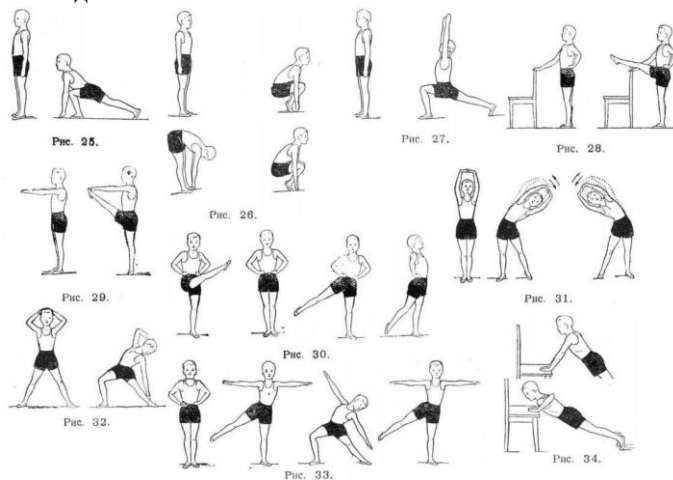


Рис. 2. Пример тренировки на дистанционном обучении

Необходимость в совершенствовании методов ведения физической культуры основывается на том, что дистанционное обучение неразрывно связано с сидячим образом жизни, который отрицательно сказывается на здоровье в целом. Физическая культура помогает наиболее должным образом видеть всю важность совершенствования физического воспитания и именно поэтому она должна являться неотъемлемой частью дистанционного обучения.

Использование комплексного подхода как в техническом, так и в теоретическом плане, способны в наибольшей степени удовлетворять требования образовательной программы в совершенствовании физического воспитания учащихся.

Следует отметить, что дистанционное обучение по физической культуре имеет место в учебном процессе. Но оно должно быть временной мерой, иначе со временем студенты перестанут эффективно выполнять физические упражнения, и дисциплина утратит свою главную цель – поддержание здорового образа жизни студентов в период обучения в ВУЗе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. - №2(70) - 2019. – С. 163 - 165.
2. Влияние дистанционного обучения на дисциплину «физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sci-article.ru> – Дата доступа: 13.09.2023.
3. Дистанционная физическая культура: миф или реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> – Дата доступа: 13.09.2023.

УДК 796

Мовчан А.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А. ст. преп.

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

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ: ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ И УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В наше современное время все больше людей стремятся поддерживать здоровый образ жизни и следить за своим физическим состоянием. Один из самых эффективных способов достичь этой цели - занятия на спортивных тренажерах. Они позволяют не только развивать мышцы, но и улучшать общее состояние здоровья.

Одним из основных преимуществ спортивных тренажеров является возможность работы над определенными группами мышц. Независимо от того, какие мышцы вы хотите развить - ноги, ягодицы, спина, руки или живот - на тренажере всегда есть подходящая программа для тренировки. Благодаря этому, вы можете эффективно развивать конкретные группы мышц, что помогает достигнуть желаемых результатов.

Кроме того, тренажеры могут помочь улучшить общее состояние здоровья. Они способствуют нормализации артериального давления, снижению уровня холестерина в крови и улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Физическую активность можно условно разделить на кардио-тренировки и силовые тренировки, поскольку многие упражнения и тренажеры принадлежат к обеим категориям [2]. Остановимся подробнее на каждой категории.

Кардио-тренировка способствует активизации сердечно-сосудистой системы. Повторяющиеся и движущиеся телодвижения повышают сердечный ритм, призывая сердце и сосуды работать более эффективно. Параллельно расширяется роль респираторной системы, ускоряется дыхание, и легкие функционируют на полную мощность, энергично обеспечивая каждую клетку организма кислородом [3].

Для кардио-тренировок подойдут следующие тренажеры:

1. Беговые дорожки: помогают улучшить работу сердца и легких, способствуют снижению веса. На данном тренажере работают следующие мышцы: икры, квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодичные мышцы.

2. Велотренажеры: полезны для сердечно-сосудистой системы, помогают снизить стресс, укрепляют мышцы ног. На данном тренажере преимущественно работают следующие мышцы: ноги (особенно квадрицепсы и бицепсы бедер), ягодицы, икры, пресс, спина, руки.

3. Эллиптические тренажеры (Рис. 1): сочетают преимущества беговых дорожек и велотренажеров, укрепляют ноги и ягодицы [5].



Рис. 1 Эллиптический тренажер

Силовая тренировка активирует работу мышечного корсета за счет весовой нагрузки, направлена на развитие мышечной ткани и поддержание её эластичности и тонуса [3].

Силовые тренажеры выполняют следующие функции:

1. Нарращивают мышечную массу
2. Прорабатывают рельеф
3. Увеличивают выносливость

Силовые тренажеры также различаются по набору функций. Всего можно выделить три основных вида тренажеров:

1. Грузоблочные тренажеры — это спортивные тренажеры, которые используют вес грузовых блоков для создания сопротивления во время выполнения упражнений. Они обычно используются для проработки отдельных групп мышц и могут быть настроены для разных уровней сопротивления.

К самым известным грузоблочным тренажерам относится машина Смита (Рис. 2). Машина Смита — это тренажер, который используется для выполнения различных упражнений, включая приседания, жим лёжа и тягу.



Рис. 2 Машина Смита

2. Тренажеры со свободным весом используют собственный вес спортсмена для создания сопротивления в упражнениях. Они обычно включают в себя гантели, штанги и гири, и могут быть использованы для проработки различных групп мышц.

К тренажерам со свободным весом относятся: баттерфляй на свободном весе, Гакк машина, рама для приседаний, жим ногами на свободных весах.

3. Тренажёры под собственным весом используют силу мышц спортсмена для создания сопротивления. Эти тренажёры обычно включают в себя упражнения на сопротивление, такие как подтягивания и отжимания [4].

Самые известные тренажеры под собственным весом: пресс-брусья, римский стул, шведская стенка.

Важно отметить, что занятия на спортивных тренажерах необходимо проводить правильно и регулярно. Для достижения наилучших результатов, следует разнообразить тренировки и сочетать тренажеры разного типа. Кроме того, необходимо соблюдать правильную технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

В заключение, спортивные тренажеры являются отличным инструментом для развития мышц и улучшения общего состояния здоровья. Они позволяют эффективно работать над определенными группами мышц, повышают общий уровень физической активности и укрепляют кости и суставы. Кроме того, занятия на тренажерах улучшают физическую форму и способствуют общему оздоровлению организма. Не забывайте, что правильность и регулярность тренировок играют решающую роль в достижении желаемых результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковалева М.В., Груздева Н.А. общая характеристика задач физического воспитания студентов и способов их решения в условиях стандартизации физкультурного образования// В сб.: содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Белгород; Изд-во БГТУ им. Г.В. Шухова 2014, с. 293-298.

2. «Чем отличается кардио-тренировки от силовой тренировки?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitness-place.ru> – Дата доступа: 19.10.2023.

3. «Что лучше кардио-тренировка или силовая?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com> – Дата доступа: 19.10.2023.

4. «Тренажеры. Польза.» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ironking.ru> – Дата доступа: 19.10.2023.

5. «Польза и вред для организма при занятиях на эллиптическом тренажере» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zonasporta.com> – Дата доступа: 19.10.2023.

Молчанова Е. С.

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

ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ЗРЕНИЕ

Существует общее мнение, что спортсмен, у которого нет зрения, не в хорошей физической форме, и в спорте ничто не влияет на результаты так негативно, как неспособность ясно видеть. Различные зрительные способности спортсменов можно разделить на аппаратные и программные навыки. Аппаратные компоненты зрительной системы – это способности, не связанные с конкретными задачами, такие как острота зрения, стереопис, аккомодация, гибкость слияния, цветовое зрение и контрастная чувствительность. Визуальные компоненты программного обеспечения, с другой стороны, включают в себя когнитивные способности и включают визуализацию, время зрительной реакции, центрально-периферийное осознание, координацию глаз-рук и глаз-тела.

Аппаратная зрительная система может стать потенциальным пределом зрительных возможностей в спорте, но как только аппаратные недостатки устранены, именно программные навыки зрительного восприятия отделяют экспертов от неспециалистов. Исследования с участием игроков в регби показали, что профессиональные игроки превосходят непрофессиональных игроков в программных визуальных навыках, но не обнаружили разницы между профессиональными и непрофессиональными игроками в аппаратных визуальных навыках [1].

Исследования показывают, что регулярная физическая активность может снизить риск развития серьезных заболеваний глаз и защитить ваши глаза с возрастом. Во-первых, многие глазные заболевания связаны с другими проблемами со здоровьем, которых можно избежать с помощью регулярных физических упражнений, включая высокий уровень холестерина, диабет и кровяное давление. Регулярные физические упражнения могут помочь предотвратить эти проблемы со здоровьем или смягчить их последствия, сохраняя при этом здоровье ваших глаз.

Но несколько исследований также углубились в связь между регулярными физическими упражнениями и глаукомой и дегенерацией желтого пятна. По данным Американской академии офтальмологии, одно исследование показало, что у людей, которые занимаются

умеренными физическими упражнениями, вероятность развития глаукомы примерно на 25% ниже, чем у людей, которые в основном малоподвижны. Существует связь между малоподвижным образом жизни и факторами, повышающими риск глаукомы. Также было доказано, что физические упражнения помогают людям, страдающим глаукомой, улучшить зрение [2].

Другие исследования изучали, существует ли связь между физической активностью и возрастной дегенерацией желтого пятна. Дегенерация желтого пятна является основной причиной тяжелой потери зрения у людей старше 60 лет. Она заключается в ухудшении или разрушении макулы глаза, небольшого участка сетчатки, отвечающего за центральное зрение. Исследование, в котором изучались истории болезни более 3800 человек, показало, что люди, которые занимались спортом три раза в неделю, имели меньшую вероятность развития дегенерации желтого пятна, чем те, кто не занимался спортом. Пара исследований, посвященных бегунам, показала, что бег снижает риск катаракты и возрастной дегенерации желтого пятна. А более позднее исследование изучало аналогичный вопрос с использованием мышей [3]. Хотя еще нет достаточных исследований, чтобы окончательно доказать, что физические упражнения могут предотвратить дегенерацию желтого пятна в глазах человека, существующие исследования указывают в этом направлении.

Хотя возрастная потеря зрения чрезвычайно распространена, все эти исследования указывают на возможность того, что вы сможете сохранить свое зрение дольше, просто регулярно тренируясь. Это дает вам дешевый и эффективный инструмент, помимо регулярных осмотров глаз у офтальмолога, чтобы предотвратить серьезные глазные заболевания в будущем. Кроме того, это полезно для всего вашего тела.

Летом 2020 года на сайте Медицинской школы Университета Вирджинии были опубликованы результаты исследования, в ходе которого ученые проанализировали связь между физической активностью и некоторыми распространенными офтальмологическими заболеваниями. В частности, согласно полученным учеными данным, физическая активность не только не вредит глазам, но способна замедлить и даже предотвратить развитие диабетической ретинопатии, глаукомы, дегенерации желтого пятна, а также некоторых других заболеваний, вызывающих слепоту у пожилых людей. возраст.

Исследование, проведенное на мышах, показало, что физическая активность снижает пролиферацию сосудов глаз почти на 45%. А именно этот фактор является ключевым в появлении ряда офтальмологических заболеваний, приводящих к потере зрения.

Ученые из уже упомянутого Университета Вирджинии сделали свои выводы после наблюдения за лабораторными мышами, бегавшими в колесе. Физическая активность улучшала кровообращение и тем самым служила фактором, препятствующим разрастанию кровеносных сосудов. Но в то же время исследователи обнаружили еще один интересный факт. Положительный офтальмологический эффект достигался при низком уровне физической активности, а увеличение физической нагрузки не послужило фактором получения еще лучших результатов. Напротив, при увеличении нагрузки у подопытных мышей ранее полученный показатель снизился с 45% до 32%. Еще до исследования американских ученых российские офтальмологи были уверены, что любая физическая активность улучшает кровообращение в организме, в том числе активизирует кровоснабжение органов зрения. В детском возрасте, когда формируется зрение, показаны физические нагрузки, особенно на свежем воздухе. Подвижный образ жизни способствует развитию мышц, в том числе глазодвигательных, важных для хорошего зрения [4].

Считается, что регулярных занятий гимнастикой вполне достаточно, чтобы получить положительный эффект для зрения. В список рекомендуемых упражнений для глаз также входят: бег трусцой или в медленном темпе; спортивная ходьба; езда на велосипеде; плавание.

Кроме того, спокойный бег или активная ходьба помогают снизить риск возникновения возрастной катаракты. Выполнение физических упражнений 3 и более раз в неделю является хорошей профилактикой макулодистрофии, а занятия с небольшой нагрузкой позволяют снизить глазное давление у молодых людей, больных глаукомой.

Ученые, говоря о влиянии физической активности на зрение, подчеркивают, что важно понимать разницу между допустимой нагрузкой и экстремальной. Специалистам известны случаи, когда у рожавших женщин на фоне чрезмерного повышения давления в сосудах глаз временно полностью пропадало или ухудшалось зрение. То же самое происходит при экстремальных нагрузках во время занятий спортом. Но если упражнения выполняются на уровне, достаточном для поддержания физической формы, а не с целью побить мировые рекорды, то польза для глаз очевидна. Таким образом, даже бодибилдинг может быть безопасным с точки зрения офтальмологии, если вы не превышаете свой уровень выносливости [5].

Физическая активность противопоказана при близорукости средней и высокой степени, так как может спровоцировать еще более тяжелое поражение сетчатки. Если близорукость невысокая, то

умеренные занятия могут быть даже полезны. Особенно это актуально для детей и подростков, когда нарушения зрения только начинают формироваться. К числу вредных для зрения относятся бокс и различные виды единоборств, при которых существует риск травмы глаз.

Было проведено исследование над 18 добровольцами, которые тренировались на велотренажере с различной интенсивностью. В ходе эксперимента специалисты обнаружили интересную закономерность. При меньшей интенсивности нагрузки активируются участки мозга, отвечающие за восприятие и обработку зрительной информации. Проще говоря, происходит ухудшение зрения. Если нагрузка высокая, острота зрения снижается. Существование такой связи подтвердили сами спортсмены, занимающиеся бегом. После тяжелых длительных пробежек многие люди замечают ухудшение зрения. Специалисты объясняют этот факт изменением давления в сосудах, а также обезвоживанием организма [6].

Новейшие исследования лишь в очередной раз подтвердили, что умеренные спортивные занятия для организма только плюс. Но занимаясь спортом, необходимо регулярно посещать офтальмолога и проверять здоровье глаз.

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. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И. Справочник по офтальмологии. – М.: Медицина, 1986. – 129 с.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. – 152 с.
4. Ерошевский Т.И., Бочкарева А.А. Глазные болезни. – М.: Медицина, 1983. – 83 с.
5. Гужаловский А.А., Попов В.П. Воспитание выносливости. Основы воспитания физических способностей. /В кн. Основы теории и методики физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М. Физкультура и спорт, 1986. – 251 с.
6. Крамской С.И., Бондарь Е.А.: Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. //Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова 2008. – 175 с.

УДК 796.06

Мухин И.В.

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

СОВРЕМЕННАЯ СПЕЦИФИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

В условиях обучения в вузе, где студенты регулярно подвергаются умственным нагрузкам и, в силу особенностей процесса обучения, вынуждены вести преимущественно сидячий образ жизни, вопрос о физическом воспитании становится крайне остро. Подобная деятельность без разгрузки в виде физических упражнений чревата последующим нарушением жизненно важных функций организма, что может привести к развитию различных заболеваний.

Для предупреждения развития этих заболеваний, а также создания условий, при которых студенты будут иметь возможность «разрядки» от регулярных умственных нагрузок, в образовательной программе любого вуза для каждой специальности отведено определенное количество академических часов на занятия физической культурой.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из элементов педагогического процесса направленного на формирование уровня физической подготовленности студентов, поддержания в норме состояния их здоровья и формирования необходимого объема двигательных умений и навыков. Основными средствами физической культуры являются физические упражнения, в процессе выполнения которых совершенствуется уровень физических кондиций, и формируются профессионально-прикладные умения и навыки будущего специалиста. Физические нагрузки, получаемые в процессе занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, способствуют улучшению здоровья, координации функционирования систем организма, повышению резистентности к заболеваниям. В процессе обязательных практических занятий по физической культуре у студентов формируются не только двигательные умения и навыки, но и воспитываются личностные качества необходимые в профессиональной деятельности и обеспечивающие её эффективность [2].

В данном случае вопрос перед нами предстает в разрезе его академической специфики, что означает рассмотрение его через призму особенностей преподавания физической культуры студентам таким

образом, чтобы она вызывала у них заинтересованность, учитывала индивидуальные особенности каждого и, вместе с тем, выполняла поставленные перед ней цель и задачи.

Деятельность преподавателей, в таком случае, может быть обозначена как физическое воспитание студентов. Его основополагающей целью, как правило, считается формирование определенного склада личности, направленного на поддержание физического здоровья организма [1]. Среди задач, вытекающих из установленной цели, следуют такие, как:

1. укрепление здоровья студентов за счет применения средств и методик физической культуры, создание условий для формирования у студентов потребности поддержания высокого уровня физической активности и здоровья организма;

2. теоретическое и практическое обучение студентов, а также выработка у них навыков физической культуры;

3. повышение уровня физической подготовки;

4. улучшение психомоторных функций организма, приводящих к повышению работоспособности студентов;

5. формирование базового уровня знаний для реализации потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании в различных сферах жизни, обучение рациональному распределению свободного времени, в рамках которого его часть будет отводиться на освоение новых практических навыков физической культуры;

6. создание условий для полной реализации творческих способностей студента;

7. нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Решение данного комплекса задач, стоящих перед педагогом, должно производиться за счет применения последних теоретических разработок в рамках исследований особенностей физической активности студентов. Одной из наиболее новых концепций в современных исследованиях поставленного вопроса является здоровьесбережение.

Суть идеи здоровьесбережения заключается в создании программ и условий, в рамках которых занятия физкультурой будут минимизировать негативное влияние современного ритма жизни на здоровье студентов, а также позволят им укрепить свой организм и лучше приспособиться к динамично меняющимся условиям жизнедеятельности [3].

Помимо того, стоит обращать внимание и на разработки зарубежных партнёров России. Так, например, в Китае существует четыре различных типа преподавания физической культуры студентам: трехсекционный, параллельный, интегрированный и клубный[4].

Трехсекционный тип предполагает деление студентов на три секции, в рамках которых им преподаются курсы физической культуры разного уровня. Среди таких секций выделяют: базовые, специальные и факультативные. В зависимости от успеваемости студента, его подготовленности, состояния здоровья и прочих индивидуальных факторов студентизначально определяется в базовую секцию и, если его физическая подготовка позволяет, он может параллельно перейти в другую. Благодаря этому, студенту предоставляется определенная база, позволяющая влиться в занятия вне зависимости от его способностей и, впоследствии, постепенно повышать свои навыки, переходя к более сложным программам занятий.

Параллельный тип предполагает разделение занятий на базовые и специальные. Данный тип применяется часто и в России. При нем студенту, если его состояние здоровья или физической подготовки слабое, дается возможность заниматься в специальной группе, чтобы потом постепенно перейти к базовым занятиям и подтянуть свой уровень физической подготовки до среднего по группе.

Интегрированный тип предполагает объединение физкультуры во время занятий и во внеучебное время. Такой тип может стать своеобразным толчком для того, чтобы студенты привыкли заниматься самостоятельно и впоследствии переняли это как привычку.

В рамках клубного типа занятия физической культурой подразделяются на различные клубы (у нас их принято называть секциями), среди которых каждый студент сможет найти подходящий исходя из своего уровня подготовки, состояния здоровья, интересов и других субъективных факторов.

Сейчас также развивается подход, предполагающий активное применение достижений научно-технического прогресса для занятий физкультурой [5]. Презентации, компьютерное тестирование, дистанционные олимпиады, использование сети интернет, сетевые общества, привлечение цифровых материалов, использование популярных сайтов, тренажерно-диагностические стенды, модули виртуальной реальности, автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом и многие другие изобретения 21-го века могут быть направлены на повышение интереса студентов к занятиям физкультурой, а также заметно упростить их проведение и повысить эффективность.

Физическая культура является неотъемлемой частью высшего образования в России. Студенты должны не только перенимать из вуза профессиональные навыки, но также и определенную культуру, специфическое воспитание. Это касается как преподавания дисциплин, направленных на общее духовное развитие (история, философия, психология и др.), так и физического развития студентов. Для того, чтобы повысить эффективность физического воспитания требуется учитывать особенности современного состояния общества, специфику развития технологий и множества других факторов, которые складываются в общую картину под названием «современность». И именно от того, насколько у преподавателей, а также руководства вузов, получится совладать с этой современностью, будет зависеть качество физического развития студентов, их здоровье, работоспособность, а также уровень физического и психического благополучия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильева Е.Б., Калибаев Ж.Ш. Инновационный подход к общеразвивающим упражнениям (ОРУ) на занятиях по физической культуре в вузе / Проблемы науки. – 2023. – №2 (76). – С. 1-2.
2. Восковский С.А. Физическая культура как составляющая подготовки к профессиональной деятельности / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIX Междунар. науч. конф. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2023. – С. 140-143.
3. Десятов И.Е. Формирование основ здоровьесбережения на уроках физкультуры в вузе / Столыпинский вестник. – 2023. – №1. – С. 22-30.
4. Тлеужев М. К. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов / Образование и проблемы развития общества. – 2021. – №4 (17). – С. 110-113.
5. Хуан Ю. Особенности преподавания физкультуры в вузах Китая / Ю. Хуан // Современное педагогическое образование. – 2023. – №6. – С. 291-295.

Насибян К.М.

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

РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ

Для российских любителей футбола нынешняя ситуация вокруг наших команд имеет немалое значение. Данное решение нарушает стандарты и принципы международных соревнований. Но, несмотря на это, нам не стоит опускать руки. Мы должны приложить максимальное усилие для развития как клубного футбола, так и сборной России.

28 февраля 2022г. Международная федерация футбола (ФИФА) и союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) сообщили об отстранении всех российских команд от участия на международных и европейских турнирах. Российские футбольные клубы и сборная России по футболу лишились участия в таких турнирах как Лига чемпионов, Лига Европы, Лига конференций, а также Чемпионат мира, Чемпионат Европы и Лига наций.

В связи с таким несправедливым решением Российский футбольный союз (РФС) был вынужден обратиться в Спортивный Арбитражный суд (CAS) с апелляцией по делу об отстранении от турниров. CAS апелляцию отклонил [1].

Несмотря на отстранение сборной России от чемпионатов, нашей команде все же удалось провести несколько товарищеских матчей, в результате которых мы неплохо показали свой уровень. Главный тренер сборной России по футболу Валерий Карпин не стал вызывать на сборы наших футболистов, играющих за рубежом. Это способствовало молодым игрокам без опыта игры в составе сборной оценить свои возможности на международном уровне. В матче против Ирака Сергей Пиняев стал самым молодым автором гола в составе сборной России, забив сопернику. На момент гола ему было 18 лет, 4 месяца и 24 дня, тем самым он побил рекорд известного российского футболиста Дмитрия Сычева, рекорд которого держался почти 21 год [4].

Отстранение нашей команды от международных турниров дает возможность молодым игрокам проявить себя на международном уровне в рамках товарищеских матчей.

В настоящий момент у нас есть возможность усилить свои качества игры, для того чтобы после допуска нашей сборной на

международные чемпионаты, мы могли достигнуть максимальных результатов [2].

Со сборной мы разобрались, что насчёт клубного футбола? Хотя наши клубы также, как и сборная, иногда проводят товарищеские матчи с зарубежными командами, ситуация с ними немного хуже. 7 марта 2022г. ФИФА разрешила легионерам, играющим в российских клубах, приостановить свои контракты и покинуть страну. Несколько наших команд потеряли большую часть иностранных игроков.

Но больший удар по составу получил «Краснодар». Клуб покинули практически все легионеры и весь тренерский штаб. Несмотря на то, что команде пришлось играть с новым тренерским штабом и без легионеров, южная команда провела 12 матчей, в которых 6 побед, 3 ничьи и 3 проигрыша. В итоге команда заняла 4 место по окончании сезона 21/22 [3].

Проблемы наших футбольных клубов не ограничиваются лишь этим. Кроме санкций, наложенных на клубы, в затруднительное положение попала также наша банковская система. Российские банки были отключены от важной международной платежной системы SWIFT. В результате этого возникли неудобства при осуществлении покупки и совершении продажи новых игроков. Из-за санкций у нас нет возможности осуществлять прямые денежные переводы, иностранные банки не принимают наши деньги и отправляют их обратно. В связи с этим нашим клубам приходится находить разнообразные способы передачи средств. Один из таких примеров - профессиональный футбольный клуб ЦСКА, который при подписании чилийского игрока Виктора Давилы, предоставил ему деньги для выкупа собственного контракта у его предыдущего клуба. Для того чтобы переместить деньги, им пришлось провести несколько операций, конвертируя их через разные страны, и в конечном итоге средства дошли до мексиканского клуба "Леона" [4].

Так же наши клубы нашли еще один способ решения проблемы. А именно использование посреднических банков, на которые не распространяются санкции. Однако, такой подход требует значительного объема времени. Оплата может занимать 2-3 месяца, что не всегда соответствует временным рамкам трансферного окна. Увеличение периода денежных транзакций отталкивает некоторых партнеров, что усложняет переговоры и порой приводит к срыву сделок.

В летнее трансферное окно 2023г., которое было открыто в период с 26 июня по 14 сентября, Российская Премьер-Лига смогла ощутимо улучшить свое финансовое положение, показав положительные показатели впервые за пять лет. Общий доход составил 124,3 миллиона

евро, в то время как затраты составили 98,3 миллиона евро. В целом, было заключено 234 новых контракта с футболистами, в то время как 227 игроков покинули команды. В связи с этим, успешные клубы с положительным балансом после межсезонья будут иметь возможность еще больше укрепить свои составы в следующем трансферном окне.

Подводя итоги, стоит сказать, что вопреки наложенным санкциям, наши футболисты не падают духом, показывают достойную игру и продолжают все больше развиваться на профессиональном уровне. В нынешнем положении наша футбольная молодежь получает больше игрового времени, как в сборной, так и в отдельных клубах, вследствие чего повышается уровень нашего чемпионата. Это говорит о том, что мы будем способны показать свою конкурентоспособность после полного снятия санкций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. CAS отклонил все апелляции России и оставил нас вне мирового футбола. Что будет дальше? : sport-express : электронный журнал – URL: <https://www.sport-express.ru> – Дата публикации: 15 июля 2022. (Дата обращения: 07.10.2023). – Текст : электронный.

2. Грачев, А.С. Методика физической подготовки в футболе на этапе спортивного совершенствования / А.С. Грачев, А.Б. Артамонов // Дискурс. – 2019. – №2. – С. 24-33. – URL: <https://www.elibrary.ru> (дата обращения: 07.10.2023).

3. Как окончательно не потерять российский футбол. Обсуждаем возможные варианты выживания нашего футбола в условиях санкций : Sports.ru : электронный журнал – URL: <https://m.sports.ru> – Дата публикации: 19 марта 2022. (Дата обращения: 07.10.2023). – Текст : электронный.

4. В РФС рассказали о состоянии российского футбола в условиях санкций : rspot.ria.ru : электронный журнал – URL: <https://rspot.ria.ru> – Дата публикации: 22.06.2023. (Дата обращения: 07.10.2023). – Текст : электронный.

Никольская А.В.

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

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Понятие «физическая культура» является наиболее общим и наиболее широким. Оно вбирает в себя и такое частное, более узкое понятие, как «спорт». Спорт – это составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат. В настоящее время значение физической культуры и спорта с каждым днем неуклонно возрастает.

Студенческие годы человека обычно приходятся на период поздней юности или ранней зрелости, приходится на возрастную границу 17-25 лет. Студенческий возраст является одним из важных в периоде формирования личности человека, его становлению в жизненном пути и дальнейшему развитию. Здоровье современного студента является индикатором общественного развития, отражением социально-экономического благополучия трудового, оборонного и культурного потенциала всего общества, а также компонентом благосостояния всей страны в целом. Здоровье этой категории населения чрезвычайно важно для всего человечества.

Недостаток физической активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недостаток сна, малое количество прогулок на свежем воздухе, постоянная нехватка времени на поддержание своей здоровой физической формы – все это является основной проблемой сохранения и укрепления здоровья студентов. В результате исследований было доказано, что из 100% образа жизни студентов на сон приходится 24-30 %, на питание – 10-16 %, на физическую активность – 15-30 % [1]. Вследствие такой организации увеличивается число заболеваний. А так как это происходит на протяжении нескольких лет обучения, то это существенно сказывается на состоянии здоровья студентов. В студенческие годы человек не задумывается о последствиях такого негативного воздействия на своё здоровье, так как будучи на пике своей активности и взросления организма, они не чувствуют никакого дискомфорта, так как молодой организм спокойно справляется с различными проблемами (если не рассматривать

проблемы средней и выше-средней тяжести, хронические заболевания): быстро восстанавливается, регенерируется, быстро удаляет различные шлаки и токсины, а также имеет хороший метаболизм. Человек либо не осведомлен о накопительном эффекте различных заболеваний, либо осведомлен, но считает, что его это не коснется.

Отсутствие знаний о здоровом образе жизни и о позитивном влиянии физической активности не позволяет молодому человеку продуктивно строить свое здоровье как главную составляющую всех аспектов его жизнедеятельности. Главным источником формирования осознанного отношения к своему здоровью на протяжении всей жизни, на мой взгляд, является своевременное и качественное физическое воспитание человека.

Первым и главным инструментом такого воспитания является правильное воспитание молодёжи. Начиная с детского сада и до самого института необходимо прививать всем поколениям не только важность и нужность следить за своим здоровьем, но также объяснять почему это выгодно для них. Также хорошим инструментом является поощрение студентов за различные спортивные достижения.

Также необходимо делать спортивный досуг более доступным для взрослых людей. Не все могут позволить себе платные абонементы в спортивные залы, тем более студенты, а в спортивные комплексы нередко затруднительно попасть. Человек устроен так, что чаще движется от простого к сложному, поэтому для него проще и доступнее купить алкоголь или табак, нежели самоорганизоваться и заниматься самостоятельно, либо преодолеть трудности с доступом в спортзал, в спортивные секции.

Существует множество видов спорта, которые связанные с двигательной деятельностью и способствуют поддержанию и укреплению здоровья. Используемые виды спорта для самостоятельных занятий во многом зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося.

Можно выделить несколько форм для самостоятельных занятий физическими упражнениями, например: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурная пауза в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в утренние часы после пробуждения от сна. К комплексу утренней гигиенической гимнастики можно отнести упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузку необходимо снижать для

того, чтобы организм приходил в спокойное состояние. Правильное выполнение гигиенической гимнастики приводит к улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы. Во время выполнения комплекса упражнений большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями [2].

В течение дня, во время занятий, студенты длительное время пребывают столком в сидячем положении. Для снятия утомления можно применять физкультурную паузу и физкультминутку, которые содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют кратковременный отдых. После 2-2,5 часов работы мы начинаем ощущать усталость. В это время необходима пауза в работе. Следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомление и восстанавливающий работоспособность всех органов и систем. Таки упражнения достаточно выполнять в течение 5 минут, желательнее в хорошо проветренных помещениях или на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия должны носить комплексный, системный характер, способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

К наиболее распространенным средствам самостоятельных тренировочных занятий среди молодых людей относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедные прогулки, аэробика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах, туристские походы. Для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум движений. Ученые научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объем, который бы обеспечивал нормальную жизнедеятельность организма, должен составлять: – для школьников – 14-21 часа; – для студентов – 10-14 часов; – для трудящихся – 6-10 часов. При условии, что на мышечную работу затрачивается примерно 1700– 2000 ккал в неделю при пульсовом режиме 130-170 уд/мин.

В связи с этим с целью повышения двигательной активности предлагается выполнение следующих рекомендаций для студентов: – регулярно занимайтесь физическими упражнениями в специализированных залах или в домашних условиях, примерный объем должен составлять 1,3-1,8 часа; – ежедневно выполняйте не менее 10 тысяч шагов; – каждое утро начинайте с утренней гимнастики; – каждые 30–60 минут вставайте с рабочего места, чтобы походить или

сделать производственную гимнастику; – напрягайте и расслабляйте мышцы ягодиц и живота, а также сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног, когда сидите; – откажитесь от использования лифта в пользу лестницы; – минимизируйте время просмотра телевизора и использования телефона; – чаще передвигайтесь по дому или вставайте каждый раз, когда разговариваете по телефону; – делайте влажную уборку дома через каждые 2-3 дня; – если вы пользуетесь общественным транспортом / автомобилем, выходите на несколько остановок раньше / паркуйте его в нескольких сотнях метров от места, в которое вы направляетесь и остальную часть пути идите пешком; – реже пользуйтесь услугами интернет-магазинов. Основные правила двигательного режима – периодическая физическая активность в течение дня, включающая специальные утренние упражнения и занятия спортом. Оптимальная двигательная активность необходимое условие для повышения работоспособности, устойчивости организма к различным стресс-факторам и к инфекционным заболеваниям, укрепления и сохранения здоровья [3].

Так же не нужно забывать о пользе дыхательной гимнастики. Это самый доступный и не требующий особых финансовых затрат, метод физической активности. Дыхательная гимнастика является простым и в то же время эффективным способом профилактики различных заболеваний, так же дыхательные упражнения необходимо использовать на занятиях физической культуры. Дыхательная гимнастика очень актуальна, активно развивается, потребность в ней есть и на сегодняшний день, так как она помогает не только восстановиться морально и физически, но и получить огромное количество позитивных эмоций. Как известно, дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи с внешней средой. В этой связи именно дыхательные упражнения являются хорошим способом укрепить и поддержать легкие. Наиболее распространёнными являются следующие упражнения:

1. Дыхание по методу Бутейко. Эта гимнастика предназначена для лечения болезней глубокого дыхания методом волевой нормализации глубокого дыхания. Она заключается в том, чтобы периодически задерживать дыхание и медленно выдыхать. Схема такая: 2 секунды вдох; 4 секунды задержка дыхания при наполненных лёгких; 4 секунды выдох. Это дыхание оптимально не только для развития легких, но и для стабилизации нервной системы, повышения спокойствия. Его же, только с более длительными этапами, можно использовать тем, кто страдает бессонницей и перед сном не может расслабиться. Около 7-10 подходов помогут настроиться на отдых.

2. Дыхание по Стрельниковой. Дыхание с ритмичными поворотами головы в положении стоя или лежа, с поворотом в сторону, например, влево – и с коротким, шумным вдохом только носом. Вдох должен быть именно коротким, при котором набирается чуть-чуть воздуха в легкие, а не резким. Дальше схема такая: после короткого вдоха голову нужно повернуть вправо (не останавливаясь) и вдохнуть ещё чуть-чуть – ещё один короткий вдох, но не до полных лёгких. Следует повторить это действие снова – и так 4-6 раз до полного наполнения лёгких: каждый маленький вдох с новым поворотом головы. Затем повернуть голову в исходное положение и медленно выдохнуть. При шейном остеохондрозе или грыже не следует поворачивать голову до конца. При таком упражнении ни в коем случае нельзя делать резких движений, необходимо контролировать состояние шеи.

3. Дыхание через нос со сменой ритма. Это очень полезное упражнение, которое можно выполнять в любой ситуации. Необходимо дышать через нос, постоянно меняя ритмы вдохов и выдохов. Это можно делать даже без схемы – просто ускоряясь и замедляясь по своему желанию. Следует чередовать короткие и шумные вдохи с плавными, а медленные выдохи с толчкообразными. Для повышения эффективности необходимо делать это упражнение сразу обеими ноздрями, а потом по очереди только одной – вторую просто прижимать пальцами. До 1 минуты на две ноздри, а потом на каждую в отдельности будет достаточно для одного упражнения. Можно повторять несколько раз в день. Отдельная рекомендация касается того, чтобы чередовать разные типы дыхания: грудное, брюшное и смешанное. Для начала следует дышать только грудью, затем только животом, потом объединить эти два способа. По 4-12 раз в зависимости от подготовки будет достаточно для одного цикла упражнений [4].

Каждый уважающий себя человек сам должен заботиться о своём здоровье. Правительство и вузы лишь предоставляют способы и инструменты, позволяющие при правильном использовании извлечь из них максимальную пользу. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 – 448 с.
2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004 – 220 с. ил.
3. Формирование здоровья студентов: монография / С. И. Крамской [и др.]; ред. С. И. Крамской. – Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021. – 128 с.
4. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. — М.: Метафора, 2010. — 368

УДК 304.3

Озекина В.В.

*Научный руководитель: Гришин В.В., канд. биол. наук, доц.
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

Одной из значимых проблем текущего здравоохранения является правомерное наблюдение пациентов с острыми заболеваниями верхних и нижних отделов дыхательных путей. Количество обращений к терапевтам, врачам общей практики, педиатрам, семейным врачам, лорам, пульмонологам по поводу данной патологии остается неизменно высоким. Острые респираторные заболевания приводят и к значительным экономическим потерям, так как являются одной из основных причин временной нетрудоспособности населения (1).

Ярким примером неправильной работы дыхательной системы является колющая боль в боку при беге, с которой знакомы большинство, — это спазм диафрагмы из-за поверхностного дыхания. Человек, который не занимается и не занимался спортом регулярно, скорее всего, на своих первых беговых дистанциях будет вдыхать и выдыхать ртом, ведь вдыхать носом тяжелее, потому что необходимо, чтобы объема кислорода, получаемый легкими, было достаточно организму для умеренной не наносящий вред организму работы. Именно вдох ртом при физических нагрузках является ошибкой: целый объем воздуха недостаточной влажности, вдыхаемый только через рот, проходит через гортань к легким и при этом высушивает слизистую, что при обезвоживании организма может вызвать дискомфорт. Вдобавок

при глубоком вдохе через рот давление от спускающейся диафрагмы увеличивается и приводит к сильным болям в боку. При этом важно понимать, что в холодную погоду особенно глубокий вдох ртом может стать причиной развития локализованной инфекции ротоглотки. Дышать только носом тоже неправильно: выдох через нос осуществляется намного медленнее, чем через рот, что может привести к сбиванию нормальной частоты вдохов, приводящей к нарушению дыхательной работы организма (2).

Классически на занятиях оздоровительной физической культуры уже на протяжении многих лет используются проверенные и действенные комплексы дыхательной гимнастики «Стрельниковой» и «Бутейко». Дыхательная гимнастика «Стрельниковой» направлена на восстановление функции дыхания, его регуляцию. В результате занятия помогают занимающимся хорошо себя чувствовать, снимают напряжение после учебы, стресс, головные боли, улучшают адаптацию, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность (3).

Физические упражнения могут способствовать регуляции нарушенной дыхательной функции. Путем произвольного управления всеми доступными компонентами дыхательного акта достигаются равномерное дыхание, соответствующее нормам соотношение вдоха и выдоха и акцент на выдохе, нужная глубина дыхания, полновесное расправление и мерная вентиляция легких. Систематически образовывается свободно управляемый полноценный дыхательный акт, закрепляющийся в процессе последовательной тренировки по механизму образования условных рефлексов. Нормализация газообмена при этом происходит в результате воздействия не только на внешнее, но и на тканевое дыхание (4).

По мнению исследователей, включение тренировок на выносливость в учебно-тренировочный процесс спортсменов - хоккеистов увеличивает лёгочный объём, повышает интенсивность внешнего дыхания и выгодность лёгочной вентиляции.

Помимо этого исследованиями показано положительное влияние применения искусственной гипоксии и дыхательных упражнений на все компоненты механизма внешнего дыхания спортсменов - легкоатлетов.

Большую популярность набирает использование массажа, проявляющееся в улучшении функции дыхательного механизма, за счёт повышения работы дыхательных мышц и подвижности грудной клетки. К сожалению, в структуре учебно-тренировочного процесса хоккеистов практически нет возможности для привлечения специалистов по

массажу, поэтому в реальных условиях доступным становится только использование самомассажа или тренажеров для самомассажа (5).

При оценке функционального состояния механизма внешнего дыхания используют методы спирометрии или спирографии, метод исследования функциональных возможностей легких, метод измерения насыщения гемоглобина крови кислородом, методы газового анализа, ряд методик по определению интегральных параметров механизма внешнего дыхания, а также различные функциональные пробы (6).

В качестве функциональных показателей состояния дыхательной системы и адаптационных возможностей организма можно использовать показатели задержки дыхания - пробы Штанге и Генчи. Данные показатели отражают общее состояние дыхательных систем и оценки общего уровня кислородным обеспечением организма (7).

Использование лекарственных растений и сборов на их основе в комплексном лечении ОРЗ повышает его эффективность и безопасность. Фитопрепараты при ОРВИ способны быстро устранять симптомы обострения, обеспечивать противовоспалительное, отхаркивающее, антиаллергическое, жаропонижающее действие, повышать иммунитет организма человека и содействовать выздоровлению. Разумное сочетание лекарственных растений между собой и использование синтетических препаратов в совокупности увеличивает терапевтические возможности и повышает продолжительность ремиссии (8).

Привлекательность фитопрепаратов заключается в следующих преимуществах (9):

- возможность продолжительного и безопасного применения;
- биологическое сродство между активными веществами растений и физиологически активными веществами организма;
- неоднонаправленность действия;
- совместимость с синтетическими лекарственными препаратами и эффективное развитие комбинированных препаратов синтетического и растительного происхождения;
- действенность при легком течении заболевания в качестве монотерапии, в повышении лечебного эффекта специфической терапии и при использовании в качестве поддерживающего лечения.

На сегодняшний день большая часть спортсменов обладают теми или иными хроническими заболеваниями, являющиеся проблемой в процессе спортивной подготовки. В частности в фигурном катании на коньках частым заболеванием является бронхиальная астма. Применение фитопрепаратов респираторного типа, средств лечебной физической культуры и физиотерапии позволит спортсменам

полноценно включаться в тренировочный процесс. Купирование заболеваний расширяет контингент возможных претендентов на зачисление в спортивные школы, что, как следствие, способствует развитию массового спорта. Перспективность заниматься избранным видом спорта позволяет расширить границы возможностей у претендентов, которые ранее не могли посещать занятия из-за различных физиологических предрасположенностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Свистушкин В.М., Никифорова Г.Н., Шевчик Е.А., Золотова А.В., Никифорова А.Н., Сивохин Д.А. Эффективность растительных лекарственных препаратов при лечении острых респираторных инфекций в реальной клинической практике / В.М. Свистушкин, Г.Н. Никифорова, Е.А. Шевчик, А.В. Золотова, А.Н. Никифорова, Д.А. Сивохин // *Consilium Medicum*. – 2022. – №9. – 21.

2. Боровинская Я.Н. Влияние дыхания в повседневной жизни и спортивно-профессиональной сфере / Я.Н. Боровинская // *E-Scio*. – 2022. – №3. – 66.

3. Соловьева Н.В. Применение дыхательных практик на занятиях оздоровительной физической культуры / Н.В. Соловьева // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2021. – №4-1.

4. Побелянская Ю.Н., Захарова Е.Д. ЛФК при заболевании дыхательной системы / Ю.Н. Побелянская // *Наука-2020*. – 2019. – №11. – 36.

5. Панов С.Ф., Панова И.П., Чеботарев А.В., Темников Е.В. Влияние методики использования самомассажа на динамику показателей дыхательной системы юных хоккеистов / С.Ф. Панов, И.П. Панова, А.В. Чеботарев, Е.В. Темников // *Ученые записки университета Лесгафта*. – 2020. – №7. – 185.

6. Казорина Т.С., Ноздрачева Е.В. Соматометрические методы оценки функционального состояния дыхательной системы подростков / Т.С. Казорина, Е.В. Ноздрачева // *Ученые записки Брянского государственного университета*. – 2022. – №1. – 25.

7. Улендеев Е.М., Рамазанов Д.Р. Оценка состояния дыхательной системы учащихся сельских и городских школ / Е.М. Улендеев, Д.Р. Рамазанов // *Кронос*. – 2021. – №6. – 56.

8. Серебрякова И.Ю., Гаращенко Т.И., Кузнецов А.О., Ахинян А.О. Применение мукосекретолитиков растительного происхождения в

оториноларингологии / И.Ю. Серебрякова, Т.И. Гаращенко, А.О. Кузнецов, А.О. Ахинян // МС. – 2021. – №6.

9. Старостина Л.С. Иммуностимулирующая терапия и профилактика острых респираторных вирусных инфекций у детей / Л.С. Старостина // МС. – 2022. – №1.

УДК 796

Оришко М.С., Колпакова В.С.

Научный руководитель: Белов В.К. доц.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Она отражает, с одной стороны, возможности биологической природы человека и служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями конкретной деятельности. Для человека потребность в движении представляется общебиологической потребностью организма, которая составляет базу жизнедеятельности и формирования человека на всех стадиях его эволюционного развития. Развитие студента и активная мышечная работа обладают неразрывной связью и влияет на эффективность обучающей деятельности.[1]

Общая адаптационная способность организма существенно снижается при уменьшении двигательной активности.

Студенты, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют многочисленные заболевания и сниженный иммунитет.

Спорт оказывает положительное влияние на здоровье студентов и является наиболее эффективным средством для предотвращения нежелательных последствий многих факторов жизнедеятельности - это регулярные занятия физкультурой. Занятия спортом являются обязательной частью жизни каждого студента, их трудоспособность и навыки приобретут новую силу.[2]

Успешность в обучении, выполнение своих трудовых обязанностей студентов во многом зависят от работоспособности, на которую позитивно воздействуют физические упражнения. Неблагоприятные последствия, патологические изменения в организме

развиваются не только при нехватке движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим не соответствует «задуманной» природой генетической программе. Недостаток физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости, к гипоксии (недостаток кислорода).

Значимость физических упражнений не ограничивается благоприятным влиянием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. Широкая позитивная характеристика спортивных упражнений сориентирована на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Если уровень здоровья высокий, то следовательно и работоспособность человека будет хорошей.

Высокая работоспособность подразумевает соблюдение баланса полноценного качественного питания в сочетании с тренировочным процессом. Физические упражнения являются главным средством оптимизации двигательной активности, но, следует признать, что на современном этапе истинная физическая активность большинства людей не отвечает возросшим социальным запросам физкультурного движения и не гарантирует эффективного увеличения физического состояния населения.

Для повышения физического и психического здоровья, существуют специальные тренировки, которые получили название «оздоровительные тренировки». Тренировочная методика различается по длительности, интенсивности и уровню нагрузки на организм.[3]

Одним из основных направлений физической культуры в системе обучения является совершенствование функционального состояния организма обучающегося, обеспечивающее высокую работоспособность и продуктивность труда. Физическая культура способствует улучшению качества здоровья человека, увеличивает умственную активность и оздоравливает организм в целом. Польза физических упражнений давно доказана. Формирование спортивной культуры в обществе помогает обеспечить высокий уровень надежного сохранения здоровья общества.[4]

Правильно подобранные физические упражнения помогают уменьшить усталость и облегчить труд. Выполнять их можно на любом рабочем месте, не зависимо от уровня физической подготовки и состояния здоровья. Физические нагрузки не нарушают трудовую конструкцию и соотносятся с технологическими процессами.

Физическая культура влияет на работоспособность человека, обеспечивая действенное улучшение качества психического и

эмоционального состояния. Развитие тренировочного эффекта под воздействием систематических физических нагрузок приводит к увеличению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, включая высшие кортикальные центры движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы быть предельно здоровым и выполнять оперативно свои гуманные функции и задачи, необходимо учиться быть успешным в любой сфере деятельности и обязательно включать в свою жизнь физическую активность.

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. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. И. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. – Белгород: Издательство БГТУ, 2013.
4. 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: Издательство БГТУ, 2022.

УДК 796

Осетрова К.С.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ

Если рассматривать физическую культуру как учебную дисциплину в рамках высшего образования, то она является ключевым моментом для создания ряда положительных качеств, а также направляет на здоровый образ жизни обучающихся. Физическая культура формирует личность, способную использовать разнообразные средства данной дисциплины для улучшения своего здоровья. В связи с этим программа физической культуры рассчитывает на изучение общекультурных и общепрофессиональных универсальных способов

деятельности, что в процессе дает ученикам знание основ функциональности организма, а также возвращает способность к коллективной работе [4].

На сегодняшний день большинство высших учебных заведений обладают достаточно хорошими преподавателями и в целом спортивной базой, которую они могут предоставить для обучающихся. Так, даже непрофильные учреждения могут похвастаться организацией таких занятий как: легкая атлетика, плавание, игровые виды спорта (футбол, гандбол, волейбол и т.п.). В тоже время наблюдается, что зачастую занятия физкультурой в рамках учебной программы в вузе не слишком удовлетворяют обучающихся и не приносят удовольствия от процесса, направленного на укрепления их здоровья [3].

На этапе написания статьи была поставлена цель выявить причину негативного отношения студентов к занятиям физической культуры, подумать и рассмотреть над решениями данной проблемы.

А также, был проведен опрос среди обучающихся студентов 1-3-го курса Института Архитектуры. Результаты представлены в таблицах.

Показатели данного опроса, представленного в таблицах 1, 2, было выявлено, как у представителей женского пола, так и мужского, что на первом курсе обучения более чем удовлетворены занятиями по дисциплине физическая культура их процент составляет 46.2% и 65.6% соответственно, чего нельзя сказать о студентах более старших курсов, где процент студентов, удовлетворенных занятиями снизился до 27.4% и 37.4% соответственно. Также можно заметить, что юноши менее негативно относятся к дисциплине, чем девушки.

Таблица – 1. Отношение девушек к занятиям по физкультуре (%)

Удовлетворенность занятиями по физической культуре	Курс обучения		
	Студенты 1-го курса	Студенты 2-гокурса	Студенты 3-гокурса
Полностью удовлетворены	46.2%	37.6%	27.4%
Не удовлетворены	44.4%	50.2%	59.1%
Воздержались от ответа	9.4%	12.2%	13.5%

Таблица – 2. Отношение юношей к занятиям по физкультуре (%)

Удовлетворенность занятиями по физической культуре	Курс обучения		
	Студенты 1-го курса	Студенты 2-гокурса	Студенты 3-гокурса
Полностью удовлетворены	65.6%	46.4%	34.7%
Не удовлетворены	23.1%	32.3%	54.4%
Воздержались от ответа	11.3%	21.3%	10.9%

В результате опроса выявлено, как у представителей женского пола, так и мужского, что на первом курсе обучения более чем удовлетворены занятиями по дисциплине физическая культура их процент составляет 46.2% и 65.6% соответственно, чего нельзя сказать о студентах более старших курсов, где процент студентов, удовлетворенных занятиями снизился до 27.4% и 37.4% соответственно. Также можно заметить, что юноши меньше высказывали свое негативное отношение к дисциплине, чем девушки.

Из тех опрошенных, кто отрицательно относится к занятиям физической культурой, на вопрос

«Почему вы не хотите заниматься спортом?» подавляющее большинство в качестве причины назвали отсутствие времени из-за нагрузок, появившейся ввиду профильных дисциплин.

Опрос показал, что в значительной степени демотиватором является отсутствие свободного времени и видимых эффектов, после занятий физической культуры. Наиболее важных вопросов является место дисциплины в структуре учебного расписания занятий. 35% опрошенных студентов указали, что после усиленных физических нагрузок не могут сосредоточиться и сконцентрировать внимание на следующих занятиях по причине неудобного расписания физической культуры. Однако в условиях высшего образования не всегда удастся организовать расписание так, чтобы занятия приходились на конец учебного дня.

Для повышения мотивации 33% пожелали иметь возможность выбора спортивных занятий в рамках образовательного процесса, но такая постановка вопроса предполагает работу с каждым студентом для выявления их предпочтений, но внедрение такой возможности не рационально, так как требует серьезного преобразования учебного процесса.

Было выявлено негативное отношение студентов (28%) к количеству нормативов, сдаваемых на непрофильном направлении.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что для усиления мотивации к данной дисциплине, по мнению студентов, составляют следующие факторы:

1. более удобного расписания занятий
2. предоставление возможности выбора среди игровых видов спорта в процессе занятия
3. уменьшить количество нормативов

Таким образом, при выявлении отсутствия мотивации у студентов к занятиям физической культуры в рамках образовательного процесса является применение существующих организационных форм и средств

физической культуры, направленных на формирование понимания потребности в занятиях спортом. Эффективность повышения мотивации возможна лишь при наличии двусторонней связи между студентами и преподавателями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 252 с
2. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КноРус, 2013. 240 с.
3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С. И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.
4. Формирование здоровья студентов: монография / под ред. С. И. Крамского. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 479 с.

УДК 796.015.86

Острова К.С.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

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

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС И ОБЪЕМА ЛЕГКИХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В последнее время человек ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к нарушению функциональности нашего организма, а плохая экология и вредные привычки усугубляют состояние нашего здоровья еще сильнее. Дефицит движения довольно распространенная проблема, укоренившаяся среди массы населения на сегодняшний день. Проблема, для борьбы с которой достаточно один – два раза в день выходить на прогулку, заниматься бегом или выполнять другие физические упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы организма и контроля дыхания. И все-таки многие думают, что физическую нагрузку можно заменить лекарствами или витаминами, купленными в аптеке, но здоровье не продается за деньги, оно строится нами день за днем, кирпичик за кирпичиком.

Современная наука доказывает, что оптимальное самообновление органов и тканей происходит только в условиях постоянной двигательной активности. Все физические упражнения сочетаются с дыханием, релаксацией, а некоторые, например, в йоге – медитацией.

Положительный эффект от физических упражнений для сердца и организма в целом бесспорен: позвоночник становится гибким и сильным; лучше осуществляется дыхание и легочная циркуляция.

Еще с давних времен наши предки понимали, что тренировка тела тесно связана с дыхательными упражнениями. Одним из наиболее ярких примеров такого тесного взаимодействия техники дыхания и выполнения физических упражнений, несомненно, являются: йога, восточные единоборства или обычный бег. Бесспорно, правильная постановка дыхания важна. Для каждого вида упражнения и определенного случая необходимо подбирать свою интенсивность дыхания, объем и учитывать многие другие факторы дыхания.

В качестве цели исследования, была сделана попытка узнать изменения показателей сердечнососудистой системы, жизненной емкости легких у занимающихся различными видами спорта, а также разного уровня физической подготовленности спортсменов.

В связи с этим в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова в свое время, были проведены исследовательские наблюдения, касающиеся интересующих нас параметров дыхания спортсменов. В итоге были получены результаты тестов при наблюдении спортсменов, занимающихся в спортивных секциях университета, располагающими различными уровнями подготовленности к динамическим нагрузкам. Имеющих II–III спортивные разряды, со стажем занятий, от одного до трех лет и I разряда, кандидата в мастера спорта, мастера спорта с общим стажем занятий от 3 до 6 лет. Для упрощения данных исследования испытуемых разделили на три группы: 1 группа – спортсмены, занимающиеся регулярно, с преобладанием в тренировочных процессах упражнений скоростно-силового направления и специализированных на выносливости (кикбоксинг, баскетбол); 2 группа – легкоатлеты и пловцы, в тренировке которых преобладает работа над развитием быстроты и скоростной выносливости; 3 группа – контрольная в нее вошли студенты без противопоказаний в здоровье, не занимающиеся в спортивных секциях.

В ходе исследования были определены функциональные показатели дыхательной системы спортсменов до и после выполнения физических упражнений. Наблюдалось изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), а также пульс 2-й, 3-й и 4-й минуты восстановления

спортсменов после выполнения физических упражнений различных уровней сложности с постепенным повышением нагрузки.

Прослеживалось изменение артериального давления (АД) электронным тонометром, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) с помощью спирометра.

Испытания проводились с использованием спортсменами велотренажера с регулируемой нагрузкой. Фиксировались показания ЧСС и АД у испытуемых, при умеренной (40% мощности велотренажера), средней (60%) и субмаксимальной (80%) нагрузках.

Данные испытаний показали, что 2 группа является лидером с наиболее высокими показателями выносливости, и зависимость ЧСС от преодолеваемой спортсменами нагрузки несет прямолинейный характер. Испытуемые 1 группы показали изменение ЧСС в зависимости, близкой по отношению к нагрузке, свидетельствующее о том, что спортсмены 1 группы незначительно уступают в показателе выносливости легкоатлетам и пловцам. Контрольная группа показала достаточно низкий показатель линейности зависимости пульса от степени нагрузки по сравнению со спортсменами 1-й и 2-й групп.

При измерении жизненной емкости легких, с помощью спирометра, лучшие показатели зафиксировали легкоатлеты, чьи результаты ЖЕЛ составили в среднем 4,9 л. Объем легких не спортсменов составил 4 л. В первой группе, спортсмены, занимающиеся единоборствами и баскетболом, показали результат близкий к показателю 2-й группы 4,7л.

Пришли к выводу, что спортсмены высших разрядов имеют значительно больший объем легких, чем совсем не занимающиеся, и достаточно высокие показатели даже по сравнению с начинающими спортсменами массовых разрядов. Из чего следует, что увеличение уровня адаптации мышечной системы в процессе тренировок тесно связано с развитием дыхательных органов и улучшением состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. Поэтому можно с уверенностью сказать, что занятие спортом крайне необходимо для человека и не зависимо от вида спорта спортсмены высокого уровня мастерства показывают схожие результаты по степени развития дыхательного аппарата и работоспособности сердца при высоких нагрузках.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Особенности варьирования нагрузки спортсмена: учебно-методическое пособие (для студентов очной и заочной форм

обучения) / Н.Г. Головки, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 43

2. Головки, Н.Г. Сосудистые реакции бегуна / Н.Г. Головки, И.В. Куликова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова.– С. 417 – 420.

3. Грачев, А.С. Двигательная активность как один из основных факторов подготовки конкурентоспособных молодых специалистов / А.С. Грачев // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов VII Междунар. заоч. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию Великой Победы, Белгород, 17 ноября 2015 г. / под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Бурыка. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2015. – С. 100 – 105.

4. Ковалева, М.В. Использование метода индивидуальной физической нагрузки на занятиях физической культурой в специальных медицинских группах / Ковалева М.В., Н.А. Груздева // Научные аспекты физической культуры в высшей школе: сборник статей международной научно-практической и учебно-методической конференции (Москва, 18-19 июня 2015 г.): вып. 8 / ред. Колл.: Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской, Л.М. Крылова и др.; М-во образования и наук Рос. Федерации, Моск. Гос. Строит. Ун-т Москва, МГСУ, 2015. – С. 150 – 153.

5. Крамской, С.И. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Социально-гуманитарные знания. – № 8. –2015. – С. 179 -184

УДК 796/799

Пардаев М.Р., Кизилова Д.И.

Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА СТУДЕНТОВ

Физическая активность играет важную роль в здоровье и благополучии человека. Особенно для студентов, у которых стресс и нервное напряжение всегда присутствуют в повседневной жизни. В

данной статье мы рассмотрим влияние регулярных занятий физической культурой на уровень стресса студентов.

В современном мире большинство студентов ходят в тренажёрный зал. Он может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на стресс.

Положительное влияние:

1. Выполнение физической активности в тренажерном зале может помочь снять напряжение и стресс, так как физическая нагрузка стимулирует выделение эндорфинов – гормонов счастья;

2. Регулярные занятия в тренажерном зале способствуют улучшению общей физической формы и повышению уровня энергии, что может уменьшить уровень стресса и повысить уверенность в себе;

3. Тренировки могут стать формой релаксации и времяпровождения, позволяющим отвлечься от повседневных проблем и сосредоточиться только на себе и своем теле;

4. В тренажерном зале часто создаются специальные атмосферные условия (например, декорация, освещение, музыка), которые способствуют созданию положительного настроения и умиротворяющего эффекта.

Отрицательное влияние:

1. Переусердство в тренировках может привести к перегрузке организма и повышенному уровню стресса, особенно если не уделять должного внимания режиму отдыха и восстановления;

2. В некоторых случаях тренажерный зал может быть перенаселенным и шумным, что может добавить стресса и утомления;

3. Неконтролируемое сравнение с другими посетителями тренажерного зала и ожидания быстрых результатов также могут добавить эмоционального напряжения.

Умеренно тяжелые физические нагрузки на тренажерах или занятия со спортивными снарядами создают тонус организму, укрепят сердечно-сосудистую систему, нормализуют душевное состояние. Поэтому спортзал можно считать еще одним помощником в борьбе со стрессом. [1]

Организм реагирует на стресс, активизируя гипоталамо-гипофизарную систему, которая выделяет гормон кортизол. Кортизол задерживает жидкость, повышает артериальное давление и обеспечивает энергией мышцы. Стресс готовит организм к физическим нагрузкам. Поэтому занятия физкультурой эффективны для борьбы со стрессом. Физические упражнения помогают справиться с эмоциональными нагрузками, возвращая организм в химическое равновесие. Физкультура и спорт стимулируют выработку "гормонов

счастья" - эндорфинов и серотонина, которые предотвращают депрессию. Физическая нагрузка приносит психологическое расслабление, как во время, так и после тренировки. Регулярные занятия спортом стабилизируют нервную систему. По словам многих специалистов, утренние пробежки могут быть эффективными в борьбе со стрессом. [2]

Аэробные тренировки являются отличным способом борьбы со стрессом. Они способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как представляют собой продолжительные кардионагрузки без перерывов. Физиологические изменения начинают происходить в организме после 30 минут тренировок. Популярными видами аэробных упражнений являются бег, велосипедные прогулки, плавание, гребля, скандинавская ходьба и другие циклические тренировки. В результате нагрузок организм обогащается кислородом, капилляры увеличиваются, а стенки сосудов становятся более прочными и гибкими. Сердечные сокращения становятся более редкими, что делает работу сердца более эффективной и снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, аэробные тренировки помогают сжигать большое количество калорий, предотвращая набор веса и оказывая положительное влияние на организм. В организме происходит разгрузка напряжённости и расслабление. [3]

Научные исследования уже давно подтверждают, что физические упражнения приносят множество выгод для нашего организма. Врачи всегда настоятельно советуют быть физически активными, так как это способствует улучшению физического состояния и укреплению иммунитета, позволяя нам стать более устойчивыми к различным заболеваниям. [5] Однако, не только физическое, но и психическое благополучие неразрывно связаны с физической активностью. Многочисленные исследования показывают, что она оказывает положительное влияние на наше психическое состояние, способствуя снижению стресса. Кроме того, спорт считается эффективным инструментом для борьбы с усталостью, повышения бдительности и концентрации внимания, а также улучшения когнитивных функций. Это особенно полезно в периоды, когда стресс сводит на нет нашу энергию или способность сосредоточиться. [4]

Таким образом, можно обобщить, что занятия физической культурой неразрывно связаны с психологическим здоровьем человека. Результаты исследований также показывают, что низкий уровень активности и высокий уровень стресса являются постоянной проблемой

студентов. Но со временем, данная статистика становится лучше в пользу активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Степанова Е.В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 17.10.2023).
2. Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость Текст: электронный URL: <http://science.sseu.ru> (дата обращения: 17.10.2023).
3. Чернова В.О. Физические нагрузки как метод борьбы со стрессом в студенческой жизни Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 19.10.2023).
4. Балькова Д.В., Савельева О.В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 19.10.2023).
5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова./ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородской государственной технологической университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

УДК 796.062.4

Пахомов Н.С.

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

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ С ГИРЕЙ

Занятия физкультурой с использованием гирь являются эффективным способом укрепления мышц, повышения выносливости и улучшения общей физической формы. Гири – это особые тренажеры, которые представляют собой металлический шар или шарообразную форму с утяжеленной рукояткой. Рассмотрим основные принципы и упражнения, которые помогут вам эффективно заниматься с гирей.

Первым шагом в занятиях с гирей является выбор правильного веса гири. Начинаящим рекомендуется выбирать гири с более легким весом, чтобы избежать перенапряжения мышц и травм. Постепенно увеличивайте вес гири, как только ваша физическая форма и сила мышц позволят.

Перед началом каждой тренировки обязательно проведите разминку, чтобы разогнать суставы и подготовить мышцы к нагрузке. Это поможет избежать травм и повысит эффективность тренировки. Разминка может включать в себя упражнения на растяжку, повороты туловища, круговые движения плечами и вращение головой.

Общая разминка представляет собой постепенное вхождение в тренировочную нагрузку, подготовку сердечно-сосудистой и других систем, разогрев мышц и повышение эластичности связок.

Общая разминка должна давать нагрузку на все группы мышц – ходьба, бег, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения.

Упражнения с отягощениями выполняются с легкими гирями или гантелями: наклоны вперед с легким весом, наклоны в стороны, подтягивание гири к подбородку, выжимание гири, приседания.

Гимнастические упражнения: круговые движения руками, корпусом, наклоны корпуса, растяжение мышц стоя, сидя.

Занятия с гиревым снарядом противопоказаны людям с хроническими заболеваниями суставов, таких как артроз, остеохондроз и другие. Качественно и безопасно выполнять упражнения с каким-либо дефектом не получится, так как сустав будет лишь дальше травмироваться. Также противопоказаны такие занятия людям с пороками сердца и повышенным давлением, так как упражнения с гирей очень повышают внутренне давление организма. Ну и стоит отметить, что с патологическим изменением вен, таким как варикоз, тоже стоит уменьшить нагрузку и проконсультироваться со специалистом.

Теперь перейдем к самым популярным движениям. Одним из самых популярных упражнений с гирей является рывок. Для его выполнения станьте в широкую стойку, ноги находятся на ширине плеч. Возьмите гирю в руку, сгибая ее в локте и прижимая к груди. Затем сделайте рывок – резкое поднятие гири вверх с прямыми руками. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение несколько раз. Рывок развивает силу мышц рук и плеч, а также улучшает координацию движений.

Другим эффективным упражнением с гирей является тяга. Для его выполнения станьте в широкую стойку, ноги находятся на ширине плеч. Поднимите гирю в руку и наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях. Одновременно с этим тяните гирю на себя, сгибая руку в локте и

подтягивая гирию к животу. Затем медленно опустите гирию вниз и повторите упражнение несколько раз. Тяга развивает силу мышц спины и рук, улучшает осанку и координацию движений.

Помимо рывка и тяги, с гирией можно выполнять различные приседания, жимы, подтягивания и прочие упражнения. Главное – следить за правильностью выполнения движений и постепенно увеличивать нагрузку. Не забывайте про регулярность тренировок и отдых, чтобы позволить мышцам восстановиться и расти.

Важно отметить, что занятия с гирией требуют соблюдения правильной техники выполнения упражнений. Неправильное использование гири может привести к травмам. Поэтому перед началом тренировок с гирией рекомендуется получить консультацию специалиста или записаться на занятия с опытным тренером. Тренер поможет вам правильно подобрать вес гири, научиться контролировать движения и сделает занятия максимально эффективными и безопасными.

Регулярно занимаясь с гирией вы сможете укрепить свои основные мышечные группы, развить координацию. С увеличением веса снаряда вы будете прогрессировать и улучшать свои навыки. Это очень полезный тренажер в домашних условиях, так как они обладают рядом преимуществ: легкость использования, доступность для домашних тренировок, разнообразие упражнений и возможность сочетать с другими видами активности. Гирия будет держать вас в тонусе и не даст заскучать в тренировочном процессе, так как вам доступно огромное количество упражнений и различных движений. Не забывайте о правильной технике выполнения упражнений и регулярности тренировок. Только так вы сможете достичь желаемых результатов и сохранить свое здоровье на долгие годы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Юлдашбаев Р.Р., Гилязетдинова А.Ф., Севрюков Н.Н. Почему студенты не ходят на физкультуру Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 17.09.2022).

2. Мифтахов А.Ф. Роль физической культуры в жизни студента Текст: электронный URL: <https://novainfo.ru/article/17286> (дата обращения: 17.09.2022).

3. Гирия: особенности, польза от занятий, видео с гирией, подборка упражнений // GoodLooker URL: <https://goodlooker.ru> (дата обращения: 16.10.2023).

4. 11 упражнений с гирей для новичков и профессиональных спортсменов // Дзен URL: <https://dzen.ru> (дата обращения: 16.10.2023).

5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова./ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородской государственной технологической университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

УДК 796

Пелагейченко С.С.

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

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

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В современном мире здоровье человека считается самым ценным активом и зависит от разнообразных внешних и внутренних факторов. Особенно тревожным является ухудшение состояния здоровья у детей и подростков. В значительной степени, это ухудшение связано с недостатком физической активности. Для большинства современных школьников характерны дни, проведенные перед телевизором и компьютером, а также значительные нагрузки в школе и дома при выполнении домашних заданий. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века — гиподинамия, т. е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура — это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но в силу своей занятости родители недостаточно уделяют внимание физическому воспитанию детей. На нынешний день семья не в полной мере способствует сохранению и укреплению их здоровья. А здоровье детей в любом обществе является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны.

Семья представляет собой сплоченный коллектив, где каждый член имеет определенные обязанности и роли. Ребенок, вступая в этот коллектив, становится частью системы сложных взаимосвязей, которые

помогают ему освоить социальные нормы поведения. В разговорах с родителями о значимости семейного воспитания педагог подчеркивает влияние родителей на формирование личности ребенка, подробно описывая семью как первую социальную ячейку. Он затрагивает характерные особенности семейного уклада, стиль взаимоотношений между членами семьи, направленность интересов и потребностей, которые способствуют созданию здорового микроклимата в семье. Важно осознавать, насколько важным и многосторонним является влияние семьи на формирование личности ребенка и его интеграцию в общество. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий.

Семейное времяпрепровождение также может стать способом внедрения физической активности в повседневную жизнь. Семьи могут вместе гулять, кататься на велосипедах, играть в футбол или баскетбол. Эти совместные занятия спортом укрепляют семейные узы и одновременно способствуют физическому развитию всех членов семьи.

Поддержка семьи в занятии физической культурой и спортом имеет множество положительных аспектов для здоровья и благополучия всех членов семьи. Вот несколько способов мотивировать и поддерживать семью в этом процессе:

1. Общие занятия спортом: Регулярные совместные тренировки или занятия спортом могут сплотить семью и сделать физическую активность приятным семейным временем.

2. Поддержка интересов: Узнайте, какие виды спорта или физической активности интересуют каждого члена семьи, и постарайтесь поддержать их в этом.

3. Создание соревновательной атмосферы: Игры и соревнования между членами семьи могут быть веселым и мотивирующим способом стимулировать активность.

4. Установка общих целей: Семья может работать над общими физическими целями, такими как улучшение физической формы, участие в соревнованиях или просто регулярные прогулки в парке.

5. Поощрение и похвала: Поощряйте и поощряйте друг друга при достижении физических целей. Поддержка и мотивация могут прийти в виде похвалы и признания усилий.

6. Здоровое питание: Обсудите важность здорового питания и планируйте совместные приемы пищи, чтобы поддерживать здоровый образ жизни.

7. Образец для подражания: Родители могут служить примером детям, демонстрируя свою активность и вовлеченность в здоровый образ жизни.

Совместные усилия и поддержка в семье могут способствовать здоровому образу жизни и укреплению семейных отношений.

Формирование ценностей семьей в занятии физической культурой и спортом имеет большое значение, так как это способствует развитию здорового образа жизни и укреплению семейных отношений. Вот несколько ключевых ценностей, которые могут быть сформированы семьей в этом контексте:

1. Здоровье и благополучие: Семья может учить детей ценить свое здоровье и понимать важность физической активности для его поддержания.

2. Дисциплина и усердие: Занятия спортом требуют дисциплины и усердия. Семья может учить детей усердно работать над достижением целей и быть последовательными в своих усилиях.

3. Командная работа и сотрудничество: Спорт часто включает в себя элементы командной работы. Семья может учить детей сотрудничеству, уважению к другим и умению работать в команде.

4. Целеустремленность и амбиции: Занятия спортом могут помочь детям развивать целеустремленность и амбиции, поскольку они ставят перед собой спортивные цели и работают над их достижением.

5. Самодисциплина и самоконтроль: Физическая активность требует самодисциплины и самоконтроля. Семья может помогать детям развивать эти навыки.

6. Радость и удовлетворение: Занятия спортом могут приносить радость и удовлетворение. Семья может учить детей ценить удовольствие от физической активности.

7. Уважение к правилам и справедливости: Спорт часто основан на правилах и справедливости. Семья может учить детей уважать правила и действовать справедливо как в спорте, так и в жизни.

Формирование этих ценностей через занятия физической культурой и спортом может помочь детям развиваться как личности и подготовить их к успешной жизни.

Дети очень часто наследуют образ жизни и ценности своих родителей. Семейная среда играет важную роль в формировании личности ребенка, именно здесь закладываются основы многих умений и привычек. В процессе воспитания и взаимодействия в семье дети вырабатывают собственные оценочные суждения и, в определенной мере, определяют свою жизненную позицию.

Важным аспектом этого процесса является отношение к физической культуре и активному использованию ее средств в повседневной жизни. Родители могут вдохновить детей на заботу о своем здоровье, поощряя физическую активность, занятия спортом и здоровый образ жизни. Эти привычки, которые формируются в семье, способствуют укреплению физического здоровья, всестороннему развитию и содержательной организации досуга у детей. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимы для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает.

Родители играют ключевую роль в формировании здоровых привычек у своих детей. Когда дело касается приобщения детей к ежедневным занятиям физической активностью и регулярным закаливающим процедурам, их собственный пример становится первостепенно важным фактором.

Дети, как правило, берут на вооружение то, что они видят у своих родителей. Если родители активно занимаются физическими упражнениями и уделяют внимание своему здоровью, дети склонны следовать этому образу жизни.

Итак, личный пример и образ жизни родителей играют неотъемлемую роль в воспитании здоровых и активных детей, и родители должны осознавать, что их собственное поведение оказывает глубокое воздействие на будущее своих детей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильева С. Ю. Правильное физическое воспитание в семье — залог здоровья / С. Ю. Васильева, Н. Н. Мацукова, О. Н. Мишурова // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары. — Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. — С. 97–98.

2. Колосов Г. Н. Роль и важность физического воспитания в семье / Г. Н. Колосов // Вопросы педагогики. — 2022. — № 1–2. — С. 168–171.

3. Куликова И. В. Влияние семьи на занятия физической культурой и спортом (на примере студентов БГТУ им. В. Г. Шухова) // Научный журнал «Дискурс». - 2018. - 11 (25). - С. 51-57.

4. Показанникова Л.Т. Анализ общественного мнения студенческой молодежи, как метод совершенствования образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура" / Л.Т. Показанникова // Научный журнал «Дискурс». - 2018. - 1 (15). - С. 127-134.

УДК 664

Пинигина Л.Л.

*Научный руководитель: Ищенко В. Г., канд. филос. наук, доц.
Сибирский государственный университет путей и сообщения,
г. Новосибирск, Россия*

SPORT AND STUDENT HEALTH: FAST FOOD IN THE LIFE OF MODERN MAN

The topic of fast food in the life of a modern person is very relevant nowadays. It is related to the increasing number of people who have limited time for cooking and prefer quick and convenient meals. Fast food is also often more affordable than varied and healthy alternatives. This can lead to underconsumption of foods poor in vitamins and nutrients, and an increased prevalence of obesity and other health-related problems such as high cholesterol. In addition, the issue of fast food has an impact on the environment, as the production and consumption of such food is often associated with a lot of waste and pollution. All these factors make the topic of fast food important to discuss and consider in order to improve the quality of life.

1. To determine the prevalence of fast food consumption among the population.
2. To study the socio-economic factors that influence the choice of fast food as a food product.
3. To study the effects of fast food consumption on body health including aspects of digestion, cardiovascular system, metabolism and other systems and organs.
4. To propose recommendations to reduce the consumption of fast food and improve the quality of nutrition of the population.

Fast food is a popular form of food that has quickly gained popularity in today's society. This is due to the fact that our lives have become more fast-paced and busy, and we often do not have the time to prepare healthy and

wholesome meals for ourselves. Many people don't even think about how fast food affects the body and don't know what it can lead to. In this article, we will look at how fast food affects our lives and health and why we should give it up.

I have created a survey to help us understand the impact fast food has on the life of a modern person.

How often do you go to fast food restaurants?	How convenient do you find fast food restaurants for a quick snack during the workday?	The reason for choosing fast food	What are your favorite fast food dishes?	How do you feel after eating a fast food meal?	If you are a long-term fast food eater, which of the following symptoms do you have?
2-3 times a week	It's very convenient	Fast, Affordable, Low price, Convenient, Variety of food	Burgers, fries	Rapidly satisfying hunger, Feelings of heaviness in the stomach and discomfort	Drowsiness, lethargy, Constant feeling of fatigue, Had skin problems
Every day.	It's very convenient	Fast, Affordable, Low price, Convenient, Variety of food	Shawarma, instant noodles, pizza.	Feelings of heaviness in the stomach and discomfort	Weight gain, Sleepiness, lethargy, feeling tired all the time, Had skin problems, unhealthy complexion, oily skin and inflammation, Intestinal bloating
I don't eat that stuff					
Once every two weeks.	It's very convenient	Affordable, Low price, Convenient	Shawarma, Instant noodles,	Feelings of heaviness	Weight gain, Had skin problems,

			Fried chicken.	in the stomach and discomfort	Unhealthy complexion, Oily skin and inflammation, Heartburn, Intestinal bloating
Once a month	It's very convenient	Low price, Convenient, Variety of dishes	French fries, shawarma, instant noodles, pizza.	Feelings of heaviness in the stomach and discomfort	Heartburn, bloating of the intestines
Once a month	I can't answer that.	Fast, Affordable, Low price, Convenient, Variety of food	Burgers, fries	Feelings of heaviness in the stomach and discomfort	There were skin problems, unhealthy complexion, oily skin and inflammation, Heartburn, Intestinal Bloating
2-3 times a week	It's very convenient	Fast, Low price, Variety of dishes	Shawarma, Instant noodles, Fried chicken.	Feelings of heaviness in the stomach and discomfort	Weight gain, Sleepiness, lethargy, feeling tired all the time, Had skin problems, Unhealthy complexion, Oily skin and inflammation, Heartburn, Intestinal bloating
Every day.	I can't answer that.	Affordable, Low price, Variety of dishes	Burgers, instant noodles, pizza.	Feelings of heaviness in the stomach	There were skin problems, unhealthy complexion, oily skin and

				and discomfort	inflammation, Bloating, bloated bowels
2-3 times a week	It's very convenient	Fast, Affordable, Low price, Convenient, Variety of food	Burgers, French fries, Shawarma, Instant noodles, Pizza, Fried chicken.	Rapidly satisfying hunger, Feelings of heaviness in the stomach and discomfort	Weight gain, Sleepiness, lethargy, feeling tired all the time, Had skin problems, Unhealthy complexion, Oily skin and inflammation, Heartburn, Intestinal bloating
2-3 times a week	It's very convenient	Affordable, Low price, Convenient, Variety of dishes	Burgers, French fries, shawarma, instant noodles, pizza.	Rapidly satisfying hunger, Feelings of heaviness in the stomach and discomfort	Weight gain, Sleepiness, lethargy, feeling tired all the time, Had skin problems, Unhealthy complexion, Oily skin and inflammation, Heartburn, Intestinal bloating
Once a month	It's very convenient	Quickly	Fried chicken	It's okay, I don't feel a thing	It's all good.

I decided to do a small study to prove the harm that fast food has on the human body. We had the help of 3 volunteers who ate only fast food for two weeks. The first volunteer is a 9th grade student, age 15. The second volunteer is a 4th year student, age-22. The third volunteer is an employee, age-27.

The results were not comforting. Health problems occurred in each of the three people: the older the older, the more pronounced the problems. At the top of the list, weight gain and increased body volume. A teenager's

weight increased by 2.3 kg, a student by 4 kg, and an adult by 5.9 kg! In second place, sleepiness, lethargy, a constant feeling of fatigue and signs of depression, with 8 hours of sleep. This manifested itself in all participants of the experiment. In third place were skin problems, unhealthy complexion, oily skin and inflammation. Appeared in all participants of the experiment. The fourth place was digestive problems. The test subjects showed heaviness in the stomach, heartburn. Intestinal bloating and intestinal dysbacteriosis. Fifth place - went to adult subjects aged 22 and 27, significant increase in blood pressure and swelling of the lower extremities.

Speed of service: when in need of a quick snack or due to limited time for lunch, customers may choose fast food because of its speed of service.

Affordability: fast food is known for its worldwide distribution and is often a convenient choice for travelers and people who are away from home.

Low prices: food at fast food restaurants can be cheaper than at catered restaurants, making it affordable for people on a tight budget.

Variety of food: some people like to choose from the wide variety of food offered at fast food restaurants.

Convenience: ordering food from a fast food restaurant can be convenient for people who don't want to cook at home or can't do so for some other reason.

Fast food consumption can have a negative impact on the health of the body in many ways.

Digestion: Fast food is typically high in fat, salt, and added sugars. These ingredients can slow the movement of food through the digestive tract, leading to constipation and other digestive problems.

Cardiovascular System: The high fat and salt content of fast food can lead to high blood pressure, increased cholesterol and other heart and vascular health problems.

Metabolism: Regular consumption of fast food can interfere with normal metabolic function. This can lead to weight gain, metabolic problems, and poor overall health.

Overall, studies show that excessive fast food consumption can have negative health consequences such as obesity, cardiovascular disease, diabetes, and other related conditions. However, if fast food is consumed in moderation and combined with a healthier diet and lifestyle, these problems can be avoided. It is important to remember that proper nutrition is key to maintaining lifelong health and well-being, and fast food should follow a framework of healthy nutritional content and should not become the primary source of nutrition.

LIST OF REFERENCES

1. Pros and cons of fast food. Particulars. [Electronic resource]. URL: <https://chastnosti.com> (date of circulation 18.05.2022)
2. Why modern man prefers to eat fast food. InForm35.ru. [Electronic resource]. URL: <https://inform35.ru> (date of address 18.05.2022)
3. Fast food. harm or benefit for man: sport-express. [Electronic resource]. URL: <https://www.sport-express.ru> (date of reference (18.05.2022)
4. Fast food: reasons for popularity, types, impact on the human body, consequences, interesting facts and myths. EDATOP. [Electronic resource]. URL: <https://edatop.m/1688-fastfud.html> (date of address 18.05.2022)
Ramsay G. Fast-food: monograph / G. Ramsay : Kukbux, 2009. - 226 с. - ISBN 9785-98837-011-6.

УДК 796.386

Плотников П.И.

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

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

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Широкая популярность настольного тенниса в нашей стране пришла в 1927 году, когда делегация британских рабочих прибыла на празднование десятой годовщины Великого Октября, и были организованы показательные игры. Осенью 1945 года при Московском комитете физической культуры и спорта появилась спортивная секция. В феврале 1948 года Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР утвердил новые правила соревнований, которые были приведены в соответствие с международными. С тех пор в нашей стране эта игра стала называться настольным теннисом [1].

Особую роль настольный теннис выполняет в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Данный вид спорта позволяет поддерживать активность, социальное взаимодействие и развитие спортивного духа у данной категории людей.

Согласно проведенным литературным исследованиям вопроса применения настольного тенниса в качестве инструмента адаптации категории людей с ограниченными способностями хочется отметить широкий ряд учреждений, в которых применяют данный вида спорта:

школы, школы-интернаты, университеты, специальных медицинских учреждениях. В данных учреждениях разработаны и применяются программы адаптации «Настольный теннис» [4].

Адаптированные дополнительные программы по настольному теннису разработаны с учетом диагноза и возможностей граждан с ОВЗ и направлены на воспитание физической культуры людей, развитие их интереса к спорту, традициям настольного тенниса России, улучшают ориентированность и социализацию в окружающем мире. В настоящее время одной из центральных проблем у людей с нарушением зрения считается недостаточная двигательная активность. Нарушения зрения сопровождаются не только расстройством моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций, речи, внимания, памяти, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную и трудовую деятельность. Со всеми этими проблемами борются путем привлечения инвалидов по зрению к активным занятиям физической культурой, в том числе к занятиям спортивными играми - такими, как настольный теннис (спорт слепых) [2].

Настольный теннис для слепых имеет профессиональное название – шоудаун. Данный вид спорта характеризуется как динамичный, развивающий ловкость, силу, координацию движения и логическое мышление. "Шоудаун" широко популярен среди слабовидящих в России, Дании, Германии, Франции, Италии, США, Канаде, Колумбии и Суринаме. Основателями шоудауна являются канадцы Джо Льюис и Патрик Йорк. В 1960 году были разработаны правила и необходимое оборудование. Но широкая известность и мировое признание к "Шоудауну" пришли в 1980 году во время Паралимпийских игр в Арнеме, Нидерланды. Особый всплеск интереса к этому виду спорта наблюдался также после Паралимпийских игр 1996 года в Атланте, когда представители 30 стран обратились в ИБСА с запросом о предоставлении информации об оборудовании и правилах игры. С тех пор регулярно проводятся международные соревнования различного уровня по настольному теннису для слепых.

Под руководством В.А.Баженова в 2010 году специалистами отдела физкультуры и спорта Культурно-спортивного реабилитационного комплекса Всероссийского общества слепых (КСРК ВОС) была проведена большая работа по развитию и распространению «Шоудаун» в России: переведены правила, подготовлено первое методическое пособие, закуплены в Германии теннисные столы и стали регулярно проводиться тренировки и соревнования.

Для доступности этого вида спорта было организовано производство бытовой техники и снаряжения — теннисных столов, ракеток и мячей. Снижение стоимости оборудования позволило региональным организациям приобрести оборудование и повсеместно включить настольный теннис для слепых в программу реабилитации. Специалисты Культурно-спортивного реабилитационного комплекса с 2010 года регулярно проводят мастер-классы и семинары для судей в различных регионах Российской Федерации. Благодаря проведенной в 2014 году работе настольный теннис был включен в Единый реестр Министерства спорта России, а в 2015 году в Калининграде состоялся первый официальный чемпионат России. На соревнования по этому виду спорта съехались 40 спортсменов с нарушениями зрения, представители 15 субъектов Российской Федерации. В течение трех дней участники боролись за право войти в тройку лидеров. По итогам первое место среди мужчин завоевал представитель Московской области Владислав Лапченко; второе место – Дмитрий Володин (респ. Татарстан); третье место занял Михаил Лысоиваненко из Татарстана. Среди женщин победительницей стала Ирина Лаврова из Волгограда, которая обошла 13 соперниц. Ильвина Насирова из Башкортостана завоевала серебро, а Ксения Волкова из Татарстана - бронзовую медаль [5].

Также в 2015 году российские теннисисты впервые приняли участие во Всемирных играх слепых в Корее в составе сборной России, где показали отличные результаты. С тех пор популярность настольного тенниса для слепых в России постоянно растет. С каждым годом увеличивается количество турниров различного уровня, на которых россияне неизменно демонстрируют хороший уровень подготовки и волю к победе [3].

В заключение, настольный теннис - это отличный спорт для людей с ограниченными возможностями. Он предоставляет множество физических, психологических и социальных преимуществ, а также может быть адаптирован для каждого игрока в соответствии с его потребностями. Настольный теннис - это спорт, который позволяет людям с ограниченными возможностями наслаждаться активным образом жизни, развивать свои спортивные навыки и достигать впечатляющих результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баженов В.А. «Игровые виды спорта для инвалидов по зрению. Настольный теннис для слепых «Шоудаун» / В. А. Баженов, М. М.

Ильинская, С. А. Колесов, В. Поляков под ред. – Баженов. – М.; КСРК ВОС, 2020. – 72 с.

2. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990. – 173 с.

3. Лисицын А. Г. Особенности методики обучения слабовидящих подростков технике игры в настольный теннис в условиях внеурочных занятий / Молодой учёный. – 2020. - № 50 (340). – С. 533-536.

4. 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.

5. Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация спорта слепых» [http:// fss.org.ru](http://fss.org.ru)

УДК 7.79

Погребняк К.Э.

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

ШАХМАТЫ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Девятый чемпион мира Тигран Петросян как-то метко сказал: «Чем бы ты ни занимался, - шахматы всегда помогут».

Шахматы, действительно, помогают жить. Это удивительное творение человеческого духа дает каждому из нас возможность испытать подлинный творческий подъем, почувствовать себя аналитиком, художником, борцом одновременно, ведь эта игра делает нашу повседневную жизнь полней, радостней, а нас самих - защищенной...

В последнее время в нашей стране все больше внимание уделяется лицам с ОВЗ, инвалидам, паралимпийцам. На практике это проявляется в оказании помощи местными властями потребностям инвалидов и проблемам их самореализации в современном обществе. И здесь большую роль должны сыграть и играют шахматы, как средство реабилитации и повышения социальной активности людей с ограниченными возможностями здоровья.

На сегодняшний день в Российской Федерации около 250 тысяч детей-инвалидов. Большинство из них находятся специализированных

(коррекционных) школах-интернатах с круглосуточным и круглогодичным пребыванием. Таких школ у нас более 660. [1]

Если шахматы полезны для обычных детей, то для детей-инвалидов они полезны вдвойне. Для любого ребенка очень важна игровая деятельность, вливание в социум. Возможности детей с ОВЗ, детей-инвалидов, порой, резко ограничены из-за двигательных нарушений, но даже при самой тяжелой форме заболевания ребенок может играть в шахматы. Это имеет колоссальное значение: в первую очередь, мы даем ребенку возможность адаптироваться в коллективе, влиться в социум. Игра в шахматы дает ребенку с ОВЗ, ребенку-инвалиду возможность на равных со здоровыми сверстниками принимать участие в соревнованиях, следовательно, позволяет доказать самому себе, что физический недостаток не может служить препятствием к нормальному общению в социуме, следовательно, жизнь молодого человека становится более интересной, насыщенной и активной. [2]

Конечно, с теоретической пользой от преподавания шахмат никто не спорит, сложности начинаются при практической реализации задуманного. Одним из возражений против факультативного преподавания шахмат в общеобразовательных школах является нехватка учебных часов, перегрузка школьников. С этим, разумеется, можно спорить: многие передовые школы в России и в других странах ввели преподавание шахмат и не жалеют об этом.

В Белгороде это, например, школы и гимназии №2, 9,38 и многие другие.

Для школ-интернатов с круглосуточным пребыванием детей почти всегда найдется преподаватель, готовый обучать их азам шахмат. Если нет такого преподавателя, то на помощь, как правило, приходят местные шахматные федерации.

Наиболее трудным является, пожалуй, материальный вопрос. Здесь важно подать пример помощи маленьким гражданам, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Недавно, благодаря огромному авторитету и энергии, председателя комиссии Российской шахматной федерации «Шахматы и образование» 12-го чемпиона мира Анатолия Карпова, дело сдвинулось с мертвой точки. Был утвержден благотворительный проект «Шахматные школы Анатолия Карпова в детских домах и школах-интернатах России». [3]

Проект предусматривает бесплатное оснащение специальных школ для детей-инвалидов и детских реабилитационных центров наборами шахматного инвентаря, книгами, обучающими

компьютерными программами, методическими пособиями, т.е. всем необходимым для достойного обучения шахматам. На средства Фонда было издано «Методическое пособие для преподавания шахмат» в подобных школах. Шахматными комплектами были безвозмездно оснащены 50 школ-интернатов не только Москвы и Санкт-Петербурга, но и других городов нашей страны. Во многих случаях этому предшествовал личный приезд Анатолия Карпова. Руководители школ, понимая значение шахмат, гарантируют привлечение преподавателей и тренеров, а также предоставление отдельных классов для занятий этой дисциплиной.

Большую помощь в работе с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами оказывает К. Ю. Курченков, председатель Благотворительного фонда «Попечитель». Фонд регулярно предоставляет призы для награждения победителей и призеров турниров среди данной категории детей (турниры «Аленький цветочек» и многие другие). Данные турниры становятся традиционными. Очередной из них, организованный Федерацией физической культуры и спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, прошел в Москве, в марте этого года. В Белгороде шахматные турниры для детей с ОВЗ и детей-инвалидов спонсируются Президентом городской шахматной федерации, бизнесменом В. П. Зацепиным. [4]

А. Карпов помогает школам-интернатам лично, вне всяких программ и проектов. Недавно из письма шахматного клуба «Рыцари Каиссы» при школе-интернате г. Зея Амурской области были получены сведения, что 11 лет назад Анатолий Карпов поддержал идею организации этого клуба и прислал ребятам свои книги, портрет с автографом и шахматы. Другой пример - посещение А. Карповым гематологического отделения Российской детской клинической больницы в Москве. Анатолий Евгеньевич решил лично навестить маленьких шахматистов, которые так отважно сражаются с тяжелыми болезнями. Он дал сеанс одновременной игры, ответил на многие вопросы больных детей, а председатель Благотворительного фонда «Попечитель» К. Ю. Курченко подарил этому отделению компьютер для игры в шахматы. А. Карпов сказал, что данный компьютер очень нужен тем детям, которые во время курса лечения не могут выходить даже в холл отделения, и вынуждены неделями находиться в отдельном боксе. Теперь у них всегда будет партнер для тренировок. Директор издательства «Русский шахматный дом» Мурал Аманисаров передал юным шахматистам объемистую библиотеку, связанную с замечательной игрой. [5]

Пациенты отделения общей гематологии проводят в больнице долгие месяцы, а иногда и годы. Для этих детей важно создать такую обстановку, чтобы они не теряли интерес к жизни, чтобы у них были увлечения, которые помогут преодолеть болезнь. И шахматы - настоящая находка для таких детей. А, если еще добавить сюда встречу с Чемпионом мира по шахматам, то восторгу детей нет предела.

Вот примеры. После курса химиотерапии Ваня Кальной, который месяц не покидал палату, с разрешения врачей смог встретиться с А. Карповым. «Ваня прыгал до потолка», - сказала мама.

А Володе Аксенову разрешили на час выйти из отделения трансплантации костного мозга - небывалый случай! 12 летний Володя из маленького поселка на Таймыре перенес пересадку костного мозга и уже пять месяцев не выходил из стерильного бокса. Восстановление после операции занимает долгое время. Каждый день Володе переливали донорскую кровь. Не терять бодрость духа Володе помогают именно шахматы. Он даже принял участие в местном турнире, передавая ходы по мобильному телефону. Зная, как мальчик увлечен шахматами, врач разрешил ему прийти на встречу с А. Карповым. «Положительные эмоции для Володи теперь важнее всего», - уверен доктор.

Ребята выразили желание более глубокого изучения премудрости шахмат. Договорились, что с начала учебного года с ними будут заниматься студенты шахматной кафедры РГСУ.

Конечно, можно сделать вывод, что для детей инвалидов сделано не очень много. Но все-таки 10% школ-интернатов России стали «шахматными»! И это не считая тех школ, которые самостоятельно, без чьей-либо помощи ввели шахматы в учебную программу. Но помощь нужна, особенно материальная. И в этом благородном деле могут сказать веское слово как организации, так частные лица.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья /Н.М. Амосов – М.: «Диалектика-Вильямс», 2002. – 86 с.

2. Бондарь Е.А. Некоторые показатели функционального состояния студентов специального учебного отделения (2018, 2022 гг) / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб.междунар.научно-практич. конф (г. Белгород, 25 ноября 2022 г.)/ под.ред И.Н. Никулина – Белгород: «Белгород» НИУ «БелГУ», 2022. – С. 494-497

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: БГТУ , 2021. – 105с.

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.

5. Формирование здоровья студентов: монография /под ред. С.И. Крамского. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.

УДК 796:613

Подорожко А.Е.

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

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Физическая активность является важнейшим аспектом здорового образа жизни и оказывает мощное положительное воздействие на благосостояние человека. Между физической активностью и здоровьем человека существует тесная связь. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Она не просто дополняет, но и обогащает нашу жизнь, обеспечивая нам надежную защиту от множества заболеваний. В этой статье мы тщательно рассмотрим влияние физической активности на здоровье, проанализировав недавние научные исследования. Следуя за этими доказательствами, мы сможем лучше понять, как физическая активность способствует укреплению нашего организма и поддержанию долголетия.

Физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и уменьшению риска развития многих заболеваний. Регулярная аэробная физическая активность со стойким эффектом сопровождается в первую очередь, тренирующим воздействием на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень холестерина в крови, улучшить обмен веществ, снизить риск развития диабета и артериальной гипертонии. Так же можно выделить дополнительные положительные качества:

Повышение уровня эндорфинов: Физическая активность способствует выделению эндорфинов - естественных анальгетиков и гормонов радости, что помогает справляться с болями и улучшает общее эмоциональное состояние.

Стимуляция когнитивных функций: Регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и когнитивных способностей.

Поддержание здоровья позвоночника и суставов: Физическая активность помогает укрепить мышцы, поддерживающие позвоночник, и обеспечивает правильное функционирование суставов, что снижает риск болезней опорно-двигательного аппарата.

Улучшение качества кожи и волос: Улучшенное кровоснабжение кожи во время физической активности способствует поддержанию ее здоровья и улучшает общее состояние.

Продление активного образа жизни на поздних этапах: Регулярная физическая активность способствует сохранению мобильности и активности даже в пожилом возрасте, обеспечивая более полноценную и качественную жизнь.

Существует множество научных исследований, которые подтверждают связь между физической активностью и здоровьем. Например, исследование, проведенное в 2015 году, показало, что участники, занимающиеся физической активностью в течение 12 недель, снизили свой уровень холестерина на 10% в сравнении с контрольной группой, которая не занималась спортом [1]. Кроме того, другое исследование, проведенное в 2016 году, показало, что участники, занимавшиеся спортом в течение 16 недель, снизили свой уровень артериального давления на 5% в сравнении с контрольной группой [2].

Научные исследования свидетельствуют о том, что существует прямая связь между уровнем физической активности и психическим здоровьем. Например, исследование, проведенное в 2017 году, показало, что участники, занимающиеся физической активностью в течение 12 недель, снизили свой уровень тревожности на 15% в сравнении с контрольной группой, которая не занималась спортом [3]. Кроме того, другое исследование, проведенное в 2018 году, показало, что участники, занимавшиеся спортом в течение 16 недель, улучшили свое настроение на 20% в сравнении с контрольной группой [4]. Занятия физкультурой снижают скорость возрастной потери костного кальция у пожилых людей. Это благоприятно влияет на снижение скорости развития остеопороза.



Рис. 1. Влияние физической активности на здоровье человека

Физическая активность также способствует улучшению психического здоровья. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и повысить самооценку.

В целом смертность среди физически активных людей на 40% ниже по сравнению с лицами с низкой физической активностью.

Таким образом, физическая активность является необходимым компонентом здорового образа жизни и способствует улучшению здоровья человека. Важно отметить, что физическая активность не требует сложных инвестиций или специального оборудования. Ежедневные прогулки, утренние зарядки или участие в спортивных мероприятиях – все это прекрасные способы поддерживать свое здоровье. Сформированная культура здоровья помогает личности выполнять намеченные планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перезагрузки [5]. Регулярные занятия спортом помогают снизить риск развития многих заболеваний, улучшить психическое здоровье и повысить качество жизни. Главное – это регулярность и умеренность физических нагрузок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпова А.В. Влияние физической активности на уровень холестерина в крови у лиц с избыточной массой тела / А.В Карпова, Е.В. Шляхто, А.В. Короткова// Медицинский вестник Башкортостана. -2015. - №10(1). – С.52-55.

2. Лебедева Е.В. Влияние физической активности на уровень артериального давления у лиц с артериальной гипертонией/ Е.В. Лебедева, Е.В. Козлова, И.А. Шевченко// Медицинский журнал.- 2016. - №12(3). – С.15-18.

3. Попова Е.В. Влияние физической активности на уровень тревожности у лиц с психическими расстройствами/ Е.В. Попова, Е.А. Смирнова, Н.В. Григорьева// Журнал психологии и психотерапии. – 2017. -№4(2).- С.35-38.

4. Кузнецова Т.В. Влияние физической активности на настроение у здоровых лиц/ Т.В. Кузнецова, А.С. Иванова, Е.В. Макарова, // Журнал психологии и психотерапии. – 2018. - №5(1). – С.22-25.

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

УДК 796/799

Пойменов М.С.

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

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

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭТОГО

Физическая культура приобретает особенное значение в современных условиях, и особенно в структуре высших учебных заведений, так как большое количество времени студенты вынуждены сидеть на лекциях, и практических (выполнять сидя какое-либо задание). А в период сессии студенты большое количество времени отводят на подготовку к экзаменам и зачетам, из-за чего часто нарушается режим дня, приема пищи, и физическая активность сводится к минимуму. В этих условиях оценка роли физической культуры в системе высшего образования очень важна. Занятия спортом играют важную роль в формировании правильного восприятия времени и пространства у студентов. Регулярные физические упражнения помогают развивать координацию движений, общую выносливость и способность к самодисциплине. [2,3]

В современном обществе наблюдается тревожное явление снижение уровня физической подготовки среди студентов. Эта

проблема привлекает все больше внимания. Молодое поколение стало менее физически активным, что может иметь серьезные последствия для их здоровья и общего благополучия. Физическая подготовка играет важную роль в жизни студентов. Она не только способствует поддержанию физического здоровья, но также оказывает положительное воздействие на психическое состояние и академическую успеваемость. В современном мире, где стресс и сидячий образ жизни стали распространенными явлениями, физическая активность является важной частью жизни студентов. В данной статье мы рассмотрим основные причины снижения уровня физической подготовки среди современных студентов.

Для более точного понимания снижения уровня физической активности среди современных студентов, проведем анализ доступных данных.

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 0,5 часа в неделю. Таких оказалось 14 % опрошенных студентов, в том числе 12 % мужчин и 17 % женщин.

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают более 6 часов в неделю. Это составило 60 % опрошенных студентов, в том числе 54 % мужчин и 69 % женщин.

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6–7 часов в неделю. Таких оказалось 16 % опрошенных студентов, в том числе 20 % мужчин и 11 % женщин.

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся 8 и более часов. Это составило 9 % опрошенных студентов, в том числе 13 % мужчин и всего 3 % женщин.

[3]

Сравнение физической активности современных студентов с предыдущими поколениями является ключевым аспектом понимания причин снижения уровня физической подготовки. Стремительные изменения в образе жизни и технологический прогресс оказали значительное воздействие на активность молодежи. Сидячий образ жизни: в прошлом студенты обычно проводили больше времени на свежем воздухе, были активными, участвовали в спортивных мероприятиях и физкультурных занятиях. Однако современные студенты чаще подвержены сидячему образу жизни, проводят много времени за компьютером или другими гаджетами. Это приводит к увеличению времени, проведенному перед экранами, и

уменьшению времени, уделяемого физическим активностям. Увеличение академической нагрузки: студенты сегодня сталкиваются с более высокой академической нагрузкой и конкуренцией, что зачастую оставляет мало времени на физические занятия. Современные студенты ставят в приоритет успехи в учебе в ущерб физической форме.

В результате сравнения физической активности современных студентов с предыдущими поколениями становится очевидным, что снижение физической подготовки является следствием изменений в образе жизни и приоритетов студентов.

Снижение физической активности среди студентов может привести к ряду негативных последствий для их здоровья и физического благополучия. Первоначальным аспектом является увеличение риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний. Недостаток физической активности также может сказаться на психическом здоровье студентов, увеличивая уровень стресса, тревожности и привести к депрессии. Физическая подготовка и активность могут оказать влияние на успех студентов в учебе и как следствие в будущей карьере. Исследования показывают, что регулярное участие в физических занятиях может повысить уровень концентрации, когнитивные способности и продуктивность студентов. Более того, физически активные студенты часто лучше справляются с учебными нагрузками и стрессом, что влияет на их общие академические показатели. [4]

Эти аспекты демонстрируют важность поддержания физической активности и подготовки среди студентов как средства поддержания их здоровья, так и как фактора, способствующего достижению успеха в учебе и будущей профессиональной деятельности.

Таким образом снижение уровня физической подготовки современных студентов – это актуальная проблема, которая имеет множество причин. Одной из главных причин является смена образа жизни и активности, перенасыщенной технологическими развлечениями и сидячей работой. Также важным фактором является недостаток времени и мотивации, что ведет к отсутствию регулярных занятий спортом. Культурные и социальные изменения также оказывают влияние, создавая препятствия для поддержания здорового образа жизни.

Для решения этой проблемы необходима комплексная работа образовательных учреждений, общества и самих студентов. Важно поощрять здоровый образ жизни, предоставлять доступ к спортивным мероприятиям, обучать студентов основам физической активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Манин О.Ю. Роль физической культуры в образовательном процессе вуза // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. Том Часть 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. С. 67-70.

2. Манин О.Ю. Взаимосвязь физической и умственной деятельности студента // 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. Том Часть 2. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. С. 205-210.

3. Евсеев Владимир Владимирович Оценка уровня физкультурно-спортивной активности студентов // Теория и практика общественного развития. 2012. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-urovnya-fizkulturno-sportivnoy-aktivnosti-studentov> (дата обращения: 21.10.2023).

4. Колокольцев Михаил Михайлович, Ермаков Сергей Сидорович, Третьякова Наталия Владимировна, Крайник Виктор Леонидович, Романова Елена Вениаминовна Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 21.10.2023).

УДК 796.325

Половнева Ю.Е

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г.Шухова, г.Белгород, Россия.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.

Волейбол - игра, требующая энергии, быстроты, силы и точности. Волейболисты во время игры быстро совершают рывки на короткие дистанции, быстро приходят в движение и останавливаются, часто прыгают и меняют направление движения.

Правильное питание играет важную роль в достижении высокого энергетического потенциала волейболистов. Уровень энергии и выносливости напрямую влияют на результаты игры и способность игроков поддерживать высокую интенсивность тренировок и соревнований.

Как и во всех других видах спорта, волейболисты должны следить за тем, чтобы у них была богатая и сбалансированная диета, которая сможет покрыть их потребности в энергии. Поэтому спортсмену придется позаботиться о своем потреблении различных питательных веществ. Волейболисту придется соблюдать здоровую диету на площадке и вне ее, что позволит ему поддерживать очень стабильный уровень на протяжении всего соревновательного сезона.

Первое, что следует учесть, это достаточное потребление калорий. Волейбол является интенсивным видом спорта, требующим большого количества энергии. Поэтому важно обеспечить организм достаточным количеством калорий, чтобы поддерживать высокую активность и восстанавливаться после тренировок и соревнований. Рекомендуется употреблять пищу, богатую углеводами (фрукты, овощи, цельно зерновые каши, хлеб и макаронные изделия, а также обезжиренные молочные продукты). Также важно учитывать индивидуальные потребности каждого игрока и регулировать количество потребляемых калорий в зависимости от интенсивности тренировок и соревнований.

Потребность в энергии определяется исходя из индивидуальной массы тела спортсмена, его целей (уменьшение или увеличения массы) и среднего количества килокалорий, сжигаемых во время нагрузки. Расчетный расход килокалорий во время соревновательного и тренировочного процессов в зависимости от веса игрока представлен на Рис.1:

Уровень нагрузок	Количество килокалорий в минуту, необходимое спортсмену (в зависимости от его веса)				
	50 кг.	60 кг.	75 кг.	85 кг.	100 кг.
Соревновательный	7,8	8,7	10,4	12,4	14,4
Тренировочный	2,7	3,0	3,5	4,3	4,9

Рис.1 Расчетный расход килокалорий

Вторым, не менее важным фактором, является удовлетворение потребности организма в белке. Белок является строительным материалом для мышц и играет важную роль в их восстановлении и росте. Волейболистам рекомендуется употреблять пищу, богатую белком (мясо, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые). Оптимальное количество белка для волейболистов может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и тренировочной нагрузки.

Диета, богатая углеводами (50–65%) и умеренная по жирам (20–30%) и белкам (15–20%), обеспечит игроков балансом необходимых питательных веществ. Основной прием пищи волейболиста состоит из таких продуктов, как курица, индейка или рыба, нежирные сыры, молочные продукты, яйца. Так много продуктов, которые позволят спортсмену удовлетворить физические потребности волейболиста.

План питания для волейболиста должен быть сбалансированным и обеспечивать необходимые питательные вещества для энергии, восстановления и оптимальной физической подготовки.

Пример дневного рациона волейболиста:

Завтрак:

- Омлет из 2 яиц с овощами (помидоры, шпинат, перец и т.д.)
- Порция овсянки с ягодами и орехами
- Чашка нежирного йогурта или кефира
- Свежий фрукт или сок

Перекус:

- Греческий йогурт с медом и орехами
- Фруктовый салат или овощные батончики

Обед:

- Порция куриного или рыбного филе, запеченного или обжаренного
- Порция картофельного пюре или картофельного салата
- Порция овощного салата с заправкой из оливкового масла и лимона

Полдник:

- Миндаль или другие орехи

- Творожный или протеиновый батончик

Ужин:

- Порция говядины, свинины или рыбы на гриле или запеченной
- Порция картофельного гарнира или киноа
- Парное или запеченное овощное гарнир

Перед тренировкой:

- Банан или другой фрукт
- Греческий йогурт или протеиновый коктейль

После тренировки:

- Протеиновый коктейль или нежирный йогурт
- Фрукты или овощи

Важно также обеспечить достаточное питье в течение дня, употреблять воду, спортивные напитки и избегать употребления большого количества сахара и обработанных продуктов. Это является третьим важным аспектом в питании волейболиста.

Гидратация играет важную роль в поддержании энергетического потенциала и предотвращении обезвоживания. Во время тренировок и соревнований волейболисты теряют много жидкости через пот, поэтому необходимо регулярно пить воду или спортивные напитки. Рекомендуется также употреблять жидкость до и после тренировок для поддержания оптимального уровня гидратации.

Кроме того, важно обратить внимание на потребление питательных веществ, таких как витамины и минералы. Особо важными являются натрий, калий, кальций и железо. Они играют ключевую роль в поддержании энергетического метаболизма и общего здоровья организма. Возмещение потерь натрия и калия спортивными напитками, слегка солеными продуктами, с низким содержанием жиров молочными продуктами (обезжиренное молоко или йогурт) и богатыми железом продуктами (постное мясо, птица, витаминизированные каши, бобы или горох). Это может помочь с утилизацией энергии, эффективной работой мышц и профилактикой гипонатриемии (низкий уровень натрия в крови) и гипокалиемии (низкий уровень калия в плазме крови), которые отрицательно сказываются на производительности. Кроме того, антиоксиданты (витамины Е и С, полученные из орехов и фруктовых снеков), помогают при реабилитации и восстановлении мышц спортсменов.

Правильное питание играет важную роль в повышении энергетического потенциала волейболистов. Потребление достаточного количества калорий, белка, жидкости и питательных веществ поможет игрокам поддерживать высокую активность и выносливость на тренировках и соревнованиях. Каждый волейболист может иметь

индивидуальные потребности, поэтому важно учитывать их при составлении плана питания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ирина Федорова идеальное питание для волейболиста // URL: <https://volleyballfans.ru> (дата обращения: 10.10.2023).
2. Александр Л. План питания для волейболиста // URL: <https://www.sports.ru> (дата обращения: 10.10.2023).
3. спортивное питание: акцент на волейбол // URL: <https://1xmatch.com> (дата обращения: 10.10.2023).
4. Коруковец А.П. специфика подготовки в волейболе связующего игрока / Коруковец А.П., Кутергин Н.Б. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях, Белгород, 16–17 апреля 2019 года. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 190–194. - EDN: VLQCSR

УДК 796.422

Попова А.С.

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

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Бег — один из самых популярных видов спорта, которым можно заниматься как профессионально, так и для себя, чтобы сбросить вес, повысить выносливость и просто провести время на свежем воздухе.

Бег – одно из самых доступных физических упражнений потому, что не нужно никакого специального оборудования.

Во время занятия бегом задействованы почти все части связочного и мышечного аппарата, кроме того, полезную нагрузку получают и суставы человеческого тела. Бег тренирует сосудистую систему, тем самым сокращая риск инфаркта.

После тренировок повышается работоспособность, организм дополнительно вырабатывает гормоны эндорфины, серотонин и дофамин, которые повышают настроение и мотивированность.

Бег позволяет поддерживать тело в тонусе и избавляет от лишних килограммов, он также помогает при конкретных проблемах и заболеваниях, например:

- Повышенное содержание сахара в крови. Чтобы производить энергию, во время тренировки клетки организма используют содержащийся в крови сахар, за счет чего его общий уровень в крови снижается.

- Сердечные заболевания. Даже медленный бег продолжительностью пять-десять минут в день значительно снижает риск сердечных заболеваний.

- Катаракта. Ходьба в умеренном темпе и энергичный бег снижают риск развития катаракты.

- Боль и повреждения коленных суставов. Бег способствует укреплению коленной ткани.

- Падения. Исследования показывают, что занятия бегом снижают риск падения среди пожилых людей, поскольку мышцы ног у бегунов более развиты.

Польза бега заключается в следующем [7]:

1. При беге активно работает сердечная мышца. Усиленное кровообращение приводит к улучшению доступа кислорода к клеткам. Сама сердечная мышца укрепляется, становится эластичнее. Из системы кровотока выходят шлаки и токсины, минимизируется риск появления застоев. По этой причине бег считается отличной профилактикой инфарктов, инсультов, тромбоза, способом нормализации артериального давления и укрепления сосудов.

2. Дыхательная система. Бег улучшает тонус мышц диафрагмы. Со временем человек учится дышать ровно, без сбоев, независимо от интенсивности нагрузок. Улучшается работа лёгких, повышается эффективность газообмена, укрепляется сердечно-сосудистая система. Кислород эффективнее поступает в ткани организма, организм очищается от шлаков.

3. Опорно-двигательная система. Бег обеспечивает должную нагрузку суставам, мышцам, костям, сухожилиям. Кроме того, укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск развития остеохондроза, остеопороза, остеомиелита. А гибкие суставы и связки меньше подвержены растяжениям и другим травмам [4].

4. Бег помогает сбросить лишние килограммы. Даже лёгкая пробежка помогает сжечь сотни калорий, но бег не панацея в борьбе с лишним весом. Дисциплина в рационе питания и регулярные физические нагрузки, при этом человеку избыточном весом нельзя сразу начинать с интенсивных тренировок.

5. Нервная система работает активнее. Повышается активность работы мозга. Бег помогает справиться и предотвратить депрессию. Для нормализации сна, бег уравнивает симпатическую и

парасимпатическую нервную систему. Сон очень важен для здоровья, так как именно в это время происходит восстановление нашего организма. вечерние тренировки влияют на качество их сна ночью. Аэробные упражнения повышают активность мозга, вынуждая последний выделять больше эндорфинов. Также во время физических нагрузок повышается температура тела, что может служить сигналом для организма к пробуждению. Таким людям рекомендуется проводить тренировки не менее чем за 1-2 часа до сна. Вечерние упражнения помогают людям быстрее заснуть и проводить больше времени в глубоком сне. Однако тем, кто выполняет высокоинтенсивные упражнения, такие как интервальные тренировки, менее чем за час до сна, требуется больше времени для засыпания, а качество сна ухудшается.

6. Бег косвенно влияет на состояние иммунной системы. При подобной нагрузке меняется биохимический состав крови: становятся выше показатели ее кислородной емкости, растет количество иммуноглобулинов. Иммунная система организма становится более устойчива к вирусам и бактериям.

Бег, так же, оказывает и негативное влияние [5]:

1. Вред для опорно-двигательного аппарата. Бег может оказать негативное влияние на позвоночник и суставы нижних конечностей. Неправильная техника бега усиливает нагрузку на коленные суставы и голеностопы, способствует боковым смещениям позвонков.

Травматизм (растяжение связок, переломы, вывихи) при несоблюдении правильной техники способствует формированию остаточных явлений, вызывает сложности передвижения и нарушение походки.

2. Бег может спровоцировать чрезмерную нагрузку на сердце и сосуды. Начинать заниматься бегом необходимо с небольших нагрузок и с постепенным наращиванием, по мере повышения выносливости сердечно-сосудистой системы. В противном случае, миокард не успевает прокачать кровь по организму, что вызывает гипоксию тканей, в первую очередь, головного мозга. Противопоказан бег людям с атеросклеротическим поражением сосудов и с повышенным риском тромбообразования.

3. Вред при ожирении. Избыточная масса тела и ожирение, как ни странно, не повод начинать активные пробежки. Большой вес тела при физических нагрузках разрушает суставы, связки, кости, но не оказывает эффективного уменьшения массы тела.

4. Бег доставляет моральный дискомфорт.

Обычно это случается, когда человек заставляет себя заниматься спортом, игнорируя собственные биоритмы.

Бег является очень важным и ценным способом укрепления здоровья. Положительное влияние оказывается на многие системы организма человека. Бег улучшает кровоток, состав крови, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, улучшает настроение [1].

В современном мире физическое воспитание играет не менее важную роль в жизни студентов, ведь оно способствует подготовке здоровых высококвалифицированных специалистов. Для студента бег — это отличный способ улучшения здоровья. Благодаря положительному влиянию на нервную систему у студента может улучшиться настроение, а также он отвлекается от повседневных проблем и тревожных эмоций. Бег помогает подавлять угнетённое и раздражённое состояние при образовании очагов возбуждения.

Регулярный бег может снизить риск возникновения сердечных заболеваний, развития высокого кровяного давления, диабета 1-го типа, болезни Альцгеймера, слабоумия, ожирения и преждевременного старения, а также способствовать укреплению мышц и скелета, улучшать настроение. Однако если переусердствовать, многие из этих преимуществ практически исчезают.

Иногда спортсмены умирают во время бега. Американские исследователи проанализировали данные с 2000 по 2010 год и установили, что из 10,9 миллиона бегунов, которые приняли участие в марафонах и полумарафонах за этот период, 59 человек (из них 51 мужчина) испытали во время соревнований остановку сердца и 42 из этих случаев оказались фатальными. Остановка сердца чаще всего была связана с гипертрофической кардиомиопатией или атеросклеротической коронарной болезнью. Получается, что эти случаи крайне редки (всего около 0,0004%), однако статистика перестает иметь значение, когда рассматриваешь каждый из этих случаев как отдельную трагедию [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аксентьев, А. Л. Механизм бега как упражнения и особенности влияния бега на организм человека / А. Л. Аксентьев // Региональный вестник. – 2020. – № 12(51). – С. 26-28. – EDN KVVPT.

2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, М. В. Ковалева [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2015. – 391 с. – ISBN 978-5-361-00339-6. – EDN VNJBOV.

3. Кравцов, В.В. Значение подвижных игр в круглогодичной тренировке / В.В. Кравцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей IX Междунар. науч. конф., 23 – 24 апреля 2013 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2013. – С. 193 – 195.

4. Влияние бега на организм человека: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.domsporta.com>

5. Вред бега на организм человека: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.cge48.ru>

6. Обратная сторона бега: как бег может нам навредить: [Электронный ресурс]. URL: <https://newrunners.ru>

7. Польза бега на организм человека: [Электронный ресурс]. URL: <https://86.rospotrebnadzor.ru>

УДК 796.062.4

Придорогина А.Е.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

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

ЗНАЧЕНИЕ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ И КОММУНИКАЦИИ В ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол – это командная игра, где коммуникация играет важную роль. В этой игре команда состоит из шести игроков, каждый из которых выполняет свою роль на поле. Координация и взаимодействие между игроками являются ключевыми аспектами успешной игры в волейбол.

Существует несколько методов коммуникации в волейболе, которые помогают игрокам на поле лучше понимать друг друга:

1) Голосовая коммуникация – это наиболее распространенный метод коммуникации на поле. Игроки должны говорить друг с другом, чтобы дать команду. Голосовая коммуникация помогает игрокам быстро принимать решения и согласовывать действия.

2) Невербальная коммуникация – это метод коммуникации, который основан на жестах и мимике. Игроки могут давать друг другу знаки руками, головой или глазами, чтобы договориться о следующих действиях на поле.

3) Система знаков – это набор специальных знаков, которые используются для коммуникации на поле. Это может быть набор жестов

руками, которые указывают на конкретные действия, такие как “атакуй”, “блокируй” и т. д.

Члены команды должны постоянно общаться друг с другом на поле, чтобы передавать информацию о положении мяча, стратегии игры и действиях соперников. Без эффективной коммуникации игроки могут испытывать трудности в понимании задач и действий своих партнеров, что может привести к ошибкам и поражению.

В процесс создания дружного коллектива следует внести дух командной победы, желание обсуждать интересы команды, правильно реагировать на критику и осуществлять поддержку. Например “Дача пятерки” - это жест, когда пальцы рук игроков соединяются в привычной форме “пятерки”, в результате чего партнеры бьют друг друга по ладоням. Этот жест стал неотъемлемой частью волейбола и используется игроками в различных ситуациях на поле - после удачной атаки, блока, защиты, и во время перерывов между партиями. “Дать пять” единомышленнику на поле означает поддержку, уважение и духовную связь между игроками. Кроме этого, жест содержит мотивационную функцию, помогая игрокам лучше действовать на поле и поднять уровень своей игры.

Командная работа в волейболе означает совместные усилия и взаимодействие всех игроков команды для достижения общей цели – победы. Значение командной работы в волейболе включает в себя следующие аспекты:

- Коммуникация: Открытая и эффективная коммуникация позволяет игрокам лучше координировать действия на поле.
- Доверие: Взаимное доверие снижает напряжение и помогает укрепить связи между партнерами.
- Взаимодействие: Умение работать с другими игроками и адаптироваться к их стилю игры.
- Слаженность: Повторение упражнений и тренировок помогает улучшить слаженность действий в команде.
- Лидерство: Наличие сильного лидера в команде способствует более организованной и сплоченной игре.
- Поддержка: игроки должны поддерживать друг друга как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Взаимная поддержка помогает поднять настроение и мотивацию, а также повышает эффективность команды.

Более того, волейбол как командный вид спорта, требующий от игроков владения тактикой игры, спортивной психологией, и, следовательно, наличие у игрока высокого интеллекта, развивает мышление и воспитывает такие положительные черты характера, как

взаимопомощь, уважение к сопернику, сознательная дисциплина, активность и ответственность перед командой. Быстрая смена событий на волейбольной площадке, сочетание разнообразных игровых комбинаций, требующих от игроков импровизации, моментальной оценки ситуации и принятия решения, приучают к творческому мышлению, к умению подчинять свои личные интересы коллективным.

Коммуникация также помогает волейболистам принимать быстрые решения на поле. Волейбол – это быстрая игра, где мяч движется со скоростью до 100 км/ч. В таких условиях игроки должны быть готовы к неожиданностям и быстро реагировать на изменения в игре. Хорошая коммуникация позволяет игрокам предсказывать действия своих партнеров и принимать правильные решения в реальном времени.

В заключение, командная работа в волейболе является основой успешной игры. Команды, которые хорошо взаимодействуют и доверяют друг другу, имеют больше шансов на победу в соревнованиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Важность командной работы в волейболе[Электронный ресурс]. Режим доступа: Важность Командной Работы в Волейболе (volleyballmastery.com)/Дата доступа 15.10.2023
2. Коммуникация на поле в волейболе[Электронный ресурс]. Режим доступа: Коммуникация на поле в волейболе | Статьи | ZonaSporta.com/Дата доступа 15.10.2023
3. Развитие командного духа и координации волейболом: ключевые качества[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://bsk54.ru> Дата доступа 15.10.2023
4. Коруковец, А. П. Роль тренера в общей системе управления командой и его основные функции/ Межвузовский сборник статей. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова; под ред. В.С. Богданова. Белгород, 2015. С. 450-452.

Прудникова А.В.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

Белгородский государственный технологический университет

им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

Пляжный волейбол – это вид спорта, который популярен на пляжах по всему миру. Он играется на песке в команде из двух человек. Сами правила незначительно отличаются от классического волейбола, но именно пляжный вид считается более быстрым и динамическим.

Пляжному волейболу пришлось пройти длительный путь, чтобы от обычной развлекательной игры стать олимпийским видом спорта. Его история началась в начале 20-го века на пляжах Калифорнии, США. Изначально он назывался «пляжный теннис», так как игра проводилась на пляжных теннисных кортах. В 1930 году в Санта-Монике состоялся первый матч, в котором по два человека играли с каждой стороны. Интересно, что сначала участники использовали только четверть площадки, потом половину, а уж потом ее целиком. Что касается состава участников, в пляжный волейбол играли только мужчины, но со временем проводились игры со смешанным составом и только потом появились женские команды.

В 1947 году была создана первая организация – Ассоциация пляжного волейбола США (AVP), которая стала организовывать профессиональные соревнования и регулироваться развитие спорта. Но только спустя 30 лет состоялся первый неофициальный чемпионат мира в США. Не только американцы умели и развивали данный вид спорта, в Бразилии уже давно приобщались к популярной игре: первые турниры проводились в 1950-х годах.

В 1986 году пляжный волейбол получил признание, как FIVB (Международная федерация волейбола), а в феврале 1987 года состоялся первый официальный чемпионат мира, победителями которого стали американцы Рэнди Стокрос и Кристофер Смит.



Рис. 1. Одни из первых соревнований по волейболу

История пляжного волейбола в России началась в 1989 году, когда в Москве был проведен первый официальный турнир по этому виду спорта. С тех пор пляжный волейбол стал популярным в России и получил широкое признание, как от спортсменов, так и от зрителей.

В 1996 году была создана Пляжно-волейбольная лига России, которая стала организовывать регулярные турниры и чемпионаты по пляжному волейболу. Соревнования проводятся, как на внутренних пляжах, так и на открытых стадионах, а также в рамках международных соревнований.

С 1996 года Россия активно участвует в международных соревнованиях по пляжному волейболу. Российские команды и пары регулярно выступают на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, а также в иных международных турнирах. Особенно успешным было время с 2000 по 2012 годы, когда российские спортсмены выиграли несколько золотых медалей и стали одной из ведущих стран в мире в пляжном волейболе.



Рис. 2. Первые официальные состязания в СССР

Первая медаль на ЧМ была взята в 2007 году мужским дуэтом Барсук-Колодинский, они взяли серебро в Швейцарии.



Рис.3. Дуэт Барсук – Колодинский

На ЧМ Европы женская команда Урядова-Ширяева завоевали золото в 2006 году. Спустя два года европейское первенство взял дуэт Браткова-Уколова.



Рис.4. Дуэт Урядова – Ширяева.

В России пляжный волейбол курирует Всероссийская федерация волейбола. В России работает много пляжно-волейбольных клубов и школ, где дети и взрослые могут заниматься этим видом спорта. Также проводятся массовые турниры и соревнования для любителей пляжного волейбола, что позволяет этому виду спорта развиваться.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов, М. В., Михайлова, И. Д. Развитие волейбола в белгородской области как путь к улучшению физического и нравственного воспитания молодежи / М. В. Иванов, И. Д. Михайлова [Текст] // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова.. — Белгород:БГТУ, 2017. — С. 7112-7116.
2. Виктория Романова Пляжный волейбол в России / Виктория Романова [Электронный ресурс] // Very Life Victory : [сайт]. — URL: <https://vlv-mag.com> (дата обращения: 22.10.2023).
3. Пляжный волейбол / [Электронный ресурс] // SportWiki : [сайт]. — URL: <https://ru.sport-wiki.org> (дата обращения: 22.10.2023).
4. Почему нужно полюбить играть в пляжный волейбол / [Электронный ресурс] // СпортСтандарт : [сайт]. — URL: <https://sportstandart.net> (дата обращения: 22.10.2023).
5. История пляжного волейбола / [Электронный ресурс] // sportsgroup : [сайт]. — URL: <https://sportsgroup.ru> (дата обращения: 22.10.2023).

УДК 7.08

Рогуля Р.В.

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

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Сегодня стремительно меняется как мир технологий, так и мир физической культуры. Спорт и здоровый образ жизни стали оказывать невероятное влияние как на студентов, так и на выпускников вузов. Такая смена приоритетов обусловлена скорее социальными факторами, чем физической пользой. Чтобы справиться с многочисленными задачами, стоящими перед студентами, им необходимо проявить трудолюбие, настойчивость и инициативу. Неудивительно, что именно физическая культура и спорт формируют эти качества и способствуют становлению сильного характера у всех выпускников. Нам интересно, как спорт помогает студентам в жизни?

В России, как и в других странах мира, спорт стал не только неотделимой частью разнообразных проявлений социума, образом жизни многих людей, идеологией стремящегося к оздоровлению

общества [1]. Спорт укрепляет целеустремленность студентов и учит их упорству. Целеустремленность повышает вероятность приобретения студентами реальных знаний и практических навыков по выбранной специальности. Настойчивость — это мобилизация своих возможностей и сил для преодоления трудностей и препятствий, которые часто встречаются на пути к достижению поставленных целей. Развивая в себе эти качества, студенты с большей вероятностью достигнут высот профессионального мастерства. Но еще важнее то, что это одна из важнейших черт, формирующих личность человека, особенно при решении повседневных задач и достижении целей. Это один из основных способов, с помощью которого человек становится более уверенным в себе.

Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, имеют возможность с пользой проводить свой досуг и быть более здоровыми физически и психически. Несомненно, спорт способствует и развитию таких личностных качеств, как командный дух и умение разделять ответственность за результаты совместной работы. Кроме того, обучающиеся получают возможность побывать в знакомой обстановке и установить прочные социальные связи. В такой обстановке спортивные команды способствуют формированию позитивного отношения к жизни [2].

Кроме того, участие в спорте представляется лучшей альтернативой трате свободного времени на такие вещи, как Интернет или компьютерные игры. Следует также отметить, что на этапе становления личности спорт не должен быть неструктурированным занятием, а должен проходить под профессиональным руководством тренера. Это связано с тем, что четкий план и методика играют важную роль в процессе обучения. Это еще раз показывает, что нельзя недооценивать силу спорта и физической культуры и что в некоторых отношениях неправильный подход к занятиям физической культурой может даже навредить.

Ценность спорта заключается не только в духе соревнования, но и в его влиянии на нравственное воспитание учащихся. Спорт учит всех студентов противостоять неудачам и всегда реализовывать свои стремления. Это умение пригодится и в учебе. Имея такой опыт, студенты знают, как справляться с низкими оценками или трудными уроками. Например, если вам нужно написать научную работу, возможно, имеет смысл заплатить кому-то за написание работы. Таким образом, вы сможете расставить приоритеты и найти легкий способ решения проблемы, а предложение заплатить кому-то за написание научной работы за вас станет дополнительным способом помочь вам

успешно справиться с заданием. Ведь любая проблема, с которой Вы сталкиваетесь, требует не только физической силы, но и самообладания, умения быстро принимать рациональные решения.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

- Преобразующая и созидательная: позволяет человеку достичь необходимого уровня физического развития, физической подготовленности и восстановления, укрепить свое здоровье и подготовиться к профессиональной деятельности.

- Интегративно-организационный: объединение молодежи в группы, команды, клубы, организации и объединения, характеризующиеся возможностью совместной физкультурно-спортивной деятельности.

- Проектно-творческий: выявление возможностей физкультурно-спортивной деятельности, в ходе которой создаются индивидуальные модели профессионального и личного развития, стимулируются творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения и саморазвития, развиваются личностные возможности.

- Ценностная ориентация. В процессе реализации создается профессиональная и личностная ценностная ориентация, использование которой приводит к профессиональному саморазвитию и саморазвитию личности [3].

Положительное влияние спорта на нервную систему человека подтверждается также его способностью улучшать психическое здоровье людей, страдающих хронической депрессией и другими неврологическими расстройствами. В условиях различных потоков информации и многочисленных задач, которые ежедневно стоят перед нами, нам часто не хватает времени на то, чтобы сосредоточиться на других важных вопросах нашей жизни. Учеба, работа, телевизор, социальные сети. Все это требует не только нашего времени, но и большого пространства для размышлений [4].

В такой обстановке мы можем использовать физические упражнения как время умственной разрядки. Ведь пока тело находится в движении, мозг может расслабиться и направить мысли в нужное русло. Длительная пробежка, плавание в бассейне или другие регулярные физические упражнения — это идеальная медитативная практика, позволяющая защититься от плохих или депрессивных эмоций. Физическая активность способствует выделению гормонов счастья и улучшает настроение.

Недавние исследования показали, что физические упражнения улучшают деятельность мозга. Ранее считалось, что человек рождается с определенным количеством нервных клеток и это количество остается неизменным на протяжении всей жизни. Однако исследования показали, что после рождения в мозге образуются новые клетки. Больше всего новых клеток образуется в гиппокампе - части мозга, отвечающей за формирование эмоций и переход кратковременной памяти в долговременную [5].

В заключение можно сказать, что спорт помогает сохранить физическое здоровье. Более того, по мнению ученых, занятия спортом влияют и на умственные способности человека. Спорт способствует формированию у студентов здоровой самооценки и уверенности в себе. Исследователи доказали, что физические упражнения поддерживают высокую производительность труда и позволяют студентам ежедневно выполнять большое количество задач. Продуктивность - важный навык для современных студентов, поэтому регулярная физическая активность должна стать частью их учебных привычек. Считается также, что активный образ жизни приносит студентам положительные эмоции и самоудовлетворение. Участие в спорте способствует развитию характера студентов и учит их быть победителями как в жизни, так и в команде.

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. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 23.10.2023).

3. 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 004.946

Салихов Д.Д.

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

ПРИМЕНЕНИЕ РОБОТОВ В СПОРТЕ

В последние годы роботы стали неотъемлемой частью спортивного мира. Они используются в различных областях – от тренировок и анализа данных до участия в соревнованиях. Робот - это устройство или машина, способная выполнять определенные действия и задачи, как правило, автоматически и без участия человека. Роботы могут быть запрограммированы для выполнения различных функций и задач, таких как производство, медицина, наука, образование, развлечения и т.д [1].

Одним из наиболее известных примеров применения роботов в спорте является их использование в футболе. Роботы-футболисты участвуют в соревнованиях, которые проводятся по всему миру. Эти роботы обладают возможностью быстро передвигаться по полю, ударять по мячу, а также взаимодействовать с другими роботами и игроками (рис. 1).



Рис. 1 Футбольный матч роботов

Еще одним примером применения роботов в спорте является использование их в баскетболе. Роботы-баскетболисты могут выполнять различные действия, такие как забрасывание мяча в корзину или прохождение через препятствия. Они также могут использоваться для тренировок игроков, чтобы помочь им улучшить свои навыки. Роботы также используются в других видах спорта, например, в теннисе

и гольфе (рис. 2). Они могут выполнять различные задачи, такие как удар по мячу или подсчет очков.



Рис. 2 Применение робота в гольфе

Кроме того, роботы используются в анализе данных спортивных событий. Они могут собирать информацию о производительности игроков, такую как скорость передвижения, точность удара и другие параметры. Эти данные могут быть использованы для определения слабых мест игроков и разработки индивидуальных программ тренировок [2,8,9,10].

Важным аспектом является применение роботизированных систем в реабилитации спортсменов, ведь среди спортсменов сильно распространен травматизм и качество и время реабилитации играют большую роль. Достаточно много исследований посвящены статистике и анализу травматизма среди спортсменов в определенных видах спорта [3,4]. Так, в работе [3] 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. Существует множество роботизированных тренажеров для проведения механотерапии при реабилитации спортсменов, пример одного представлен на рисунке (рис. 3).



Рис. 3 Тренажер для реабилитации коленного сустава

Механотерапия – это метод кинезотерапии, заключающийся в выполнении физических упражнений с помощью специальных аппаратов, сконструированных для развития движений сустава [6]. К механотерапии прибегают при различных мышечных или суставных повреждениях, а также после эндопротезирования сустава (рис. 4).

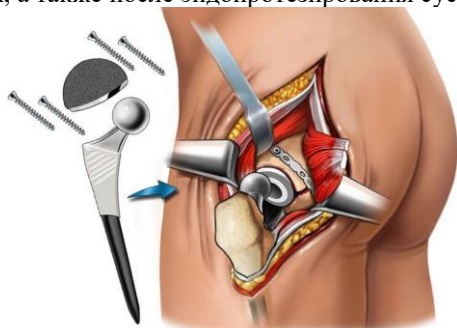


Рис. 4 Эндопротезирование сустава

В целом, применение роботов в спорте имеет большой потенциал. Они могут быть использованы для улучшения производительности игроков, а также для разработки новых стратегий и тактик. Кроме того, использование роботов может помочь сделать спорт более доступным и интересным для широкой аудитории. Однако, необходимо учитывать, что роботы не могут полностью заменить настоящих спортсменов, поскольку они не обладают человеческой интуицией и эмоциями. Также роботизированные системы активно применяются в реабилитации спортсменов [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Lakshmanan S., Sunita M., Andrew P., Nikunj T. Injury risk among athletes on artificial turf: a review of current literature // July 2021 Current Orthopaedic Practice Publish Ahead of Print(5). 175-189.
2. Ellenberger L, Niemann S, Bürgi F, Brügger O. Erhebung 2022. Tödliche Sportunfälle 2000–2021. Bern: BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung; 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.
7. Крамской С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в технической вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Международной нар. науч. конф., 26-27 апреля 2012. – С. 161 – 165.
8. Ковалева М.В., Жован Г.Ф. Преимущества и недостатки дистанционного обучения в вузе. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIX Международной научной конференции. Белгород, 2023. С. 252-255.
9. Ковалева М.В. Особенности занятий физической культурой в дистанционном формате обучения В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары-Ташкент, 2023. С. 430-434.
10. Ковалева М.В. Критерии оценивания универсальных компетенций студентов вуза в системе современного образования В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием. Отв. редактор Е.В. Разова. Москва, 2023. С. 82-85.

УДК 614.812

Сбоев А.А.

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ И ВЫВИХАХ

Почти два года идёт специальная военная операция на территории Украины. Бои постепенно приобретают всё более ожесточённый характер, всё чаще на территории Белгородской области проходят террористические акты, появляются раненные среди мирного населения. Поэтому на сегодняшний день очень важны навыки оказания пострадавшим первой медицинской помощи раненым при переломах и вывихах. Правильные действия в ситуациях, где требуется стороннее вмешательство для оказания помощи, позволят избежать негативных последствий травм и ранений и спасти человеку жизнь.

Первым делом следует рассмотреть наиболее опасную травму, требующую своевременного оказания первой помощи – переломы. Они возникают в результате нагрузки, превышающей предел прочности костей. Существуют переломы конечностей закрытые, когда нет повреждения кожи, а также – открытые, когда кожа повреждается обломком кости или предметом, вызвавшим перелом. Признаками закрытого перелома являются: сильная боль, резкое усиление боли при начале движения или при попытке опереться на поврежденную конечность, отёчность и деформация в месте возникновения перелома [1].

У открытого перелома помимо прочих признаков обязательно будет наличие раны. Такие переломы являются опасными для жизни пострадавшего, так как нередко из-за них вследствие развивается травматический шок и возможна большая потеря крови.

Необходимо оказать пострадавшему первую медицинскую помощь и обязательно сделать следующее:

1) при наличии рекомендуется применить обезболивающие средства;

2) обеспечить неподвижность поврежденной части тела (это уменьшит боль и предотвратит дальнейшее повреждение тканей, мышц, кровеносных сосудов);

3) снять одежду или разрезать её, сначала со здоровой конечности, а затем – с поврежденной, всё время аккуратно поддерживая её;

4) осмотрев место перелома и убедившись, что он закрытый, приступить к наложению шины, чтобы добиться неподвижности повреждённой части тела [2].

В любом случае для иммобилизации конечности всегда применяются шины. Они делятся на фиксирующие и сочетающие фиксацию с вытяжением. Из фиксирующих шин распространены фанерные, проволочные, лестничные, дощатые и картонные. К шинам с вытяжением относят шину Дитерихса – применяется при переломах бедра и травмах тазобедренного сустава. Сейчас эти шины изготавливают из лёгкого нержавеющей металла [3].

Конечно, в момент происшествия не всегда под рукой имеются медицинские (стандартные модификации) шины. Поэтому на практике приходится пользоваться подручными материалами. Это могут быть палки, дощечки и доски, куски картона, зонтики, лыжи, одеяла и прочее (рис. 1).

СРЕДСТВА ИММОБИЛИЗАЦИИ

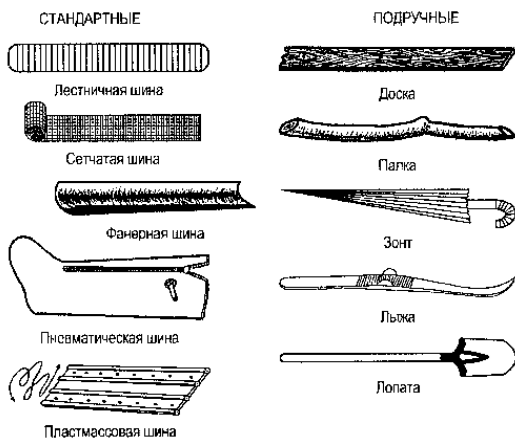


Рис. 1. Виды шин и их альтернативы

В случае обнаружения открытого перелома рану необходимо перевязать. Ни в коем случае не вправлять обломки торчащих костей в рану. Наложить повязку из марли, бинта или платка. Чтобы шина не давила, необходимо поверх повязки положить что-либо мягкое (часть одежды, платок).

Транспортировать раненого следует на носилках, в положении на спине. Перекладывать пострадавшего нужно осторожно, так как при малейшем смещении обломков кости может возникать сильная боль [4].

Не стоит забывать и о вывихах. Эта травма представляет собой смещение концов суставов костей за пределы нормальной подвижности. Вывих распознают по следующим признакам: полная невозможность движения в повреждённом суставе, сильнейшие болевые ощущения, неестественное положение ноги. Ощупывая сустав при вывихе, суставную головку определить невозможно.

Первая помощь при вывихах:

- 1) необходимо наложить шину или повязку, чтобы зафиксировать конечность в наиболее удобном для пострадавшего положении;
- 2) на повреждённый сустав положить лёд;
- 3) рекомендуется применение обезболивающих средств [5].

Следует учитывать, что вправление вывиха самостоятельно может оказаться сложной задачей и делать это крайне не рекомендуется, так как бывает очень сложно выявить, является ли данное повреждение вывихом или переломом, поэтому лучше доверить эту процедуру квалифицированному специалисту. Кроме того, вывих зачастую может сопровождаться трещинами или даже переломами костей.

Существует специальный ряд техник и приёмов, полезных для смягчения негативных эффектов вывиха. Он представляет собой массаж, который рекомендуется делать спустя 24 часа после того, как вывих был вправлен, и предполагает следующие действия:

- 1) прямолинейные поглаживания в области травмы;
 - 2) клювовидное выжимание локтевой частью;
 - 3) кругообразное разминание травмы подушечками 4-х пальцев.
- Рекомендуется применять данный цикл приёмов 5 раз [6].

Рассмотренные случаи травм не являются редкостью в наши дни, а зачастую очевидцы происшествий не имеют специальных знаний в медицинской сфере и потому, пытаясь оказать пострадавшему первую помощь, допускают грубейшие ошибки. Неправильные действия могут увеличить время восстановления, а в худшем случае – стоить человеку жизни. Поэтому умение оказывать первую помощь пострадавшему при данных видах травм является очень актуальным знанием в современных реалиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у школьников / В.Ф. Башкиров – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 100-109

2. Велитченко, В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко – Москва : Просвещение, 1993. – С. 108-128
3. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 177-190
4. Муравьев, В.А. Анализ проведения урока физкультуры / В.А. Муравьев, И.П. Залетаев – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 80-92
5. Квартовкин, К.К. Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов / К.К. Квартовкин, В.Б. Мандриков – Волгоград : Волгогр. мед. акад., 1997. – С. 12-20
6. Зайцев, В. П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. О. Гримблат. - Москва : Изд-во АСВ ; Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2006. - 99 с.

УДК 796.01

Селиванов В.С.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТА

В современных условиях повысился спрос на социально-активную, творческую личность, способную самостоятельно принимать решения и лично отвечать за их реализацию, имеющую прочную жизненную позицию, способную благоприятно адаптироваться на рынке труда, т.е. конкурентоспособную личность. Прежде чем раскрыть понятие конкурентоспособной личности, необходимо определить само понятие «личность».

Философский словарь раскрывает этот термин таким образом: «Личность - человеческий индивид в аспекте его социальных качеств, формирующихся в процессе исторически конкретных видов деятельности и общественных отношений» [3-4].

Сейчас общество вкладывает больше смысла в понятия спорта, включая в него и общественные, и индивидуальные ценности. Это положительно влияет на развитие физической культуры в целом, позволяя создавать новые направления в общественном мнении, а также давая новые стимулы и мотивации для того, чтобы осваивать спорт.

Еще не так давно ходило мнение, что спортом должны и заниматься только те, кто заинтересован в этом, у кого есть способности и предрасположенность к нему. Однако сейчас именно физические упражнения входят в жизнь каждого человека как неотъемлемая часть образования и здорового образа жизни [4].

Занятия физической культуры не только способствуют поддержанию физического здоровья человека, но и способствует улучшению ментального здоровья, а также развитию личностных качеств человека. Связано это с тем, что при занятии спортивной активностью человек преодолевает различные препятствия на пути к самосовершенствованию и для того, чтобы достичь высоких результатов, напрягает все свои силы, способности, мастерство и волю. В целом спорт формирует характер, учит дисциплине и преодолению трудностей

Преодоление препятствий заставляет человека учиться принимать решения, анализировать ситуацию и находить оптимальные пути достижения поставленных целей. Оно также требует сосредоточенности и контроля над эмоциями, что способствует развитию эмоциональной интеллектуальности. Таким образом, развитие интеллектуальных качеств возможно при занятии физической культурой, так как для такого вида деятельности человек должен максимально задействовать механизмы, протекающие в коре головного мозга. Благодаря этому человек будет смотреть на мир более рационально и осознано, что является важной частью развития личности.

Учитывая социальный характер физкультуры и спорта, они считаются подходящими средствами развития у учащихся личных и социальных навыков, таких как личная и социальная ответственность, сотрудничество и другие просоциальные навыки. Одной из причин того, что физкультура и спорт являются подходящими контекстами для обучения этим навыкам, является возможность переноса этих навыков в другие области жизни.

Например, человек, активно занимающийся спортом, намного лучше справляется с соблюдением правил и сохранением дисциплины. Физическая культура требует от него соблюдения тренировочного режима или соблюдения правил спортивной игры. Студент должен быть ответственным за свое поведение на поле или в зале, а также за выполнение требований преподавателя. Таким образом, студент развивает понимание и уважение к правилам и дисциплине, что в конечном итоге переносится на другие сферы деятельности.

Рассматривая социальную сторону вопроса, нельзя уйти от вопроса уверенности в себе. В социальных взаимодействиях этот критерий крайне важен, так как помогает человеку сохранять спокойствие в социальных ситуациях. Человеку становится проще заводить новых друзей, просить о помощи, не опасаясь отказа. В общем и целом человек кажется более устойчивым перед лицом проблем и невзгод, что позволяет ему активнее себя проявлять в общественной и профессиональной деятельности.

В процессе занятий спортивной деятельностью у человека формируется свое видение на свои умения и возможности. После достижения ряда целей, человек убеждается в том, что его жизненные мечты воплотимы благодаря труду и настойчивости. Этот путь к достижению целей формирует характер и самооценку, что является неотъемлемыми частями уверенности в себе [1-2].

Выше перечисленные качества формируют конкурентоспособную личность. Конкурентоспособная личность - это личность, для которой характерно стремление и способность к высокому качеству и эффективности своей деятельности, а также к лидерству в условиях состязательности, соперничества и напряженной борьбы со своими конкурентами. От этого качества личности зависит дальнейшая карьера человека.

В своих исследованиях В. Пузиков отмечает, что к качествам, определяющим конкурентоспособность специалиста любой области, относятся: гибкость и профессиональная мобильность, умение «презентовать себя»; владение методами решения большого класса профессиональных задач, способность справляться с различными профессиональными проблемами, уверенность в себе, ответственность, ориентация на успех, готовность постоянно обогащать свой опыт [5-6]. Многие из этих качеств могут формироваться в процессе занятия спортом.

Конкретным примером конкурентоспособной личности, чьи качества формировались в процессе занятия спортом, может быть профессиональный менеджер или предприниматель, который занимался спортом в молодости. Этот человек учился командной работе, собранности, и стремлению к достижению лучших результатов во время своей спортивной карьеры. Эти навыки переносятся в его профессиональную жизнь, где он становится руководителем или предпринимателем, успешно управляющим своим бизнесом, принимающим сложные решения, и выстраивающим успешные команды. Его спортивный опыт придает ему гибкость, уверенность в

себе и ориентацию на успех, что делает его конкурентоспособным на рынке бизнеса.

Таким образом, занятие спортом играет важную роль в развитии личностных качеств человека. Это физическая и психологическая активность, которая не только способствует укреплению здоровья, но и формирует ценные черты личности. Спорт способствует развитию дисциплины и ответственности, трудолюбия и настойчивости. Он учит командному духу и сотрудничеству, обучает управлению стрессом, укрепляет самооценку и уверенность в себе. Спортивные тренировки требуют целеустремленности и планирования, а здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни занимающегося спортом. Итак, спорт помогает формировать не только физическую, но и психологическую структуру личности, способствуя успешному развитию в различных сферах жизни. Путем развития дисциплинированности, умения преодолевать трудности, сбалансированности и целеустремленности, занимающиеся спортом могут достичь не только спортивных вершин, но и благополучия и личного роста в общественной и профессиональной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Тулинова, Н. А., Клокова, Е. А. Формирование личностных качеств средствами физической культуры для повышения конкурентоспособности выпускников / Н. А. Тулинова, Е. А. Клокова [Текст] // физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. Том Часть 2. 2019. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. — С. 188-192.

2. 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.

3. Фролов, И. Т., Адо, А. В., Андреев, И. И. Философский словарь [Текст] / И. Т. Фролов, А. В. Адо, И. И. Андреев — 6-е изд.. — Москва: Политиздат, 1991 — 559 с.

4. Селевко, Г.К., Селевко А. Г. Социально-воспитательные технологии [Текст] / Селевко, Г.К., Селевко А. Г. — 6-е изд.. — Москва: НИИ шк. технологий (ОАО Можайский полигр. комб.), 2005 — 175 с.

5. Растокин, Н. А. Значимость занятий физической культуры в социализации личности [Текст] / Н. А. Растокин // инновационная

наука. — 2019. — № 5. — С. 174-177.

6. Пузиков, В. Г. Основы социологии [Текст] / В. Г. Пузиков — 1-е изд.. — Омск: НОУ "ОГИ", 2003 — 180 с.

УДК 796.325

Сенаторов С.В.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

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

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧАМ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ: ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА УДАРА

Успехи в настольном теннисе во многом зависят от умения владения техникой удара ракеткой. Хорошая техника позволяет игроку использовать тактику игры намного свободнее.

Техника ударов в настольном теннисе достаточно разнообразна, как и в других видах спорта, но можно точно выделить несколько основных ударов – атакующие и защитные.

Для описания техники ударов не стоит забывать и про положение ракетки:

а. Закрытая ракетка – положение ракетки во время удара, при котором отражающая поверхность находится под острым углом относительно траектории полета мяча.

б. Открытая ракетка – положение ракетки, при котором ударная поверхность ракетки направлена вверх под углом более 90 градусов.

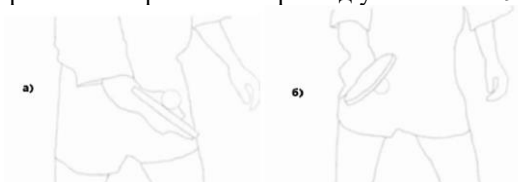


Рис. 3 - Положения ракетки

Говоря о технике удара, нельзя обойти стороной и способы держания ракетки, т.к от нее во-многом зависит исход игры. Различают 2 типа хватки – европейская и азиатская.

а. Европейская – самая распространенная у новичков, ракетка обхватывается тремя пальцами. Указательный расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой – на открытой стороне и немного соприкасается со средним пальцем. Главном преимуществом данной хватки является возможность вести игру как с левой стороны, так и с

правой, не прибегая к значительным перемещениям вокруг стола.

в. Азиатская – ракетка держится вертикально, большой и указательный пальцы обхватывают ручку и регулируют наклон ракетки. При данной хватке игрок может успешно атаковать из всех игровых зон, но достаточно трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение.

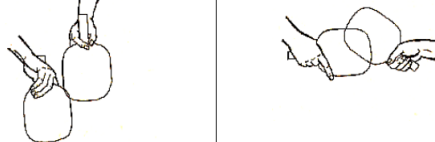


Рис. 4 - Способы держания ракетки

Профессионалы советуют использовать именно европейскую хватку, если вы еще недостаточно опытни в технике удара, так как она позволяет тренировать сразу несколько технических приемов.

Для правильной подачи в настольном теннисе обязательно требуется применение всего туловища игрока, от кистей до плеч. Правильное перемещение и движение рук во многом способствуют победе игрока в матче. Но, даже если все части руки и туловища правильно выполняют свои обязанности, это не гарантирует правильную подачу мяча.

Первой в игру вступает кисть, ее свободный поворот освобождает предплечье, затем в игру вступает плечо, и, наконец, туловище.

Между отдельными действиями у игрока достаточно мало времени, поэтому им нужно уметь правильно распоряжаться. Попытки включения в удар движения тела в другой последовательности могут привести к скованности в движении и неправильной подаче, поэтому важно соблюдать очередность этих действий.

Ударов в настольном теннисе достаточно много и каждый из них действует в рамках определенной ситуации. Виды ударов делятся на защитные и атакующие:

а. Защитные удары – применяются для отражения удара оппонента, при сильном ударе противника энергию вращения и скорости мяча приходится гасить.

б. Атакующие удары – применяются, когда акцент делается на линейную скорость мяча, с целью быстрого удара по стороне противника. При атакующем ударе большое значение имеет основание ракетки.

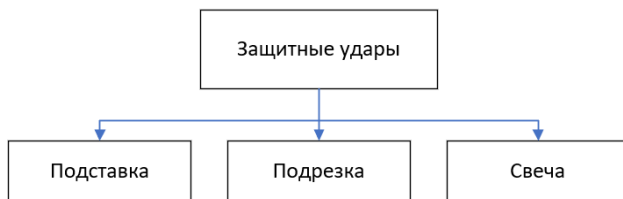


Рис. 5 - Виды ударов

- Подставка – удар, при котором используется энергия прилетающего мяча для возврата на сторону противника. Обычно, подставка применяется против топ-спина, с целью погасить вращение мяча.

- Подрезка - защитный удар, при котором мяч получает нижнее вращение. Подрезка используется, в основном, для низкого и короткого мяча.

- Свеча – защитный удар, который позволяет выбить мяч высоко над сеткой. Для использования этого приема нужно находиться в удалении от стола и иметь достаточно времени для выполнения этой техники.

Стоит затронуть и атакующие удары:

- Накат – атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. Является самым распространенным ударом в настольном теннисе, позволяет держать спортсмену инициативу в своих руках. При накате мячу требуется «верхнее вращение».

- Топ-спин – атакующий удар, с акцентом на верхнее вращение мяча. В отличии от наката, траектория полета шарика будет немного «выгнута». Так как соприкосновение мяча со столом минимальное, это позволяет ему сделать мгновенный отскок от стола.

- Комбинированные удары – обманные удары, к которым можно отнести удары, используемые для подачи. Например, комбинация наката и топ-спина позволяет имитировать накат, но в последний

момент мяч уходит налево, за счет бокового вращения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым [Текст] / Худец Р. — 1. — Москва: ВистаСпорт, 2005 — 272 с.
2. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин — 1. — Москва: Издательский центр «Академия», 2006 — 528 с.
3. Жданов И. Уроки настольного тенниса. От наката к топспину / Жданов И. [Электронный ресурс] // expert-tennis.ru : [сайт]. — URL: <https://expert-tennis.ru> (дата обращения: 22.10.2023).
4. Фиристова, Р.П. Психологическая подготовка теннисистов в соревновательном периоде / Р.П. Фиристова, В.К. Евсеева, Е.А. Клокова // 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 им В.Г. Шухова, 2014. – Ч.1. С. 283 – 286.

УДК 796.011.3

Сенкевич В.Д.

Научный руководитель: Беляев И.С., ст. преп.

*Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина,
г. Белгород, Россия*

К ВОПРОСУ О РОЛИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

В настоящее время проведение тестирования основных физических качеств для дальнейшего их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами является базой грамотного составления плана тренировок и достижения высоких результатов. Так, крайне необходимо уметь правильно оценивать уровень физической подготовленности спортсменов, чтобы отслеживать динамику развития у них физических качеств.

Итак, выделяют три вида окончательных результатов по оценке физической подготовленности: достаточная, опережающая и отстающая. По полученным данным тренер и обучающийся смогут дать объективную оценку физического состояния спортсмена. Перейдем

непосредственно к характеристике оценки подготовленности человека. Данный параметр анализируется по следующим критериям:

- 1) измерение роста;
- 2) измерение окружности груди лентой;
- 3) измерение массы тела.

В связи с этим рекомендуется каждые несколько месяцев проверять уровень развития своих физических качеств и сравнивать между собой данные проверки, отмечая рост или отставания, делая соответствующие выводы.

Уровень развития физических качеств проверяется с помощью контрольных упражнений. Сравнивая индивидуальные результаты, можно более целенаправленно планировать занятия физической подготовкой, уделяя внимание развитию тех физических качеств, которые заметно уступают нормативам обучающихся и нормам ГТО. Чтобы результаты были более точными, каждое контрольное упражнение следует выполнять на отдельном занятии в одно и то же время дня. Перед выполнением каждого контрольного упражнения необходимо сделать хорошую разминку.

Оценка происходит по показателям, характеризующих:

- 1) силу;
- 2) быстроту;
- 3) выносливость;
- 4) координацию движений (ловкость).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО утвержден указом Президента России от 24 марта 2014 года №172 [1]. Комплекс ГТО неразрывно связан с физической культурой на всех этапах образования и предназначен для 11 возрастных групп. Так, именно он содержит перечень необходимых упражнений и список достаточного выполнения каждого действия.

При составлении дневника самонаблюдения необходимо руководствоваться следующим, а именно поделить его на три раздела:

- 1) режим дня;
- 2) физическое развитие и физическая подготовленность;
- 3) самостоятельные занятия физической культурой.

Таким образом, проведение тестирования основных физических качеств для дальнейшего их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами играет большую роль при составлении тренировок, определении нагрузок и влияет на дальнейший успех в спорте. Основой оценки считается ведение дневника самонаблюдения, позволяющего всесторонне анализировать сдвиги спортивных результатов. Динамика показателей своего физического развития и

физической подготовленности послужит мотивацией спортсмена продолжать внедрение интенсивных тренировок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Российская Федерация. Указы Президента Российской Федерации. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». – Текст : электронный.

2. Воронова В.В., Никитин А.В., Гордеев Ю.А. К вопросу об использовании показателей факторной структуры специальной подготовленности в многолетнем тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. С. 45-48.

УДК 796.422

Сенкевич В.Д.

*Научный руководитель: Никулин И.Н., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород, Россия*

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ БЕГЕ НА 3 КИЛОМЕТРА

В настоящее время сформировалось большое количество методик и тактик при подготовке обучающегося к сдаче норматива на 3 километра. Как утверждает Н.Г. Лопина, изучив дневники и планы спортсменов и тренеров, основное внимание сосредотачивается как на тактике, так и на:

1. Объем и интенсивности тренировочной нагрузки;
2. Средствам и методам, применяемым в тренировке бегуна;
3. Взаимосвязи между объемами выполненной нагрузки и показанным спортивным результатом [1].

На различных спортивных мероприятиях, чемпионатах мира и олимпиадах по легкой атлетике чаще всего применяется стандартная методика. Так, спортсмены начинают бежать дистанцию медленно, ускоряясь только на последних кругах, что не всегда позволяет получить желаемый результат. В первую очередь, это связано с тем, что данная тактика поможет только тем, кто умеет быстро финишировать, а

также тем, у кого цель - победить в забеге на соревнованиях, то есть нет задачи выполнить норматив.

Следовательно, желающим показать наивысший результат по нормативу, ускорить свой темп на дистанции 3 километра необходимо придерживаться другой тактики. Разделим её на две составляющие:

- 1) для опытных спортсменов;
- 2) для обучающихся.

Первую категорию составляют лица, с частой периодичностью выполняющие кросс на 3 километра и бегущие её систематически на максимум. Основное отличие их от второй категории состоит в том, что такие лица знают ориентировочно с какой скоростью им необходимо бежать, чтобы достичь высоких результатов. Тактика данных спортсменов будет выглядеть следующим образом:

- 1) В начале дистанции необходимо сделать небольшое ускорение для того, чтобы оказаться в начале беговой колонны и обеспечить удобство при обгоне оставшихся спортсменов;

- 2) Через 100-150 метров необходимо найти среднюю и продолжительную скорость, которую нужно держать почти на всей дистанции;

- 3) За 400 метров до конца дистанции следует сделать финальное ускорение.

Такой метод позволит тем, кто знает свою крейсерскую скорость и свои силы, достичь быстрых секунд на дистанции 3 километра. Однако тактические особенности у второй категории лиц будут отличаться, из-за отсутствия опыта в забегах:

- 1) В начале дистанции также необходимо стартовое ускорение для удобства в беге;

- 2) Следует разделить 3 километра на участки по одному километру. Так, первый километр необходимо бежать с той скоростью, с которой обучающийся уверен, что пробежит всю дистанцию;

- 3) На втором километре при отсутствии сил на удержание темпа необходимо сбавить, при этом стараясь удерживать предыдущую установленную скорость, постепенно ускоряя её;

- 4) На третьем километре необходимо выложить силы на максимум;

- 5) За 400 метров до конца дистанции необходимо сделать финишное ускорение, а за 200 метров – максимальное ускорение.

Обратим внимание, особую роль для двух категорий играют стартовые и финальные ускорения. Это связано с тем, что в это время спортсмен может отыграть у самого себя от 15 секунд личного времени, пробегая на максимум заранее указанные отрезки. Тактическая

подготовка взаимосвязана с основными и подготовительными периодами спортивной тренировки [2]. Так, необходимо на тренировочных разминках пробегать ускорения на 400, 200 и 150 метров для полного представления своих реальных ощущений на данных дистанциях.

Таким образом, учитывая свои индивидуальные особенности, любой желающий сможет подобрать себе необходимую тактику, которую с правильной разминкой получится применить при забеге на 3 километра и при этом показать достойный результат.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лопина Н.Г., Скуренок Т.В. Управление тренировочным процессом бегунов на 3000 метров с учетом индивидуальных особенностей // Символ науки. 2015. С. 126-129.

2. Кайшева А.И., Снимщикова О.А., Десенко О.П., Кузнецова М.А. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовленность студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. С. 166-168.

УДК 612.3

Сырых А.А.

Научный руководитель: Кутергин Н.Б., проф.

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

ОСНОВЫ ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ

В последние годы заметна тенденция перехода молодежи на правильное питание. Сущность этого питания заключается в том, что человек обязан употреблять высчитанную суточную норму калорий, причем пища должна соответствовать определенному соотношению белков, жиров и углеводов (БЖУ). Большинство специалистов в этой области рекомендуют следующее соотношение: углеводы – 50%, белки – 20%, жиры – 30%.

Очевидно, что при правильном питании продукты не должны содержать консерванты и ГМО. Основой пищи являются различные крупы, куриная грудка, нежирная рыба, фрукты и овощи [1].

Однако, после таких ограничений в питании в современном обществе стал наблюдаться рост людей с нарушением пищевого поведения. В основном люди склонны к перееданию, которое в

последствии приводит к ожирению. Разные факторы влияют на переедание, у студентов это чаще всего: стресс, большое количество готовой и быстрой пищи, которую можно приобрести на каждом шагу.

Современным подходом к питанию является интуитивное питание, которое основано на суждениях, что необходимо обратиться к внутренним сигналам тела – голоду и насыщению – для более эффективного метода регуляции веса и пищевого поведения. Многолетний опыт показывает, что ограничения в питании, точный подсчет калорий и разделение продуктов питания на «полезные» и «вредные», помогает лишь временно избавиться от лишнего веса и, добившись своей цели, человек может вернуться к началу пути из-за прекращения диеты или нарушения ограничений.

Проблемы с питанием начинаются еще с детства, большинство родителей нарушают систему правильного функционирования организма: заставляют питаться по расписанию, а не по потребности.

Употребление пищи без чувства голода бесполезно и отрицательно сказывается на физическом состоянии организма, при этом употреблять в пищу желательнее тот продукт, который вам хочется в данный момент [2].

На данный момент, существует большое количество правил интуитивного питания, однако не все они заверены специалистами, поэтому выделим из них главные.

1. От продуктов, содержащих большое количество жира и сахара необходимо отказаться. Не стоит резко убирать их из рациона, ведь это большой стресс для организма. Постепенно уменьшая дозы, вы дойдете до момента, когда совсем уберете эти продукты из рациона. Такой подход избавит вас от возможных «срывов», ведь запретный плод всегда сладок.

2. Необходимо обращать внимание на голод. Как только вы чувствуете, что голодны, обязательно нужно удовлетворить это желание, иначе в последующем времени вы можете потерять над собой контроль и начать поглощать всё подряд. Стоит отметить, что голод должен быть вызван физическим состоянием организма, а не быть эмоциональным или, например, от скуки. Если вы не уверены, какими факторами вызван голод, то стоит выпить стакан воды и в течении 10 минут наблюдать за своими ощущениями.

3. Стоит отказаться от общепринятых стереотипов о «вредной» и «полезной» пищи. Продукты отличаются лишь по качеству и человек сам в праве выбирать, что для них «хорошо», а что «плохо». В любом случае продукт в момент биологического голода направлен на восстановление энергии организмом.

4. Важно научиться чувствовать не только голод, но и насыщение. Переедание вызывает тяжесть и сонливость. Не стоит переживать, если вы не доели, и порция оказалась для вас большой, это нормально.

5. Не стоит отказывать себе в любимой пище, нужно лишь следить за количеством её употребления. Если вам захотелось, например, шоколадку, стоит взять небольшой кусочек, удовлетворить свое желание и отложить ее.

6. Необходимо найти способ справляться со стрессом или негативными эмоциями не с помощью еды.

7. Не стоит изнурять себя тяжелыми тренировками. Упражнения должны поддерживать вас в тонусе и приводить к положительным эмоциям. Бег на большие дистанции стоит заменить на активную прогулку, ведь пробежать вы сможете, условно 1-3 км, а пройти все 5-7 км и даже больше. Польза прогулки будет значительна заметна [3–5].

Несравненным преимуществом интуитивного питания является естественность протекания. Человек не мучает себя ограничениями и не страдает от запретов, навязанных обществом. Важным является только то, какой сигнал исходит от организма в данный момент [4].

В заключении, мы выяснили, что в основе концепции интуитивного питания лежит рекомендация прислушиваться к своему организму. Правильно распознавать ощущение голода и насыщения. Эта концепция является сложной, однако имеет место в диетологии. Для ее развития необходимо и далее детально изучать и подтверждать суждения, как со стороны диетологов, так и со стороны психологов [2].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Наумова О. И. Подходы к питанию: диеты, рациональное, интуитивное питание и вегетарианство / О. И. Наумова // Российская наука в современном мире : Сборник статей XXIX международной научно-практической конференции, Москва, 15 апреля 2020 года. – 2020. – С. 20-23.

2. Ожерельева О. Н. Основы концепции интуитивного питания и его перспективы / О. Н. Ожерельева, А. Ф. Полосухина, Е. О. Асанова // Биотехнология и биомедицинская инженерия : сборник научных трудов по материалам XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Курск, 24–25 декабря 2018 года. –2018. – С. 120-121.

3. Васичева А. Н. Интуитивное питание как метод коррекции пищевого поведения / А. Н. Васичева // Молодежь и системная модернизация страны : сборник научных статей 4-й Международной

научной конференции студентов и молодых ученых, Курск, 21–22 мая 2019 года. Том 2. – 2019. – С. 183-186.

4. Сомнительнова В. С. Интуитивное питание как ключ к здоровому пищевому поведению и гармонии разума и тела / В. С. Сомнительнова, М. А. Рогожников, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – 2021. – С. 139-142.

5. Кокоева Ю.В. Характер тренировочных воздействий на организм спортсмена / Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 60 с.

УДК 7.79

Сибирцев Д.А.

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

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ УМЕНЬШЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА У СПОРТСМЕНОВ

Современные методы уменьшения травматизма у спортсменов включают в себя улучшение качества тренировок, использование защитных средств, правильное питание и восстановление, а также психологическую подготовку. Кроме того, новые технологии, такие как виртуальная реальность и дополненная реальность, могут использоваться для улучшения тренировок и снижения риска травм.[1]

Для уменьшения травматизма среди спортсменов используются следующие классические методы:

– Улучшение качества тренировок: тренеры должны разрабатывать программы тренировок, которые учитывают индивидуальные особенности каждого спортсмена и снижают риск получения травм.

– Использование защитных средств: многие виды спорта требуют использования защитных средств, таких как шлемы, наколенники, налокотники и т.д., которые помогают защитить спортсмена от травм.

– Правильное питание и восстановление: спортсмены должны получать достаточное количество питательных веществ, чтобы поддерживать свое здоровье и предотвращать травмы. Кроме того, важно давать спортсменам время на восстановление после тренировок и соревнований.

– Психологическая подготовка: спортсмены должны быть подготовлены психологически к возможным травмам, чтобы они могли справиться с ними и продолжать тренироваться и выступать на соревнованиях.

Чтобы снизить риск спортивных травм, используют инновационную защиту и другие приспособления.[2] Например, специальное кольцо предупреждает повторную грыжу межпозвоночного диска в пояснице после операции. Оно не дает дискам тереться друг о друга и сильно скручиваться. Также для этих целей используют специальные скобы, инъекции и импланты из титана и полимеров. Это очень важно, так как именно из-за повторной грыжи и операции у 42% пациентов снижается качество жизни и они уже не могут вернуться к занятиям спортом.[3]

Среди механической защиты самое продвинутое изобретение последних лет – носимые экзоскелеты для спины, ног и рук. Roam Robotics создает роботизированные экзоскелеты для людей, которые занимаются горными лыжами и слаломом. Они крепятся на колени и квадрицепсы и приводятся в движение за счет сжатого воздуха, а аккумулятор размещается в рюкзаке. Специальные датчики отслеживают положение тела, чтобы вовремя самортизировать, а мобильное приложение позволяет точно настроить экипировку под себя. Это помогает снизить нагрузку на голени и защитить от травм, а еще позволяет активно тренироваться при подготовке к соревнованиям, не испытывая боли и усталости.[4]

Для тех, кто только что получил травму и нуждается в экстренной консультации, компания-разработчик приложений для спортивной медицины Sideline Sports Doc создала мобильное приложение Good To Go на базе ИИ. В нем использованы данные о самых распространенных травмах профессиональных спортсменов.

Специальный алгоритм помогает определить характер травмы и правильно оказать первую помощь за 3 минуты.[5] HIT Impact – шлем, который помогает оценить состояние спортсмена при травме головы. Их используют при игре в американский футбол, регби или единоборствах. Специальные датчики отслеживают силу удара при падении или атаке со стороны соперника и через мобильное приложение оповещают, каков уровень риска сотрясения мозга. Это позволяет вовремя принять меры, чтобы не ухудшить состояние. Смартфон с приложением может находиться на расстоянии до 150 метров. Аналитика, которую собирает приложение, помогает врачам и исследователям разрабатывать более точные рекомендации для особо травматичных видов спорта и совершенствовать защитную экипировку.

Носимые гаджеты также помогают предупреждать травмы: они измеряют сердечный ритм, давление и скорость бега, а также оценивают расстояние до соперника. Если показатели критичные, система предупреждает о том, что нужно сделать перерыв или позаботиться о защите от столкновения. Другие устройства или тренировочные костюмы стимулируют мышцы и нервные окончания с помощью электрического тока, вызывая сокращение мышц и приток крови. Это помогает спортсменам быстрее восстанавливаться после травм и растяжений, а также снимать усталость после тяжелых тренировок.[6]

Чтобы травмированным спортсменам было проще вернуться в игру, компания EXXETA в сотрудничестве с Институтом спорта и спортивных наук Университета Фрайбурга разработала VR-симуляцию для восстановительных тренировок. В ней спортсмен проходит ряд упражнений, которые помогают восстановить необходимые навыки, а также оценить его состояние по специальным стандартам.

Помимо VR-гарнитуры здесь используют комплект датчиков, которые отслеживают положение тела и жизненные показатели, в точности воспроизводя все движения на экране. При этом спортсмен полностью фокусируется на виртуальной среде, что позволяет выполнять более сложные и нестандартные задачи, на которые труднее решиться с реальными тренажерами и снарядами. В результате спортсмены показывают лучшие результаты, чем с тренировками по обычной схеме, ощущают большую мотивацию и быстрее восстанавливаются после травм.

Таким образом, современные методы уменьшения травматизма в спорте активно развиваются, и это важно для обеспечения безопасности спортсменов и продолжительности их карьеры. Технологии, мониторинг, образование и современные методы лечения играют ключевую роль в достижении этой цели.

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. Довжик, Л.М. Спортивная травма как жизненное событие. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Институт психологии РАН. Москва, 2018

4. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов // Физкультура и спорт, М.: 2017 - С. 176-185.

5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 512 с.

6. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена [Текст] / В.М. Дьячков. - М. : Физкультура и спорт, 2002. - 310 с.

УДК 615.32:612.395.12

Силкова Е. В.

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

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНЕНИЯ К БАЗОВОМУ РАЦИОНУ ПИТАНИЯ

Молодой организм студента нуждается в постоянном контроле за режимом питания. В процессе занятий происходит колоссальная трата энергии, которую необходимо пополнять. Каждый человек от рождения и до его биологического созревания проходит огромный период времени, во время которого совершаются сложные процессы морфофизиологического развития. Развитие представляет собой не только увеличение длины тела, а ещё дифференцирование и преобразование форм организма. Стоит также отметить следующие факты: учащиеся систематически нарушают режим питания и постоянно меняют время приема пищи. К причинам неправильного питания чаще всего относят бешенный ритм студентов, психологические и вкусовые особенности каждого и качество пищи [1,2].

Питание играет важную роль в нашей жизни, выполняя множество функций. Одной из них является – обеспечение энергией. Рациональное питание подразумевает достижение баланса между прибывающей в организм энергией и ее расходом на поддержание нашей жизнедеятельности. Если питание полностью возмещает энергетические расходы организма, вес должен сохраняться постоянным [3].

Еще одна значимая функция питания - снабжение человека пластическими веществами, в первую очередь именно белками и углеводами. Они необходимы для формирования новых структур и их

поддержания. Помимо этого, питание не только обеспечивает энергией и строительными материалами, но является и источником биологически активных веществ, таких как ферменты и гормоны. Эти вещества нужны для регуляции разнообразных преобразований в нашем организме, к которым относятся обмен веществ, иммунную систему и другие значимые функции [4].

Во второй половине XX века благодаря исследованиям, связанным с питанием и воздействием отдельных пищевых компонентов на организм, было введено понятие «Биологически активные добавки (БАД)». БАД представляют собой концентрированные природные пищевые вещества, обладающие биологической активностью, которые извлекаются из морских, минеральных и животных источников, лекарственных растений и водорослей, а также синтезируются в лаборатории, но все равно идентичны своим природным аналогам [5].

Ввиду этого БАДы могут выполнять определенные задачи в коррекции питания, в том числе:

- Компенсировать дефицит в рационе белка и некоторых незаменимых аминокислот, которые человек не может вырабатывать сам, липидов и отдельных жирных кислот, углеводов и сахаров, витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон, органических кислот, биофлавоноидов, эфирных масел и т.д.;
- Снизить калорийность рациона и регулировать (уменьшать или увеличивать) аппетит и массу тела;
- Повысить неспецифическую резистентность организма и снизить риска развития заболеваний и метаболических нарушений;
- Регулировать функции организма в физиологических пределах;
- Выполнять роль сорбента для вредных и чужеродных веществ в желудочно-кишечном тракте;
- Поддерживать нормальный состав и функциональную активность микрофлоры кишечника [6].

Интенсивность процессов газообмена в организме зависит от большого количества факторов и значительно увеличивается при возрастании физических нагрузок. Во время физических нагрузок, например тренировок, характерно высокое потребление кислорода, который как раз и требуется для окисления продуктов распада углеводов, а точнее молочной кислоты, в аэробной фазе, липидов, а также для восстановления азотсодержащих веществ в анаэробной фазе. В зависимости от характера физической нагрузки силовой, скоростно-силовой, на выносливость в организме могут преобладать различные обменные процессы. Вид нагрузки во время тренировки влияет на количественные и качественные характеристики питания [7].

БАДы делятся на три группы:

– Нутрицевтики (поливитаминно-минеральные комплексы) – необходимы для поддержания химического состава пищи человека, например аминокислоты, витамины, микроэлементы, омега 3 кислоты.

– Парафармацевтики (БАД-биорегуляторы) – поддержка в физиологических процессах органов и систем, например травы и мумие.

– Пробиотики (Эубиотики) – поддержка микрофлоры пищеварительного тракта, например живые организмы и их метаболиты [8].

Прием БАДов стал распространенным и удобным способом нутритивной коррекции и восполнения дефицита биологически активных веществ, оказывающих программно-стандартное воздействие на весь организм человека, а также на неопределенные органы и ткани [9].

Помимо этого, спортсмены, употребляющие пищевые добавки, отмечают более быстрое восстановление после тренировок и отмечают улучшение спортивных показателей. Прием БАДов также повышает устойчивость организма к стрессу, который приходится преодолевать спортсменам на любых соревнованиях [10].

Но при одновременном назначении нескольких биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм [11].

В процессе исследования был проведен опрос среди студентов с целью определения их осведомленности о БАДах и проверки качества питания (Табл. 1).

Таблица 1 – Результаты исследования

№	Вопрос	Варианты ответа		
		Слежу	Не слежу	Стараюсь, но не всегда получается
1	Следите ли вы за сбалансированностью своего питания?			
		30,4%	34,8%	34,8%
2	Соблюдаете ли вы во время приемов пищи баланс белков, жиров, углеводов?	Соблюдаю	Не соблюдаю	Не подсчитываю
		17,4%	26,1%	56,5%
3	Количество приемов пищи в день?	1 раз	2 раза	3 и более
		8,7%	43,5%	47,8%
4	Являются ли фрукты и овощи ежедневной частью вашего рациона?	Да		Нет
		73,9%		26,1%

5	Занимаетесь ли вы физической культурой?	Занимаюсь только на парах университета	Занимаюсь на парах в университете и свободное время	Не занимаюсь
		30,4%	60,9%	8,7%
6	Знаете ли вы что такое биологически активная добавка?	Знаю	Не знаю	Отчасти знаю
		69,6%	8,7%	21,7%
7	Принимаете ли вы биологически активные добавки?	Принимаю	Не принимаю	Не принимаю, но хочу начать
		47,8%	43,5%	8,7%
8	Если вы принимаете биологически активные добавки наблюдаете ли вы результат от них?	Ничего не изменилось		Улучшилось самочувствие и (или) процесс занятий спортом
		42,9%		57,1%

По каждому из вопросов можно выделить основные проблемы по данной тематике. Большинство студентов, как и предполагалось, нарушают режим питания. Почти треть опрошенных (31,8%) не следит за сбалансированностью своего питания. А большая часть студентов (54,5%) даже не считает нужным подсчитывать баланс нутриентов.

Несмотря на это, у большей части (77,3%) овощи и фрукты, богатые клетчаткой, являются частью ежедневного рациона, а занятия физической культурой неотъемлемой частью жизни (63,6%). Что в совокупности показывает развитую культуру здорового образа жизни.

Касаясь вопроса осведомленности о БАДах были показаны хорошие результаты, так как лишь малая часть (9,1%) студентов не имела какого-либо представления о них. А половина опрошенных их принимает и более половины из них (78,5%) даже отмечают улучшение самочувствие и (или) процесса занятий спортом.

Подводя итог, стоит отметить, что несмотря на не совсем правильное отношение студентов к их рациону, а следовательно, и здоровью, многие из них осведомлены о пользе биологически активных добавок, которые необходимы не только для занятий спортом, но и в повседневной жизни. Также всегда стоит понимать, что они, пусть и не являются лекарственными препаратами, могут принести вред при

неправильном использовании. Именно поэтому, во избежание неприятных последствий, всегда стоит обсуждать этот вопрос с компетентным лицом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Симонович Н.Е. Влияние массы тела и режима питания на социальное самочувствие студентов аграрного университета / Н.Е. Симонович, Д.Н. Багрецов, Н.Г. Каленикова // Аграрное образование и наука. – 2019. – №1.

2. Тимофеева, Л. В. Правильное питание в жизни студента как средство формирования ЗОЖ / Л. В. Тимофеева, Р. П. Фиронова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. –2019. – С. 259-263.

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. – 2021. – С. 208-212.

4. Козниенко И.В. Роль спортивного питания в профилактике и укреплении здоровья спортсменов // Форум молодых ученых. – 2018. – №12-2 (28). – С.1012-1016.

5. Дуанбекова Г.Б. Исследование и анализ потребления спортивного питания студентами - спортсменами факультета ФК и с КарГУ им. Е. А. Букетова / Г.Б. Дуанбекова, Р.С. Дуванбеков, А.Е. Дуванбеков // Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – №7. – С. 109-112.

6. Попов Е.С. Перспективы применения БАД «Флавоит» в спортивном питании / Е.С. Попов, О.А. Соколова, Н.А. Пастухова, Е.А. Некрасова, Н.В. Тычинин // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. – 2017. – №1 (15). – С. 35-40.

7. Филатов М.Н. Как бады (биологические активные добавки) влияют на студентов северного арктического федерального университета имени ломоносова / М.Н. Филатов, А.В. Цинис // StudNet. – 2022. – №1. – С. 281-291

8. Сиделева Е. А. Эффективность биологически активных добавок как дополнение к базовому рациону спортсмена/ Е.А. Сиделева, Е.В. Ореховская // Наука-2020. – 2022. – №5 (59). – С. 111-116.

9. Арансон М.В. Спортивное питание: состояние вопроса и Актуальные проблемы / М.В. Арансон., С.Н. Португалов // Вестник спортивной науки. – 2011. – №1. – С. 33-37.

Синица Д.О.

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

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ПРОФЕССИИ АРХИТЕКТОРА

Теория физической культуры выделяет жизненно важные физические качества каждого человека. Их всего пять:

- сила
- быстрота
- выносливость
- гибкость
- координация

Вместе с тем в практике трудно отделить одно качество от другого. Спортсмену лыжнику нужны конечно скорость и выносливость, но ему не достигнуть высоких результатов без силы, координационных способностей и подвижности частей тела, их гибкости [3].

В быту человек также проявляя одно физическое качество демонстрирует одновременно и другие. Например, выполнить традиционное приседание нужно с помощью силы мышечной группы бедер и не потерять координацию. В связи с такой неоднозначностью характеристики отдельно взятого физического качества нам было интересно мнение студентов технического вуза. Тем более, что при поступлении на ту или иную специальность студенты редко задумываются о значении специальных физических качеств, даже в целом о своем здоровье и функциональной подготовленности [2].

Проведенный нами опрос студентов Белгородского Государственного Технологического Университета им. В.Г. Шухова. Всего было опрошено 200 студентов показал следующие результаты: 100 студентов Колледжа Высших Технологий, которые обучаются на 2-4 курсе важным выделили физические качества сила, выносливость и координация. Так же в опросе приняли участие 100 студентов Архитектурного института. Совместный результат выглядит так: 10% - считают, что самыми важными качествами являются сила и координация 20% - считают силу и выносливость 70% - посчитали самыми важными выносливость и координацию.

Сила важное физическое качество для человека, ей он пользуется регулярно во многих аспектах своей жизнедеятельности. Сила - это

способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противостоять ему за счет напряжений мышц. На развитие данной способности влияют непосредственно биохимические и психологические факторы. Что бы развить в себе данное физическое качество выделяют следующие средства: упражнения в которых задействован собственный вес человека, упражнения с различными отягощениями и тренажерами при работе в динамическом и статическом режимах напряжения, упражнения с сопротивлением внешней среде, противодействию партнера [3].

Быстрота так же важное физическое качество в жизни человека, особенно она необходима, когда количество дел, которое должен выполнить человек за минимальный отрезок времени превышает количество пальцев у него на руках. Отсюда можно сделать вывод, что быстрота - это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Что бы развивать такое порой необходимое качество человек прибегает к следующим методам: упражнения, развивающие способность выполнению быстрых движений к ним, часто относят эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Выполнение этих упражнений должно соответствовать трем критериям: возможность выполнения с максимальной скоростью, владение упражнением должно быть такое, что при выполнении его внимание можно было сконцентрировать только на скорости выполнения, не должно возникать снижения скорости, при которой выполняется упражнение. При развитии быстроты решают сразу 2 основные задачи: увеличение скорости простых элементов движения человека, увеличение частоты движений. Если у человека хорошо развита быстрота, то в определенных условиях он приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более важных условиях. Гибкостью называют способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Она очень важна в художественной гимнастике, спортивной гимнастике, классической хореографии. Также гибкость способствует правильной осанке, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус. Для развития данного физического качества используют следующие упражнения: активные упражнения - движения с полной амплитудой, пассивные упражнения - движения, выполняемые с помощью партнера, статические упражнения, и основное средство развития гибкости - повторение. Есть целый ряд упражнений, которые направлены на совершенствование гибкости развитие подвижности в суставах. Но и физиологические факторы организма также оказывают существенное влияние на развитие гибкости. Так, например, данное

качество у девушек на 20-30 процентов более выражено, чем у мальчиков и юношей. Координация важна и в обычной жизни человека, даже передвигаясь на обычном общественном транспорте человек проявляет координацию, чтобы не упасть. На нее влияют два фактора: генетика (многие люди с рождения более скоординированы) и опыт. Очень часто это два фактора влияют друг на друга [].

Физически качества для архитектора в равной степени важны, как и для представителя любой другой профессии. Вместе с тем отметим, что особенностью деятельности архитектора представляется малая двигательная активность, но большой объем умственного интеллектуального труда, длительное пребывание в статических позах. Архитектор в своей профессиональной деятельности необходимо развивать силу, координацию, выносливость.

Профессия архитектора достаточно непредсказуема, постоянно надо быть на чеку, при выполнении практической части работы, поэтому человеку с этой профессией важно иметь развитую координацию. Ее развить помогут следующие упражнения: поза дерева, ходьба по линии, ласточка, повороты вокруг собственной оси.

Выносливость и сила в данной сфере будут обязательны всегда, начиная от периода обучения до работы архитектором, Эти два качества хорошо помогут развить: приседания с вытянутыми руками, выпады, отжимания, планка, скрутка. Часто люди с профессией архитектора проводят слишком много времени сидя за рабочим местом и забывая о важности физической активности, из – за чего развиваются заболевания спины и шеи, поэтому важно уделять время на простые физические упражнения, а для упрощения работы, необходимо развивать вышеперечисленные физические качества.

Делая вывод следует отметить, что физические качества оказывают огромное влияние на здоровье человека. И их развитие играет важную роль в повседневной деятельности человека, поэтому крайне важно заниматься развитием этих качеств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Володина И.В., Седых Н.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного университета // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта №3, 2009. – С. 6-8.
2. 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.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 320 с.
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.

УДК 796.012.6:159.923-057.875

Соловьева А.А.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгорода, Россия

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОБЩЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Время от времени беспокойство часто переживает каждый студент: через ощущение напряжения в груди, сильные толчки сердца, что сопровождается общим ощущением страха, затруднениями с концентрацией и пугающими мыслями.

В то же время исследования любителей физической активности показывают, что регулярные упражнения оказывают «эффект транквилизатора», снижающий уровень беспокойства, на самом деле беспокойство только возрастает в начале активной физической работы, как, например, в старте забега.

Но затем по мере продолжения забега этот уровень стабилизируется, и через 5–30 минут после завершения они испытывают меньше беспокойства, чем перед началом. Это снижение беспокойства, связанное с уменьшением мышечного напряжения, на самом деле оказывается большим, чем под воздействием любого транквилизатора.

Однако воздействие упражнения на беспокойство краткосрочно. Период релаксации после упражнения длится всего часа четыре или около того, и беспокойство обычно возвращается на свой прежний уровень в течение суток после занятия.

Поэтому студенту с хроническим беспокойством может понадобиться упражняться каждый день, чтобы увидеть результат. Срок действия успокаивающего эффекта также указывает на то, что человеку, который становится особенно беспокойным днем в стрессовой ситуации, например, лучше всего упражняться утром.

Напротив, человеку с бессонницей, возможно лучше заниматься вечером, но не слишком поздно, иначе будет трудно уснуть.

Некоторые исследования указывают на то, что упражнения для лучшего успокаивающего эффекта должны быть достаточно интенсивными, но не изматывающими. Например, в одном эксперименте студентки, пробежавшие трусцой 40 км в неделю, испытывали значительно меньшее напряжение, чем те, кто пробегал 25 или 60 км. Лёгкие упражнения вроде ходьбы или плавания снижают беспокойство столь же эффективно, как и интенсивный бег. И многие люди утверждают, что гольф, теннис, гандбол, велосипедный и другие виды спорта помогают им расслабляться, хотя в отношении успокаивающего эффекта таких видов активности формальных исследований проведено мало[2].

Если кто-либо из студентов захочет найти для себя упражнение для релаксации, то, возможно, придется поэкспериментировать, пока не подберет наилучший тип и уровень физической нагрузки.

Существует мнение, разделяющее беспокойство на две его основные составляющие когнитивную (психическую) и соматическую (физическую) и рекомендующий различные типы активности для людей с разной степенью тревожности.

Таким образом, те, кто, страдают физическими симптомами беспокойства: желудочно-кишечными проблемами, потливостью, сердцебиениями и так далее, могут с наибольшей вероятностью извлечь пользу из физкультуры. Разница между когнитивным и соматическим беспокойством до сих пор остается предметом изучения, она может быть полезной концепцией, способность помочь найти форму релаксации, наилучшим образом подходящей лично каждому. Хотя физические упражнения обычно оказывают положительное психологическое воздействие, в некоторых обстоятельствах они могут, наоборот, приводить к психологическим проблемам.

Одна из таких проблем возникает у энтузиастов физкультуры, когда травма не дает им заниматься. Это нарушение спортивных планов

может вызывать у них беспокойство или депрессию, особенно если уже сложился устойчивый спортивный режим[1]. В некоторых случаях реакция может быть настолько сильной, что им приходится искать психологической помощи. Другая проблема возникает из-за чрезмерных занятий физической активностью. Перегрузка может вызвать состояние усталости, характеризующееся беспокойством, депрессией, бессонницей.

Спортсмены, участвующие в состязаниях на выносливость, такие как пловцы или бегуны на длинные дистанции, часто страдают от такой накапливаемой усталости; то же относится и к физкультурникам-любителям, которые изо всех сил стараются превзойти свои собственные достижения. Если студент-новичок тренируется интенсивно и ощущает чрезмерную усталость, то он должен подумать об облегчении нагрузки; такая перемена обычно приводит к быстрому восстановлению сил. Динамические упражнения могут быть возможно, не менее полезными, чем психотерапия для людей с умеренными формами депрессии[4].

В одном из известных медицинских учреждений в качестве психотерапии было проведено исследование: 24 пациентам с умеренной депрессией была назначена программа физических упражнений из двух широко применяемых форм лечения: краткосрочной и долгосрочную психотерапии[3]. В группах, получавших эти два стандартных метода лечения, медики-исследователи встречались с пациентами раз в неделю; в физкультурной группе пациенты бегали трусцой с три раза в неделю регулярно около часа.

За 12 недель примерно три четверти пациентов в каждой из трех групп избавились от депрессии. Это само по себе может ничего особенного и не значить; депрессия часто исчезает за несколько месяцев, даже если человек вообще не получает никакого лечения. Но год спустя люди, которых лечили с помощью бега, продолжали бегать самостоятельно и не испытывали депрессии, в то время как половина из тех, кто получал кратко- или долгосрочную терапию, вновь обратились за лечением.

Другое исследование дало аналогичные результаты, когда 58 пациентов были разделены на три группы, причем в первой группе выполнялись физические упражнения (спортивная ходьба и бег трусцой), во второй пациенты обучались медитации, а в третьей проходили сеансы групповой психотерапии. Хотя поначалу все эти методы лечения проявили себя в равной степени эффективными, осмотр, проведенный через три месяца после окончания терапии, показал, что те, кто занимался спортом и медитировал, добились

больших улучшений, в то время как те, кто получал групповую психотерапию, имели тенденцию к возобновлению симптомов.

Эти исследования показывают, что физические упражнения ни как, не хуже стандартного медицинского лечения умеренной депрессии, а с учетом того, что депрессия в общей численности населения сейчас на подъеме, это открытие стоит дополнительных исследований.

Исследования показали, что упражнения также хороши для слабых, преходящих форм депрессии, переживаемых время от времени большинством людей, таких как острое чувство печали, отчаяния. В одном исследовании студенток попросили участвовать в эксперименте по снижению стресса. У 43 была выявлена слабая форма депрессии, им были наугад назначены либо бег трусцой, либо программа релаксации, либо отсутствие лечения вовсе. Через 10 недель у девушек во всех группах депрессия снизилась, но наибольшие улучшения произошли в группе занимавшихся физкультурой.

В целом, существует два типа возможных объяснений: психологические и физиологические.

С психологической точки зрения физические упражнения схожи со многими другими видами деятельности такими, как чтение книги, просмотр кинофильма или наблюдение за спортивным состязанием, которые могут несколько снижать беспокойство или депрессию, просто являясь отвлечением.

Кроме того, многие физиологические изменения, вызываемые физическими упражнениями, от глубокого дыхания до повышенной частоты пульса, очень схожи с теми, что возникают при беспокойстве или в других состояниях физического возбуждения или эйфории.

Возбуждение вызывает состояние повышенной бодрости и ничего более. Но ощущения, которыми сопровождается это возбуждение, определяются из его содержимого контекста. Именно психологической обстановкой, в которой осуществляется физическая деятельность, определяется ее воздействие на настроение. Физиологи рассматривают мозг как сложное переплетение нейронов и считают беспокойство и депрессию результатом электрических и биохимических процессов, происходящих в этих нейронах. Ясно, что физические упражнения влияют на эти процессы. Они повышают приток крови в мозг, высвобождают гормоны, стимулируют нервную систему и повышают уровень находящихся в теле морфиноподобных веществ (таких, как бета-эндорфин), которые могут оказывать позитивный эффект на настроение.

Вывод: Польза от упражнений может исходить из множества факторов: желание заняться физической активностью, отвлечение от

тревожных мыслей, овладение спортивным мастерством, воздействие на самооценку, а также индивидуальные биохимические и физиологические изменения, сопровождающие физическую активность. Молодые люди, страдающие депрессивностью, чувствуют себя лучше после первого сеанса лечебной физкультуры; ведь уже само решение заняться чем-то позитивным в отношении своих поступков положительно. Дальнейшие позитивные эффекты наращиваются со временем по мере того, как они овладевают спортивными навыками, улучшают свою спортивную форму, и повышают самооценку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Особенности подготовки бегунов к соревнованиям / Н.Г. Головкин, М.В. Иванов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, 18-19 февраля 2016 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 149 – 151.

2. Крамской, С.И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, А.П. Коруковец // Здоровье, спорт, реабилитация. - № 1. – 2016. – С. 40 – 42.

3. Ковалева М.В. Динамика показателей самочувствия, активности, настроения студентов специального учебного отделения в процессе занятий подвижными и спортивными играми Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: РИО ГПА, 2017. - Вып. 57. - Ч. VIII. - С. 179 – 187.

4 . Кутергин 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. – Ялта: РИО ГПА, 2017. - Вып. 56. - Ч. IX. - С. 97-103.

УДК 796.01

Ставер Л.Н.

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

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

СПОРТ – ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

В современном мире очень важным является создание каждому человеку необходимых и комфортных условий личностного развития. Создание и использование новых методик по сохранению здоровья на основе лично – ориентированного подхода в обучении дает людям многообразие знаний и видов деятельности для опробования своих сил и возможностей.

К сожалению, за последнее время обнаружилась не очень приятная тенденция показателей здоровья населения. В настоящее время увеличилось количество людей с хроническими отклонениями в здоровье, а число не имеющих таких отклонений здоровья, снизилось.

Психоэмоциональное состояние – это самое основное в жизнедеятельности и функционирование организма. Адекватная оценка действительности, способность к самоанализу, интерес к окружающему миру и рефлексии, всё это является основой психического здоровья. Я думаю, всем знакомо выражение: «Все болезни от нервов». Сегодня современный человек – это житель постиндустриального общества, мобильности и стресса. Учёные уже давно доказали тесную связь между психологическим и физическим состоянием человека [1]. Что может стать спасением для индивида, тем лекарством, которое сохранит психологическое здоровье человека? Ответ кроется в одном слове – «спорт» во всех его проявлениях. Уже в Древней Греции понимали ценность физической культуры и проводили Олимпийские игры, которые являлись залогом здорового образа жизни. Спорт – это движение. А движение – это жизнь, и именно спорт способствует нашему телу становиться лучше как внутри, так и снаружи. 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]. Физические упражнения

помогают вырабатывать в организме соединения, улучшающие сон и благоприятно влияющие на работоспособность детей. Благодаря этому наше эмоциональное состояние стабильно и мы меньше подвержены стрессу. Занятия спортом позволяет развиваться гармонично, иметь не только красивую фигуру, но и укрепить дух: волю, интеллект, повышает самооценку. Врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни и выделять хотя бы 30 минут в день занятиям спортом. Нагрузка выбирается в соответствии с возрастом, и возможностями человека.

Не секрет, что показателем молодости тела является гибкий позвоночник – он является основой опорно-двигательной системы, повышается иммунитет и улучшается состав крови. [3] По данным врачей 70% часто болеющих детей не занимаются спортом. Примером для всех будут являться жители северных стран, известные своей организованностью, несмотря на суровые морозы и обилие снега скандинавы придумали следующие виды спорта: бэнди, спортивное ориентирование, прыжки с трамплина, скандинавская ходьба, флорбол, сноубайтинг. Спорт во Франции также присущ культуре страны, как местные круасаны и красное вино. Французы отдают предпочтение: футболу, регби, плаванию, езде на велосипедах. Французы очень спортивная нация в независимости от загруженности. Одной из составляющей культуры США также является спорт. Американцы любят заниматься: теннисом, гольфом, боксом, футболом, хоккеем, бейсболом, баскетболом. Мы можем заметить с вами, что жители ведущих мировых держав очень активны и любят спорт.

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 спортом 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 современного спорта – это интенсивность психоэмоциональных и физических нагрузок. Питание напрямую связано с видом спорта, с интенсивностью тренировок. Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, не вызывать аллергических

реакций. Правильное питание – это, прежде всего здоровье и красивая фигура. В современном мире одной из главных проблем стало употребление в пищу низкокачественной еды, которая содержит много калорий [4]. Как показывает нам статистика – это приводит к хроническим болезням: раку, 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. Современный человек сегодня в своем желании быть здоровым не всегда правильно может сбалансировать свой рацион. В связи с этим появляются новомодные типы питания, например: сыроедение, фруктоедение, палео-диеты. Люди очень часто пробуя новые диеты на себе, вредят своему здоровью. Каждый из нас индивидуален и нам необходимо при составлении рациона питания, всегда учитывать мнение специалистов.

Неоднозначное мнение существует и о спортивном питании. Переполнения рынка такими продуктами спортивного питания, привело к конкуренции и как следствие породило недобросовестных производителей. В 2017 году в РФ впервые в истории отечественного спорта разработали рекомендации для каждого вида спорта. Рассматривая аспект питания, мы можем отметить, что правильный и сбалансированный рацион – это панацея для нашего иммунитета и источник энергии для человека.

Один из наиболее востребованных россиянами видов деятельности – это спорт. Любительский спорт связан с понятием физкультуры. Россияне любят заниматься футболом, хоккеем, волейболом, баскетболом. Большой популярностью пользуется фигурное катание. Фигурное катание зародилось в нашей стране в 1865 году, а впервые коньки в Россию были привезены Петром Первым.

Но самым высоким достижением современного общества является создание спортивной среды для инвалидов в России. Фонд «Спорт для жизни» ведёт большую работу по развитию массового спорта для инвалидов. Спорт влияет на развитие современного социума,

оказывают большое воздействие на все сферы жизнедеятельности общества.

Он влияет на национальные отношения, формирует моду, деловую жизнь, общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. Сейчас в тренде быть здоровым. Если человек здоров физически и психически, значит, он конкурентоспособен. А конкурентоспособность позволяет быть успешным и востребованным в современном сложном мире. Поэтому спорт – это основа психического и физического здоровья человека в современном мире сегодня.

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.

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, 391с.

Станиславская К.Ю.

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

ЙОГА КАК ФЕНОМЕН, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ПОБЕДИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Эмоциональное выгорание - это состояние психического, эмоционального и физического истощения, которое человек может испытывать в результате длительного стресса, перегрузки работой или проблемами в личной жизни. Оно возникает, когда человек находится в состоянии постоянного напряжения и не может справиться с накопившимися эмоциональными тревогами[1].

Стадии эмоционального выгорания могут различаться в зависимости от того, как исследователи описывают этот процесс. Вот одно из возможных описание стадий эмоционального выгорания:

1. Эмоциональное перенапряжение: человек начинает испытывать повышенное чувство ответственности и давления на работе или в жизни в целом. Он часто перерабатывает и переживает эмоциональные ситуации, не находя возможности отдохнуть.

2. Усталость и истощение: человек ощущает физическую и эмоциональную усталость. Ему трудно найти энергию и мотивацию для выполнения задач, которые раньше были для него интересными и значимыми.

3. Отстранение и отчуждение: человек чувствует себя оторванным от других людей и своих эмоций. У него могут возникать проблемы в общении и взаимодействии с коллегами, друзьями и близкими.

4. Расстройство эмоционального фона: человек испытывает частые перепады настроения, чувствует себя подавленным, раздражительным, апатичным или агрессивным. Ему может быть сложно контролировать свои эмоции.

5. Снижение эффективности и производительности: человек начинает испытывать проблемы в выполнении своих обязанностей как на работе, так и в личной жизни. Он может становиться менее продуктивным и эффективным, что может приводить к ощущению бесполезности или неудовлетворенности результатами своей работы.

6. Деперсонализация и апатия: человек теряет интерес к работе, утрачивает свое страстное отношение к ней, и начинает относиться к

ней формально и безразлично. Он также может испытывать уровень апатии.

7. Безысходность и выгорание: человек чувствует себя безнадежным, опустошенным эмоционально и физически, и не видит выхода из ситуации. Могут возникать чувства безысходности или отчаяния[2].

Важно отметить, что каждый человек может проходить через эти стадии в индивидуальном порядке и с разной интенсивностью. Эмоциональное выгорание может являться обратимым, если приняты соответствующие меры для восстановления физического и эмоционального здоровья.

Существует тесная связь между эмоциональным выгоранием и физическим состоянием человека. При эмоциональном выгорании индивид ощущает сильную эмоциональную и психологическую истощенность, которая может влиять на его физическое здоровье.

Физические проявления эмоционального выгорания могут включать усталость, хроническую бессонницу, головные боли, переедание или потерю аппетита, повышенное артериальное давление, проблемы с пищеварением, повышенную чувствительность к боли и утомляемость. В некоторых случаях, люди также могут пренебрегать своим физическим здоровьем из-за отсутствия энергии и мотивации для занятия спортом или заботы о себе в целом.

С другой стороны, физическое состояние может оказывать влияние на эмоциональное состояние и риск развития эмоционального выгорания. Недостаток сна, малоподвижный образ жизни и несбалансированное питание могут усугубить эмоциональное состояние и повысить уровень стресса[3].

При эмоциональном выгорании одним из самых полезных видов активности является, что весьма логично, йога. Йога может быть очень полезна для управления эмоциональным выгоранием. Она предлагает множество инструментов и техник, которые помогают обрести эмоциональную стабильность и уравновешенность.

Во-первых, практика асан (физических поз) в йоге помогает высвободить энергию и направить ее в правильное русло, а также улучшает кровообращение и работу нервной системы. Это может помочь снизить уровень стресса и тревоги, что в свою очередь может снизить шансы на возникновение эмоционального выгорания[4].

Во-вторых, йогическая практика включает в себя медитацию и дыхательные упражнения, которые могут помочь управлять эмоциями. Медитация способствует осознанности момента и помогает развивать наблюдательность за своими эмоциями, что позволяет лучше понять их

природу и управлять ими. Дыхательные упражнения, такие как "покойный дых" или "позитивная эмоциональная активация", могут помочь снизить волнение и напряжение.

Кроме того, йога также уделяет внимание энергетическому балансу в организме. Применение пранаямы (дыхательные упражнения для регулирования жизненной энергии) может помочь выравниванию эмоциональной энергетике, что способствует устранению эмоционального выгорания[5].

Ежедневная практика йоги может помочь справиться с эмоциональным выгоранием и наладить эмоциональное равновесие. Вот несколько упражнений, которые можно выполнять каждый день:

1. Сурья намаскара (солнечное приветствие):

- Встаньте на коврик, ноги стоят на ширине плеч.

- Поднимите руки вверх, вдохните и согните верхнюю часть тела назад.

- Опустите руки на пол, выпрямитесь и загляните вверх, выдохните.

- Сделайте шаг назад с правой ноги и согните переднюю ногу в колене, поднимите руки.

- Перейдите в позу "собака с головой вниз", затем опустите колени на пол и переходите в "стиль собака".

- Двигайтесь в обратном порядке, чтобы вернуться в исходную позицию.

2. Балансирующая поза (Врикшасана):

- Стойте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

- Поднимите правую ногу, согните ее в колене и положите стопу на внутреннюю часть бедра или лодыжку.

- Поднимите руки в намасте перед грудью и найдите точку фокуса перед собой.

- Держитесь в позиции несколько глубоких вдохов и выдохов, затем повторите на другую сторону.

3. Растяжение позвоночника (Битиласана и Марджарасана):

- Встаньте на все четыре и выровняйте руки под плечи, а колени под бедра.

- Вдохните, потяните голову и грудь вверх, сгибая позвоночник вниз и взгляните вверх (Битиласана).

- На выдохе, округлите спину вверх, направляя подбородок к груди (Марджарасана).

- Продолжайте движение тела вверх и вниз с каждым вдохом и выдохом.

Эти упражнения помогут расслабиться, укрепить мысли и достичь эмоционального равновесия. Однако перед началом любой практики йоги рекомендуется проконсультироваться с инструктором или выучить делать упражнения правильно.

Тема борьбы с эмоциональным выгоранием является крайне актуальной в современном обществе. Стресс, перегрузка информацией, высокое рабочее давление, перманентные требования к успеху и достижениям в жизни – все это приводит к возникновению эмоционального выгорания у многих людей. Признаться. Мной была выбрана данная тема, потому что я сама совсем недавно столкнулась с этим. Потому мне захотелось поделиться одним из способов борьбы с этим состоянием, который лично для меня оказался крайне полезным, и надеюсь, сможет помочь кому-то еще.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ксенофонтова, М. (2011). Йога и эмоциональное выгорание. Журнал йога, 65(3), 28-32.
2. Бернштейн, В. (2016). Живи, чтобы радоваться. Как практиковать рейки и йогу для борьбы с эмоциональным выгоранием. М: АСТ.
3. Флотская, Н. (2012). Йога в борьбе с эмоциональным выгоранием. Журнал психологии и психотерапии, 4(2), 189-196.
4. Марнер, М., Моленар, М. (2018). Йога для посттравматического стрессового расстройства. Журнал прикладной физиологии, 125(2), 168-173.
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 796.015

Степанов А.С.

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

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА АККУМУЛЯЦИЮ ФИЗИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ СТУДЕНТА

Современная комфортность, малоподвижный образ жизни, собственная лень и отсутствие воли у студента приводит к постепенному ухудшению состояния организма и преждевременному старению. Вкупе с низкой деторождаемостью количество пожилых людей во всём мире постоянно увеличивается, а старение только ускоряется, что является одной из главной демографической проблемой современного мира.

Отсутствие физической активности приводит к нарушениям в работе организма, что наиболее ярко проявляется после 30-35 лет, когда в теле человека начинают накапливаться общая усталость и начинают снижаться физиологические резервы. Причиной является не только возрастные изменения, но и уменьшения мышечной активности у большинства студентов, приводя к увеличению энергозатрат организма на обмен веществ и самую простую физическую и умственную деятельность [1].

Уменьшаются резервы вегетативно-двигательной системы и иммунная система. Постепенно теряется мышечная масса человека, взамен увеличивается количество жира. Страдает дыхательная система, уменьшается объём лёгких и их жизненная ёмкость, а также максимальная рабочая вентиляция лёгких. Из-за этого уменьшается кислородная ёмкость крови и вместе с уменьшением циркуляции крови в организме является одной из причин увеличения концентрации молочной кислоты в крови при физических нагрузках. Постепенно с каждым прожитым годом частота сердечных сокращений уменьшается на 1 удар, приводя к увеличению потребляемого кислорода и более быстрому истощению ресурсов организмом. Также уменьшаются капилляры в мышцах, приводя к недостатку кровообращения. Возрастные изменения в центральной нервной системе делают студента менее стрессоустойчивым, увеличивают утомляемость при умственной работе, повышают психическую напряжённость при работе [2].

Систематическое выполнение физических упражнений студентом вызывает несколько положительных функциональных моментов. Спорт

позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты, улучшает иммунную систему, кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают большую силу. Физические упражнения увеличивает максимальные функциональные возможности организма и его основных систем, повышает его эффективность и энергоэкономичность организма и его органов при физической активности. Так спортивная активность снижает риск развития многих болезней, таких как сахарный диабет, онкология, сердечная недостаточность. Спорт является профилактикой остеохондроза, препятствует образованию грыж, артроза и остеопороза. Наиболее полезна с точки зрения влияния на эффективность жизни аэробная активность — бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, танцы, или плавание.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения поддержание здоровых привычек на всем протяжении жизни, особенно сбалансированное питание, регулярная физическая активность и отказ от употребления табака, помогает уменьшить риск неинфекционных заболеваний, что улучшает физические и умственные способности и отдалает возникновение зависимости от посторонней помощи. продолжительность жизни у пловцов и легкоатлетов оказалась выше на 20—30%, бегуны на длинные дистанции живут дольше, чем бегуны на короткие расстояния, а борцы живут дольше, чем боксеры [3].

А самое приятное, что ведущие активный образ жизни студенты в меньшей степени подвержены перепадам настроения, неврозам, депрессии, менее раздражительны и в целом более жизнерадостны.

Конечно, на эффективность жизни влияют множество факторов, среди которых наследственность, уровень доступности здравоохранения и гигиены, диета и качество пищи, образ жизни, социальная среда, уровень жизни, но одно из главных мест занимает именно физическая активность [4].

Самое пристальное внимание на занятие спортом и физическими упражнениями следует обратить именно обучающейся молодёжи. Большинство детей и подростков пропускает или вовсе не посещает физкультуру, не занимается никаким спортом. Проводимое за телевизором или компьютером время, умственные нагрузки во время уроков или выполнения домашнего задания не могут компенсировать отсутствия физической разрядки. Малоактивный образ жизни студента «старит» растущий организм, делает его более уязвимым. Возникает патология костной ткани, сосудистые и сердечные болезни. Чтобы избежать подобных неблагоприятных последствий, укрепить организм и иммунитет, нельзя пренебрегать спортом и физкультурой.

Спорт и физическая культура не просто продлевает жизнь, он продлевает молодость, причем на уровне ДНК, предупреждая гибель хромосом и как следствие — клеток. Именно поэтому очень важно систематически заниматься спортом с в студенчески годы, что аккумулирует физические ресурсы организма, повышает его работоспособность и к обучающейся деятельности

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белов В.К. // Особенности отбора людей в спорте и профессиональной деятельности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Белгород, 2021. С. 172-176
2. Крамский С.И., Амельченко И.А., Белов В.К. [и др.] Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / Под ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022 – 236 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 г – С 7.
4. Янченко, С. В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С. В. Янченко, В. В. Вольский. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 15 (253). — С. 80-83.

УДК 796

Стуликов Е.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

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

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В рамках современного образования физическая активность приобретает все большую значимость в контексте когнитивного развития и обучения. Научные исследования последних десятилетий убедительно подтверждают, что физическая активность не ограничивается лишь поддержанием общего физического здоровья, но также оказывает воздействие на когнитивные функции учащихся,

включая память, внимание, решение задач и общую способность к анализу и синтезу информации.

В данной статье проводится анализ значимости физической активности в контексте образования и её влияния на когнитивные аспекты учебного процесса. Основываясь на современных исследованиях и анализе данных, приведенных в академической литературе, рассматриваются механизмы взаимодействия между физической активностью и когнитивными процессами, а также выявляет практические стратегии интеграции физической активности в учебный процесс с целью улучшения обучения. В настоящее время, в условиях растущей академической нагрузки и стресса, понимание влияния физической активности на когнитивные процессы студентов становится актуальным исследовательским и образовательным вопросом [1].

Влияние физической активности на нейрофизиологические аспекты: физическая активность стимулирует организм к проведению ряда биохимических процессов, которые оказывают положительное воздействие на работу мозга. Один из ключевых моментов - это увеличение кровоснабжения мозга [2]. Во время физических нагрузок сердце начинает биться быстрее, что увеличивает объем крови, достигающей мозга. Это ведет к более интенсивному поступлению кислорода и питательных веществ в мозговые клетки, что содействует их более эффективной работе. Это, в свою очередь, оказывает положительное воздействие на память и концентрацию. Когнитивные выгоды физической активности: регулярная физическая активность приводит к заметному улучшению когнитивных способностей, вниманию, способности обработки информации и принятия решений. Улучшенное кровоснабжение помогает сделать лучше работу мозга, что проявляется в более ясной и быстрой реакции, повышенной способности к анализу информации и, как следствие, улучшении когнитивных функций в обучении. Эти улучшения являются важными для обучения и учебного процесса, где способность к сосредоточенному анализу и принятию верных решений имеет решающее значение.

Взаимосвязь между физической активностью и пластичностью мозга: физическая активность также способствует увеличению синоптической пластичности мозга. Синоптическая пластичность - это способность мозга изменять структуру и функцию своих синапсов, что позволяет создавать новые нейронные связи [3]. Этот процесс упрощает обучение и приобретение новых навыков. Исследования показывают, что физическая активность способствует формированию и укреплению

нейронных связей, что в свою очередь улучшает память и способность к обучению.

Выработка нейротрофических факторов: физическая активность способствует активации различных биохимических процессов в организме. Один из наиболее известных нейротрофических факторов, который выделяется под воздействием физической активности, - браин-деривативный нейротрофический фактор (BDNF). Этот фактор играет ключевую роль в росте, выживании и поддержании нейронов. Увеличенный уровень BDNF в организме благоприятно влияет на пластичность мозга, что означает его способность изменять свою структуру и функцию, что в свою очередь способствует улучшению памяти и способности к концентрации.

Снижение стресса и тревожности [4]: стресс и тревожность - это состояния, которые могут иметь разрушительное воздействие на когнитивные функции, включая память и способность к концентрации. Они могут вызвать дисфункцию мозга и привести к снижению способности к ясному мышлению. Физическая активность играет здесь роль ключевого регулятора. Во-первых, физическая активность способствует выработке эндорфинов - естественных анальгезиков и "гормонов радости". Эндорфины способны улучшать настроение и уровень общего благополучия. Под воздействием эндорфинов организм чувствует прилив позитивных эмоций, что может оказать успокаивающее воздействие на разум и уменьшить уровень тревожности. Поэтому после даже короткой физической активности мы часто ощущаем облегчение и бодрость. Во-вторых, регулярная физическая активность способствует балансу гормонов стресса, таких как кортизол. Когда организм подвергается стрессу, кортизол начинает вырабатываться в больших количествах. Однако физическая активность помогает нейтрализовать избыточный кортизол и восстанавливает баланс. Это положительно влияет на психическое состояние, способствуя более спокойному и сосредоточенному уму. Когда уровень стресса снижается и тревожность уменьшается под воздействием физической активности, это оказывает прямое положительное воздействие на когнитивные функции мозга. Память становится более четкой, а способность к концентрации увеличивается. Люди, которые регулярно занимаются физической активностью, могут лучше справляться со стрессовыми ситуациями и поддерживать более стабильный эмоциональный фон, что, в свою очередь, способствует более высокой производительности и успешности в учебе и работе.

Улучшение сна: физическая активность может иметь положительное воздействие на качество сна [5]. Глубокий и регулярный

сон играет важную роль в консолидации памяти и восстановлении мозговых ресурсов. Проведенные исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут укрепить сон, укоротить время, необходимое для засыпания, и улучшить качество сна, что в свою очередь оказывает положительное воздействие на память и способность к концентрации в течение дня.

Стимуляция гиппокампа: гиппокамп - это ключевая структура в мозге, ответственная за память и обработку информации. Физическая активность оказывает значительное воздействие на работу гиппокампа. Конкретно, физическая активность стимулирует гиппокамп, что приводит к увеличению количества новых нейронов и синапсов в этой области мозга. Этот процесс, называемый нейрогенезом, имеет важное значение для улучшения способности мозга к запоминанию информации и обучению новым навыкам. Когда гиппокамп стимулируется физической активностью, он становится более "гибким" и способным к формированию новых нейронных связей. Это означает, что процесс обучения становится более эффективным, и новые знания и навыки легче усваиваются. Кроме того, увеличение числа нейронов в гиппокампе может способствовать более стойким памятным следам, что обеспечивает лучшую сохранность и доступность информации в памяти.

Физическая активность способствует выработке нейромедиаторов, таких как дофамин и серотонин. Эти химические вещества играют решающую роль в регулировании настроения и общей продуктивности мозга. Дофамин, например, является нейромедиатором, который связан с ощущением удовольствия и мотивацией. Физическая активность способствует увеличению уровня дофамина в мозге, что помогает улучшить настроение и мотивацию. Это может стимулировать более эффективную работу, включая способность к концентрации на задачах и достижение лучших результатов. Серотонин, в свою очередь, играет роль в регуляции сна, аппетита и настроения. Физическая активность способствует уровню серотонина в мозге, что может улучшить общее психическое состояние. Это оказывает положительное влияние на когнитивные функции, такие как память и способность к концентрации.

Значение физической активности в образовании нельзя недооценивать. Эта неотъемлемая часть здорового образа жизни имеет прямое воздействие на когнитивные функции и психическое состояние человека. Регулярная физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, стимулирует выработку нейротрофических факторов, снижает уровень стресса и тревожности, улучшает качество

сна, стимулирует работу гиппокампа и повышает продуктивность мозга. Все это вместе делает физическую активность важным фактором в успешном образовании. Поддерживая когнитивное здоровье и эмоциональное благополучие, физическая активность помогает учащимся лучше усваивать знания, улучшать память и повышать способность к концентрации. В итоге, внедрение физической активности в учебную среду и повседневную жизнь может способствовать не только физическому здоровью, но и академическому успеху, что делает ее важным элементом образовательной практики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковалева, М. В. Общая характеристика задач физического воспитания спортсменов и способов их разрешения в условиях стандартизации физкультурного образования / М. В. Ковалева, Н. А. Груздева. // Сборник материалов VI Международной заочной научно - практической конференции, посвящённой 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2014. — С. 293-298.

2. Как спорт влияет на мозг. // student sport.ru : [сайт]. — URL: <https://www.studentsport.ru>

3. Ученые: занятия зарядкой делают мозг более открытым для перемен мнений. // РИА : [сайт]. — URL: <https://ria.ru/20151208/1338290506.html>.

4. Черных, З. Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / З. Н. Черных, Т. М. Борисенко. // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2016. — № 57. — С. 82-88.

5. Как спорт влияет на сон. // dreamline : [сайт]. — URL: <https://xn--80ahmfifks.xn--p1ai/articles/kak-sport-vliyaet-na-son/>.

УДК 796.325

Тарасенко В.А

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

РОЛЬ АМПЛУА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ

В данной статье следует начать с объяснения понятия, что такое волейбол. Волейбол - это распространённый вид спорта, игра на

разделённой высокой сеткой на прямоугольной площадке, в которой две команды стараются перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью попасть мячом на поле противника и не допустить попадания мяча на своей части поля. Состав команды в волейболе может доходить до 14 игроков, но на поле всегда выходят 6 игроков [1].

Команда в волейболе должна быть уметь играть в различные тактические схемы, особенно в высшем разряде. Это ключевой аспект достижения больших побед в соревнованиях, несмотря на индивидуальные успехи отдельных игроков. В процессе учебно-тренировочной подготовки, тактической работе с командой необходимо уделять максимальное внимание.

Каждый игрок и вся команда в целом должны совершенствовать свои навыки в различных тактических вариантах действий и быть уверенными в их выполнении даже в условиях соревновательного напряжения. Современный волейбол отличается от игры на начальных этапах своего развития.

Либеро впервые появились в 1998 году на чемпионате мира в Японии. Единственные сборные на этом турнире играли без либеро – это игроки страны Болгарии и Югославии, после этого было внесено изменения в правила Мировой федерации волейбола. Это было создано для того, чтобы сделать волейбол международного уровня популярным видом спорта не только для высоких людей, но и для низких [2].

Благодаря этому новому введению амплуа увеличилась специализация разделения игроков. Если до принятия либеро все игроки были многопрофильные, то в результате появились такие игроки в волейболе, как центральные, диагональные, доигровщики, связующие.

Либеро – это специализированный игрок в волейболе, который выполняет защитные функции и играет исключительно на задней линии, что обеспечивает стабильность и безопасность в обороне команды [3]. Стоит подчеркнуть, что этот игрок имеет ряд ограничений по определённым моментам игры. Существует характеристики и правила, которые связаны с ролью либеро в волейболе. Эти аспекты перечислены ниже:

1. *Индивидуальная форма* является одним из важных факторов либеро, так как он должен выделяться среди остальных игроков на волейбольном поле. Отличающаяся одежда помогает судьям и противникам определить статус игрока.

2. *Отсутствие возможности подавать мяч.* По правилам волейбола либеро не имеют права атаковать мяч нападающим ударом, иначе очко будет засчитано команде противника.

3. *Отсутствие возможности атаковать мяч.* Либеро не имеет право атаковать мяч над сеткой, так не имеет право находится на передней линии.

4. *Оборона.* Либеро может заменить любого заднего игрока во второй линии без ограничений во времени и числе таких замен. Это улучшает защиту команду, так как оборона имеет каждый раз опытного игрока на поле.

5. *Ростовые ограничения.* У либеро могут быть ростовые ограничения в некоторых лигах и соревнованиях так, как низкий рост позволяет игроку быстро сгруппироваться. Либеро должны быть с взрывной реакцией, чего не могут себе позволить высокие игроки.

6. *Замена либеро* не являются типичными замещениями. Они не имеют ограничений, но необходимо иметь как минимум два розыгрыша между двумя заменами либеро. Игрок-либеро может заменить игрока только другого игрока задней линии.

7. *Умение читать игру.* Либеро должны уметь предугадывать игру, развитие атак противников и нападающих ударов. Успех в игре волейбола зависит чрезмерно от быстрых передач и правильного выбора расположения на площадке, так как порой может не хватить времени среагировать на мяч или дотянуться до него.

8. *Взрывная реакция* помогает либеро принимать мощные атакующие подачи, постоянно находится в движении, чтобы доставать мяч подбиванием его обеими руками или подстиланием кисти.

Для того чтобы понять, как участвуют в игре либеро, необходимо ознакомить со стандартной стартовой расстановкой команды в волейболе (Рис.1).

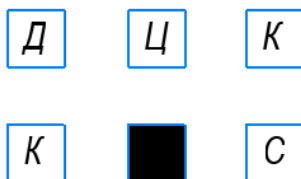


Рис. 1 Расстановка при игре с либеро в волейболе.

В этом расположение команды игроки максимально эффективно находятся в процессе работы. Вот более подробное объяснение схемы:

“Д” – диагональный игрок размещается на поле по диагонали от связующего. Это означает, что если связующий начинает на передней линии с 1-й зоны, диагональный игрок начинает на передней линии с 2-й зоны (или наоборот, в зависимости от текущей ротации)

“Ц” – центральный блокирующий игрок располагается на передней линии во второй линии. В данной позиции он имеет возможность блокировать атаки соперника и нападать с коротких передач [4].

“К” – крайний нападающий универсальный игрок, также известный как доигровщик, является многофункциональным волейболистом, способным выполнять несколько задач на поле. Он обычно располагается на передней линии. Как принято на поле находятся два доигровщика, располагающихся на передней линии во второй и третьей зонах. Это обеспечивает команде дополнительные опции в нападении и приеме, а также увеличивает гибкость в тактике.

“С” – связующий основная фигура в команде и несёт ответственность за хорошие и точные передачи мяча, так как от этого зависит успех нападающего удара.

После подачи на волейбольном поле либеро перемещается из 6-ой зоны в 5-ую зону. Происходит обмен позициями с доигровщиком. Это сделано для того, чтобы закрыть игроком либеро преимущественно частое направление атак. В дальнейшем после того, как два игрока сделают подачу, либеро должен поменяться с центральным блокирующим. В волейболе замена либеро должна происходить, когда мяч находится вне игры, то есть до свистка на подачу. Необходимо, чтобы либеро всегда был в движении, в постоянных перемещениях. Отдых игрока происходит максимально один розыгрыш. Розыгрыш в волейболе происходит до момента приземления мяча на игровую площадку. Игроки могут продолжать игру, пытаясь вернуть мяч через сетку на сторону соперника до того момента, как мяч коснется земли [5].

Либеро необходимо находиться постоянно в активной фазе для того, чтобы игрок не терял бдительность и концентрацию в игре. В худшем случае при постоянных заменах спортсмену будет сложно влиться в первые секунды игры, так как они имеют большое значение для будущей победы команды. Игрокам необходимо поддерживать либеро, так как на нём лежит большая ответственность за всю игру. Приём мяча не может принести очки команде, но на этом действие строится точный пас и сильный нападающий удар.

В заключение хочется отметить, что позиция либеро в волейболе играет большую роль для качественной и хорошей игры. Либеро – это незаменимая и важная часть команды, которая создаёт прочный фундамент для первоклассных волейбольных игр.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

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

2. Коруковец А. П. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в волейболе. / А. П. Коруковец — // Сборник «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIII международной научной конференции БГТУ им В. Г. Шухова. 2017. С. 205 - 213. Сусова, О. Н. Роль «Либера» в современном волейболе / О. Н. Сусова. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 1 (6). — С. 107-109. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 21.09.2023).

3. Одинцов, А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А. Н. Одинцов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 17.1 (121.1). — С. 31-37. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 24.09.2023).

4. ООО «ВФВ» Программа развития волейбола в РФ до 2024 года / ООО «ВФВ». – Текст : электронный // 2021. URL: <http://ugra-volley.ru> (дата обращения 19.09.2022).

УДК 796.325

Тетерин В.Р.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

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

АРМРЕСТЛИНГ. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВЕДЕНИЯ БОРЬБЫ: КРЮК И ВЕРХ

Спорт является неотъемлемой частью нашей жизни, оказывая огромное влияние на наше физическое и психическое состояние. Он представляет собой не только средство поддержания здоровья, но и способ развития личностных качеств, укрепления дисциплины, повышение самооценки и формирования командного духа. В данной статье рассмотрим один из таких видов спорта – армрестлинг.

Армрестлинг – это вид борьбы на руках между двумя спортсменами (участниками). Основная задача спарринга – прижать руку противника к столу (подушке).

В армрестлинге в первую очередь важны крепость суставов и связок рук, а потом уже вид борьбы, взрывная сила и масса всех важных групп мышц.

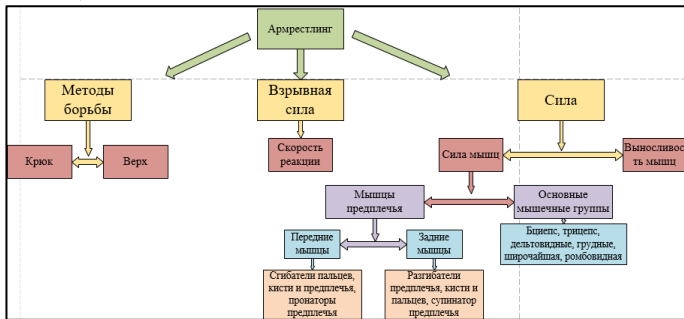


Рис. 1 Важные составляющие армрестлинга

Стоит заметить, что неотъемлемым фактором в данном виде спорта является сила и техничность кисти. Поэтому каждый спортсмен придерживается одного метода ведения спарринга – крюк и верх.

Поскольку в армрестлинге работают все мышцы и связки руки, основная цель в спарринге – ослабить (выключить) мышцы соперника и разорвать все углы, начиная с локтя, заканчивая кистью. Именно вид борьбы и помогает это реализовать.

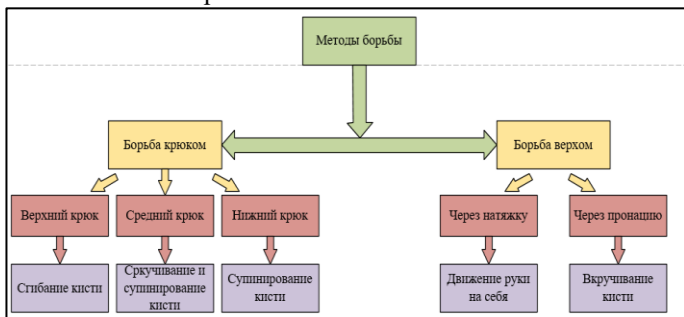


Рис. 2 Виды борьбы в армрестлинге

Весь процесс борьбы осуществляется определенным движением кисти – пронация или супинация.

Пронация – вид вращательного движения, который осуществляется благодаря мышцам пронаторам: круглый пронатор, квадратный пронатор. Характерным движением во время пронации является поворот кисти вовнутрь (поворот ладони вниз). Данный вид движения характерен спортсменам, использующие борьбу верхом.

Супинация – вид вращательного движения, который осуществляется благодаря мышцам супинаторам: бицепс, плечелучевая (при исходном пронированном положении предплечья) и мышца-супинатор. В данном случае характерным движением во время супинации будет разворот кисти наружу (поворот ладони вверх). Данный вид движения характерен спортсменам, использующие борьбу крюком.

Борьба крюком. Борьба в крюк – это техника захвата кисти, которая характеризуется супинированием предплечья и дальнейшим стягиванием захвата в свою сторону. Основную нагрузку при данной технике в начале спарринга забирают супинатор и сгибатель кисти, а после «заворота» в крюк атакующие действия производятся благодаря силе боковой связки и бицепса.

Борьба в крюк подразделяется на верхний, средний, и нижний крюки.

Верхний крюк характеризуется не скручиванием кисти соперника, а ее сгибанием. Данный вид борьбы осуществляется благодаря лучевому сгибателю кисти и сгибателю большого пальца. В последствии дальнейшая атака будет производится за счет бокового давления в сторону стола.

Средний крюк совмещает в себя сразу два действия: супинация и сгибание кисти. Принято считать, что это стандартный вид борьбы в крюк.

Нижний крюк же характеризуется конкретным супинированием кисти после начала поединка. Спортсмен, использующий данный вид борьбы, стремится закинуть пальцы за кисть соперника. Вся нагрузка в таком случае ложится на боковую связку и бицепс спортсмена; дальнейшее развитие атаки является доведение руки соперника к подушке.



Рис. 3 Борьба крюком

Борьба верхом. Борьба верхом – это техника борьбы, которая характеризуется «выбиванием» кисти соперника путем пронации, тем самым переключая всю нагрузку на боковые связки и бицепс.

Борьбу верхом можно разделить на борьбу через натяжку и борьбу через пронацию.

Натяжка – это процесс стягивания руки противника в свою сторону, чтобы раскрыть его угол между рукой и корпусом, тем самым уменьшая контроль руки оппонента. Как правило, натяжка начинается не после старта, а еще до него, в момент выставления захвата. Спортсмен старается дестабилизировать руку соперника путем отведения или приведения кисти, чтобы получить преимущество после старта.

Борьба через натяжку осуществляется путем перемещения захвата в свою сторону. При этом рабочий угол не меняется, а у соперника – раскрывается. Во время стягивания руки противника стоит вести локоть к себе, а после сместить вектор силы в бок, тем самым уводя локоть в сторону ведения борьбы. Таким образом, траектория движения локтя будет представлять собой дугу, которая начинает свое движение в правом верхнем углу подушки, а заканчивает в левом нижнем углу.

Также следует заметить, что движение локтя оппонента совершается в вашу сторону, тем самым увеличивая шанс схода или отрыва локтя с подлокотника, а это приводит к фолу.

Борьба через пронацию характеризуется вкручиванием кисти. Именно этот вид борьбы является одним из самых эффективных методов против крюка, поскольку такие атлеты акцентируют внимание на скручивание кисти соперника. Пронации со стороны верховика позволяет избежать этого процесса, либо вовсе успешно контратаковать. Когда первым идет «выбивания» кисти соперника за счет пронационного движения, то это заставляет его переходить в защиту. После же верховик продолжает осуществлять давление на кисть, но вместе с этим начинает стягивать руку на себя, раскрывая угол противника. После же давление идет в сторону борьбы и подушки.



Рис. 4 Борьба верхом

Правила. Не стоит забывать, что армрестлинг, в первую очередь, вид спорта, поэтому в нем есть свои правила, а также фолы.

Правила армрестлинга могут незначительно отличаться в зависимости от организации или соревнования, но в общем виде они следующие:

- Плечи параллельно средней линии стола
- Свободная от захвата рука установлена на специальном штыре
- Руку нельзя отрывать в течении всего спарринга
- Обхват рук соперника осуществляется ладонью и большим пальцем так, чтобы судья видел первую фалангу большого пальца
- Замок рук на средней линии стола, при этом кисти выставлены ровно, без ротаций
- До спарринга соперники проходят взвешивание, чтобы определить категорию спортсмена, и жеребьевку

Нарушения в армрестлинге можно разделить на 2 категории: предупреждения (2 предупреждения, и в результате фол) и фолы (2 фола, и в результате проигрыш).

Предупреждения можно получить за:

- Фальстарт
- Пререкание с судьей
- Ненормативная лексика, неспортивное поведение
- Игнорирование команды судьи
- Приближение к опасной позиции во время боя

Фолы можно получить за:

- Отрыв или соскальзывание локтя
- Умышленный разрыв захвата
- Принятие опасного положения, которое может привести к травме
- Умышленное смещение локтя противника с подлокотника
- Впивание ногтей в ладонь противника
- Движение при судейском захвате
- Ненормативная лексика, неспортивное поведение
- Намеренное толкание ноги противника

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мальков А.П. Развитие волевых качеств для самосовершенствования / А.П. Мальков, В.К. Евсеева, Р.П. Фиронова // Здоровье, спорт, реабилитация. - № 2. – 2015. – С. 45 - 47.
2. Павел Подлевски Основы этикета за армрестлинговым столом

/ Павел Подлевски [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://ru.armpower.net>

3. Барсков Андрей, Бондаренко Дмитрий, Головинский Дмитрий, Ничик Владимир Тактика борьбы «верхом» / Барсков Андрей, Бондаренко Дмитрий, Головинский Дмитрий, Ничик Владимир [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://last-man.org>

4. Барсков Андрей, Бондаренко Дмитрий, Головинский Дмитрий, Ничик Владимир Тактика борьбы «крюком» / Барсков Андрей, Бондаренко Дмитрий, Головинский Дмитрий, Ничик Владимир [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://last-man.org>

УДК 796

Тимофеева Е.А.

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

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМ

Умеренная физическая активность и занятия физическими упражнениями играют важную роль в поддержании здоровья и физической формы человека. Однако, не всегда есть возможность посещать спортивные залы или тренироваться под руководством тренера. Поэтому знание основ методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями является важным навыком для личной заботы о своем здоровье и организации самостоятельных занятий [2].

Первым шагом в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями является анализ своих физических возможностей. Важно понять свой уровень физической подготовки, имеющиеся ограничения или проблемы со здоровьем, чтобы составить программу тренировок, соответствующую индивидуальным потребностям [3].

Для достижения определенных результатов необходимо определить свою цель тренировок. Может быть это улучшение общей физической формы, снижение веса, увеличение мышечной массы или достижение определенных спортивных результатов. После постановки цели можно составить план тренировок:

- Определить частоту тренировок (сколько раз в неделю будет проводиться тренировка);

- Выбрать виды физических упражнений, отвечающие цели тренировок и учитывающие индивидуальные особенности;

- Разработать программу тренировок, устанавливая конкретные упражнения, объемы и интенсивность тренировок.

Один из ключевых аспектов самостоятельных занятий физическими упражнениями – правильная техника и выполнение упражнений. Неправильная техника может привести к травмам или нежелательным результатам. Поэтому перед началом тренировок рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу или тренеру, чтобы научиться правильно выполнять каждое упражнение.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями основана на регулярности, планировании и выборе правильных упражнений. Важно понимать свои физические возможности и выбирать нагрузку, соответствующую вашему уровню подготовки.

Начинающим необходимо придерживаться простых и доступных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность тренировок [3].

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Для успешной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями важно создать комфортные условия для тренировок. Это может быть помещение с достаточным свободным пространством, необходимым оборудованием (гантели, гири, фитнес-коврик и т.д.) и приятной атмосферой для тренировок.

Регулярность тренировок является основой для достижения результатов. Важно придерживаться созданного плана тренировок и по возможности не пропускать занятия. Только регулярные занятия помогут достичь поставленной цели.

В самостоятельных занятиях физическими упражнениями важно сохранять высокий уровень мотивации и самодисциплины. Можно устанавливать награды за выполнение целей или находить способы поддержания мотивации, например, тренироваться с друзьями или помещать видеоотчеты о тренировках в социальные сети.

Организация самостоятельных занятий начинается с создания комфортного пространства для тренировок. Выделите в своем доме или квартире место, где вы сможете заниматься без посторонних помех. Имейте под рукой необходимый инвентарь: гантели разного веса, йога-коврик, скакалку и др. Это позволит вам разнообразить тренировки и эффективно работать над всеми группами мышц.

Разделите свои тренировки на кардиоваскулярные упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, и силовые тренировки для развития мышц и улучшения общей физической формы. Профессиональные тренеры и специалисты в области спорта могут помочь вам составить индивидуальную программу тренировок, учитывая ваши физические возможности и цели.

Идеальной ситуацией будет обратиться к профессиональному тренеру для обучения правильной технике выполнения упражнений. Но если это невозможно, рекомендуется изучить специальную литературу или обратиться к онлайн-платформам, где вы найдете подробные инструкции и видеоматериалы по каждому упражнению.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями могут быть не только эффективными, но и увлекательными. Разнообразьте свои тренировки, добавляя новые упражнения, участвуйте в онлайн-тренировках или присоединяйтесь к спортивным группам. Не забывайте отслеживать результаты, чтобы видеть прогресс и быть мотивированным для дальнейшего развития.

Следуя принципам методики и организации, учитывая свои физические возможности и цели, придерживаясь регулярности, мотивации и самодисциплины, каждый сможет достигнуть желаемых результатов и получить пользу от занятий.

В заключение, самостоятельные занятия физическими упражнениями являются важным навыком для поддержания и повышения физической формы. Следуя принципам методики и организации, учитывая свои физические возможности и цели, придерживаясь регулярности, мотивации и самодисциплины, каждый сможет достичь желаемых результатов и получить пользу от занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Володин И.В., Седых Н.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов строительного университета // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта №3, 2009. – с. 6-8.
2. 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. – 128с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 320с.

4. 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 796.325

Тумко А.В.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

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

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Передача сверху — один из важнейших, точных технических приемов. Их, условно, можно разделить на первые и вторые. Первые передачи в приеме — передачи мяча после подачи и перекидки, когда мяч на сторону обороняющейся команды переходит с небольшой скоростью, а вторые передачи предназначены для подготовки нападающего удара.

В волейболе существует несколько основных типов передач, включая передачу мяча вперед в опоре, передачу вперед в прыжке, передачу мяча назад за голову в опоре и передачу назад за голову в прыжке.

Подробно разберем технику передачи мяча сверху двумя руками вперед в опоре:

- передвижение к месту встречи с мячом: Игрок подходит к позиции, где предполагается встреча с мячом. Это может быть сделано шагами или бегом, причем последний шаг выполняется так, чтобы игрок мог быстро остановиться.

- положение ног: Стопы игрока располагаются параллельно друг другу и находятся на одном уровне. Ноги должны быть полусогнуты в коленях.

- подготовка рук: Руки игрока согнуты в локтях и локти слегка разведены. Кисти рук вынесены перед лицом, так чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей.

- подготовка кистей: Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, а кисти рук, при оптимальном напряжении, имеют форму овала.

Основные передачи, встречающиеся в волейболе: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая:

- перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий;
- стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги полусогнуты в коленях;
- руки согнуты в локтях, локти слегка разведены;
- кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала.

При обучении передаче мяча сверху двумя руками в волейболе, особое внимание уделяется нескольким важным аспектам:

1. Выход под мяч: Игрок должен аккуратно подходить под мяч, чтобы находиться в правильной позиции для выполнения передачи.

2. Положение рук и пальцев: Положение и движение рук и кистей - ключевые элементы. Руки должны быть готовы к контакту с мячом, и кисти должны находиться под мячом.

3. Плавное выпрямление: Передача выполняется чередованием плавного выпрямления ног, туловища и рук. Это важно для обеспечения точности и контроля передачи.

4. Управление направлением мяча: Игроки регулируют направление полета мяча через движение кистей. Основное движение начинается с выпрямления локтей.

5. Касание мяча: Мяч должен касаться подушечек пальцев на уровне первых фаланг. Это обеспечивает точность и контроль передачи.

При передаче мяча сверху двумя руками назад, игрок после передачи возвращается в исходное положение, готовое к следующему действию. Это исходное положение аналогично тому, которое занимается при передаче мяча вперед.

Отличие во встречном движении – разгибаются ноги, руки с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются вверх – назад.

При выполнении передачи мяча в прыжке, техника в целом аналогична той, что используется при передаче мяча в положении на земле. Однако есть несколько отличий:

- в момент прыжка руки игрока поднимаются так, чтобы их кисти находились над его головой.

- при передаче в прыжке ноги и корпус игрока не участвуют в передаче мяча. Весь акцент сосредотачивается на работе рук.

- основное движение для выполнения передачи в прыжке происходит за счет разгибания локтей, а главная работа выполняется кистями рук и пальцами.

– контакт с мячом происходит в самой высокой точке подъема тела игрока во время прыжка.

Последовательность обучения.

При обучении передаче мяча двумя руками сверху существует несколько этапов. Исходное положение игрока важно, а также степень сгибания ног, которая зависит от высоты, на которую должен подняться мяч.

Первая фаза - это момент сгибания ног, в результате чего центр тяжести опускается. Руки готовятся к передаче, готовясь двигаться к мячу. В этот момент движение ног имеет первостепенное значение и передает инерцию к телу и затем к рукам.

Затем в основной фазе происходит выпрямление ног и руки встречают мяч. Это наиболее критический момент в передаче.

В заключительной фазе ноги полностью выпрямляются, а тело и руки двигаются вверх. Как только передача выполнена, игрок готов к следующему игровому действию и принимает игровую стойку.

Закончив обучение исходному положению при выполнении передачи мяча двумя руками сверху, необходимо переходить к обучению постановки пальцев во время передачи (удержания мяча и ловля его после перемещений). Кисти пальцев во время передачи образуют ковш, большие пальцы направлены вовнутрь (как бы смотрят на нос).

Чтобы улучшить навыки передачи мяча сверху, есть разнообразные упражнения, подходящие как для индивидуальной тренировки, так и для групповых занятий.

Индивидуальная подготовка:

1. Передача мяча в стену с разной траекторией (высоко или низко) и разной ориентацией (лицом или боком к стене). Можно также практиковать передачи в прыжке.

2. Передача мяча в стену, затем сразу поворот на 360 градусов.

3. Передача мяча в стену с движением влево и вправо.

4. Удар мячом о пол и затем передача мяча в баскетбольное кольцо. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и в прыжке.

5. Передача мяча над собой (передача за голову) с последующим быстрым поворотом и выполнением передачи повторно.

Упражнения в парах:

1. Партнеры стоят у стены (на расстоянии 3-5 метров). Один из них выполняет передачу над собой или за голову, а второй отбивает мяч в стену. Затем роли меняются.

2. Партнеры размещаются на расстоянии 6-8 метров. После передачи выполняют прыжок через скамейку, а также можно добавить кувырок.

3. Передача мяча над собой, затем поворот на 180 градусов и передача мяча назад за голову. После выполнения передачи один из партнеров обегает другого, и они продолжают выполнять передачи и обегать друг друга по очереди.

4. Передача мяча в сторону от партнера, затем перемещение под мяч и ответная передача. Это упражнение можно выполнять в прыжке.

5. Передача мяча вдоль сетки в прыжке, с имитацией блока после передачи.

Эти упражнения способствуют улучшению координации движений, точности и скорости передачи мяча. Они также разнообразны и интересны, что делает тренировки более эффективными и увлекательными.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коруковец, А. П. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в волейболе / А. П. Коруковец // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XIII международной научной конференции, Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 208-213. – EDN ZBSYLF.

2. Булькина, Л.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов : Учебно-методическое пособие / Булькина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В.; Л.В. Булькина .— Москва : РГУФКСМиТ, 2014 .— 95 с. — URL: <https://rucont.ru/efd/318563> (дата обращения: 19.10.2023)

3. Глухова, М. Ю. Волейбол: методика обучения : учебно-методическое пособие: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / М. Ю. Глухова, А. Ю. Дронь. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2022. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131812.html> (дата обращения: 13.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Агафонов Сергей Валерьевич, Ширин Александр Александрович, Заводный Никита Александрович, Казначеев Владимир Васильевич особенности технической подготовки юных волейболистов // Russian Journal of Education and Psychology. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 19.10.2023).

5. Пащенко А.Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе : учебно-методическое пособие / Пащенко А.Ю., Красникова О.С.. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 85 с. — ISBN 978-5-00047-610-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118984.html> (дата обращения: 19.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

УДК 796

Уржумцев Е.А.

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

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Пауэрлифтинг — это силовой вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в трех основных упражнениях: жиме лежа, приседании и становой тяге.

Целью пауэрлифтинга является максимальное поднятие веса в каждом из этих упражнений.

Основные упражнения в пауэрлифтинге выполняются согласно следующим правилам:

1. Жим лежа: Участник ложится на специальную жимовую скамью, удерживая штангу над грудью. Руки должны быть расположены на штанге чуть шире плеч. Штанга опускается к груди, при этом локти должны находиться ниже уровня плеч. Затем участник сильно отталкивается от груди и поднимает штангу вверх, пока руки полностью не выпрямятся. Возвращение в исходное положение также контролируется, чтобы избежать травм.

2. Приседание: Участник становится перед штангой, которая находится на специальных стойках. Штанга располагается на плечах, держа ее на спине. Делается шаг назад и разводятся ноги на ширину плеч. Начинается приседание, сгибая колени и опуская таз вниз, пока бедра не станут параллельны полу или ниже. Затем участник сильно отталкивается от пола и поднимается вверх, выпрямляя ноги и возвращаясь в исходное положение.

3. Становая тяга: Участник становится перед штангой, которая находится на полу. Ноги располагаются на ширине плеч, колени

согнуты, и штанга берется хватом сверху (сверху или снизу, в зависимости от предпочтений). Штанга поднимается, выпрямляя ноги и поднимая таз. При этом спина должна быть прямой, а плечи поднятыми для удержания штанги. Достигнув полной прямой позиции, штанга опускается и возвращается в исходное положение. [3, 4].

Добиться серьезных результатов в силовом троеборье можно уже в юном возрасте. Начинающим спортсменам не рекомендуется ставить перед собой задачу достижения максимальных результатов в триатлоне (приседания, жим лежа и становая тяга). Важно, чтобы подростки развивали "скоростную" силу в этот период подготовки. Силовое троеборье связано с проявлением "медленной" силы, что, естественно, влияет на выбор методов тренировок.

Пауэрлифтинг не является олимпийским видом спорта, однако он присутствует в Параолимпийских играх. Там пауэрлифтеры выполняют только жим лежа, который считается высшим испытанием силы верхней части тела.

Мужчины соревнуются в весовых категориях 49 кг, 54 кг, 59 кг, 65 кг, 72 кг, 80 кг, 88 кг, 97 кг, 107 кг и +107 кг.

Женщины соревнуются в весовых категориях 41 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 79 кг, 86 кг и +86 кг [5].

Некоторые спортсмены способны нажимать вес, превышающий их вес более чем в три раза, что невероятно впечатляет!

Помимо основных упражнений, в занятиях пауэрлифтингом также используются упражнения общей физической подготовки (ОФП), которые помогают развить силу, выносливость и гибкость [1, 5]. Некоторые из таких упражнений включают:

1. Пресс: Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить стопы на пол. Руки сложить на груди или за головой. Поднять верхнюю часть туловища, при этом не отрывая поясницу от пола. Затем медленно опуститься в исходное положение.

2. Пресс с гантелями: Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить стопы на пол. Взять гантели и держать их на уровне плеч. Поднять верхнюю часть туловища, при этом не отрывая поясницу от пола. Затем медленно опуститься в исходное положение.

3. Приседания со штангой на плечах: Стоя в положении приседания, штангу берут на плечи. Сгибая колени, опуститься вниз, пока бедра не станут параллельны полу или ниже. Затем подняться вверх, выпрямляя ноги и возвращаясь в исходное положение.

4. Румынская тяга: Взять штангу с прямыми руками и опустить ее вниз, согнувшись в пояснице. Сделать небольшой сгиб в коленях и

наклониться вперед, сохраняя прямую спину. Затем вернуться в исходное положение, поднимая штангу и выпрямляя тело.

5. Фармерская ходьба: Взять гантели в каждую руку. Сделать несколько шагов вперед, сохраняя прямую спину и напряженный корпус. Затем вернуться в исходное положение, делая шаги назад.

Эти упражнения помогают развить силу, выносливость и гибкость, что является важным для успешной практики пауэрлифтинга. [4].

Основные преимущества пауэрлифтинга:

1. Увеличение силы: тренировки пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы и выносливости.

2. Укрепление костей: поднятие тяжестей способствует увеличению плотности костей, что снижает риск развития остеопороза и ломкости костей в старшем возрасте.

3. Развитие мышц: пауэрлифтинг эффективно прорабатывает все группы мышц тела, что способствует их укреплению и увеличению объема.

4. Сжигание жира: увеличение мышечной массы способствует сжиганию жира даже в состоянии покоя, что помогает похудеть без особых усилий.

5. Улучшение осанки: занятия пауэрлифтингом способствуют формированию правильной осанки и укрепляют спину.

6. Улучшение кровообращения: выполнение упражнений со штангой улучшает кровообращение во внутренних органах благодаря интенсивной физической нагрузке.

7. Развитие нервной системы: правильно дозированная физическая активность способствует развитию центральной нервной системы спортсмена [2].

В настоящее время я учусь в БГТУ им.В.Г. Шухова и занимаюсь в специальном учебном отделении. У меня плоскостопие и я не могу поднимать большой вес стоя. Поэтому занимаюсь пауэрлифтингом и тренируюсь в жиме лежа на скамейке. На сегодняшний день выжимаю максимальный вес в 60 кг. Такие тренировки позволяют мне поддерживать себя в хорошей физической форме, не давая большой нагрузки на стопы.

1. Пауэрлифтинг является эффективным и разносторонним видом спорта. Этим видом можно заниматься людям, имеющим определенные проблемы со здоровьем.

2. Можно рекомендовать заниматься пауэрлифтингом студентам нашего университета, в том числе и в специальном учебном отделении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Формирование здоровья студентов: коллективная монография / С.И.Крамской, И.А.Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2021, 127 с.
2. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов: учебное пособие / С.И.Крамской, И.А.Амельченко, Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022, 236 с.
3. Что такое пауэрлифтинг? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.sundried.com> (Дата обращения 6.10.2023)
4. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ru.sport-wiki.org> (Дата обращения 6.10.2023)
5. История ПАРА-Пауэрлифтинга [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.paralympic.org> (Дата обращения 6.10.2023)

УДК 797.2.034.2

Усачев О.В.

Научный руководитель Шумилов А.Ю.

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

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЮТ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА СТУДЕНТОВ

Многие студенты хотят поддерживать здоровый образ жизни, чтобы сохранить свое здоровье физическое и моральное. Проблемой является отсутствие должной мотивации и не знание пользы оздоровительного плавания на человека.

Студенческая жизнь полна специфических сложностей. Основной вид занятости — это учебный процесс, при котором проделывается умственный и интеллектуальный труд. Студент подвергается в преимуществе сидячему виду деятельности, что влияет на физическое состояние. Также во время дополнительного изучения и выполнения домашних работ многие студенты засиживаются до глубокой ночи, тем самым сбивая свой режим сна. Как итог недосып, усталость и ухудшенное моральное состояние. Пользу оздоровительного плавания сложно переоценить. С помощью плавания осуществляется закаливание организма, развитие всего мышечного каркаса, улучшение координации движения и гибкости, а также происходит воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Рассмотрим влияние оздоровительного плавания на каждый из перечисленных факторов.

Как оздоровительное плавание влияет на центральную нервную систему студента. Во время учебного дня у обучающихся происходит умственная и интеллектуальная работа, которая сильно влияет на центральную нервную систему студента. Причиной является продолжительные пары в преимуществе, проходящие в сидящем положении, что приводит к нехватке движения организму, а именно малого поступления кислорода в мозг. Эта проблема может повлечь за собой серьезные заболевания. При занятиях оздоровительным плаванием мозг насыщается нужным количеством кислорода. Таким образом студенты занимающиеся плаванием легче воспринимают период сессий, зачетов, контрольных и менее реагируют на нагрузки по учебе.

Как оздоровительное плавание влияет на дыхательные системы студента. Благодаря плаванию у человека развивается дыхательная система. Данный вид спорта наилучшим образом влияет на мышцу грудной клетки, диафрагму человека, увеличивает объём легких. Во время плавания пловец задерживает дыхание, что позволяет достичь всех положительных эффектов для легких. Также пловец тренирует правильные вдохи и выдохи, что положительно влияет на насыщение мозга кислородом. Оздоровительное плавание часто прописывают больным астмой, так как оно позволяет поддерживать состояния их здоровья.

Как оздоровительное плавание влияет на суставы и позвоночник. Проблемой всех учащихся является длительный сидячий образ жизни, что влияет на искривление позвоночника. Оздоровительное плавание позволяет комплексно тренировать мышцы всего тела, а преимущественно тренируются мышцы спины. Также тренировки плаванием происходят в воде, которая, выталкивая человека распределяет нагрузку равномерно на тело человека при этом не страдают суставы, связки и позвоночник. Плавание позволяет улучшить осанку и излишне не нагрузить суставы.

Как оздоровительное плавание влияет на координацию движений и гибкость тела человека. Систематические занятия оздоровительным плаванием позволяет увеличить гибкость и координацию движения тела человека. Достигается гибкость благодаря быстрого движения, гребков, переворотов, сложных упражнений, которые увеличивают эластичность мышц и пластичность плывущего тела. Все это необходимо для меньшего сопротивление с водой. Также правильная техника плавания, при которой ноги, руки и вдохи, выдохи происходят одновременно развивает координационное движение человека.

Как занятия плаванием влияют на человека во время реабилитации после травмы. От травм не застрахован никто, а процесс восстановления бывает долгим и трудным. Оздоровительное плавание позволяет увеличить эффективность реабилитации и сделать процесс менее трудоемким. Обязательно перед тренировками надо производить разминку иначе есть шанс получить растяжение мышц.

Как оздоровительное плавание влияет на сердечно-сосудистую систему. Благодаря оздоровительному плаванию происходит циркуляция крови в организме, что снижает риск застоя и улучшает возвращение венозной крови в сердце. Также увеличенное кровообращение нормализует давление. Данные болезни часто встречаются у студентов поэтому можно сделать вывод, что занятие оздоровительным плаванием многим не обходимо.

Какие еще положительные эффекты дает занятие оздоровительным плаванием. Преимущественно плавание проходит в холодной воде приемлемой для человека в процессе тренировок происходит закаливание организма, что позволяет улучшить иммунную систему. Так как студент часто болеет тренировки по плаванию снижают процент заболеваний. Как и любой другой спорт плавание воспитывает дисциплину, личностные качества и стремление к постановке и выполнения поставленных целей.

Занятия оздоровительным плаванием и спортом позволяет достичь лучшей эффективности в учебе исправить физическое психологическое и нервное состояние, также восстановить режим сна, и повысить дисциплину студента. Все это доказывает, что плавание положительно влияет на студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Обучение плаванию студентов в высших учебных заведениях: учебное пособие/ А.С. Грачев, С.И. Крамской, В.К. Белов, И.А. Куликов; БГТУ им. В.Г. Шухова, - Белгород: Издательство БГТУ им. В.Г. Шухова, 2023. -232с.

2.Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2011. – 452 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

4. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

5. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста / О.В. Шевченко, Б.Ю. Бухало, Н.А. Груздева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. X Междунар. Науч. Конф., посвящённой 60-летию: БГТУ им. В.Г. Шухова. - Белгород. Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2014. -Ч.1 -296-299с.

УДК 796.325

Устинов А.О.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

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

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ: ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА И ТАКТИКА

Подача – это единственный элемент в волейболе, где игрок находится за площадкой, наедине с мячом [1].

Под подачей понимается действие игрока, направленное на перемещение мяча из-за лицевой линии через сетку, на противоположную сторону и является средством введения мяча в игру. От ее успешного выполнения команда может сразу заработать очко или дать возможность команде соперника выиграть розыгрыш мяча [2].

В отношении ввода мяча в волейболе существуют определенные правила. Каждый игрок должен знать, как правильно подавать мяч. Во-первых, при подаче нельзя наступать на игровую площадку. Во-вторых, мяч не должен касаться антенн по краям сетки или воображаемого их продолжения. На выполнение игроку по правилам дается восемь секунд. Один волейболист может подавать бесконечно раз подряд, пока противоположная команда не выиграет очко. В таком случае право выполнить подачу переходит к другому [3].

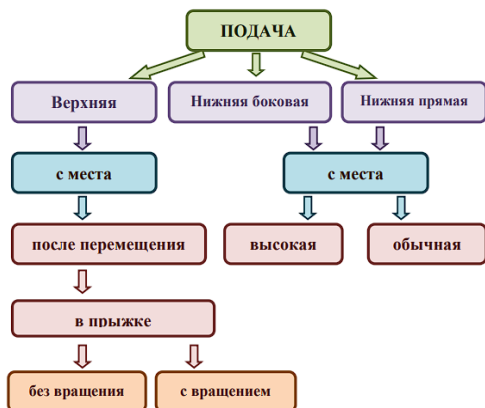


Рис. 1 Классификация и последовательность обучения подачам в волейболе

В волейболе существует несколько разновидностей подач (Рис.1), каждая из которых выполняется с определенной целью. Перед тем как начать обучение подаче, игрок должен усвоить несколько важных правил:

- правильное исходное положение имеет важное значение для успешной подачи.

- подбрасывание мяча должно выполняться вертикально вверх и немного в сторону бьющей руки. Высоту подбрасывания можно выбрать с учетом собственных способностей.

- удар по мячу следует наносить выпрямленной рукой, примерно в наивысшей точке полета мяча.

- направление полета мяча зависит от того, как кисть руки соприкасается с мячом, а его скорость зависит от силы удара.

- во время подбрасывания и удара игрок должен визуально контролировать расположение соперников на противоположной стороне поля.

- при точечной подаче игрок должен правильно располагать стопу впереди стоящей ноги, указывая тем самым направление, куда должен приземлиться мяч.

Существует определённая последовательность в обучении различным видам подач:

- нижняя подача мяча (с близкого расстояния 5-6 м, постепенно увеличивая расстояние для подачи мяча, согласно физическим возможностям занимающихся, двигаясь в направлении к лицевой линии площадки);

– прямая верхняя подача мяча (следить за правильностью выполнения технического приема, с последующим увеличением силовых способностей);

– разновидности верхней подачи (с различной скоростью, без вращения мяча, с вращением, на точность попадания, укороченной, планер);

– подача в безопорном положении (силовая подача в прыжке; приступают к процессу обучения, когда занимающиеся хорошо овладели техникой выполнения атакующего удара).

При обучении подачам мяча в волейболе важно руководствоваться общими принципами обучения. Основной методический подход заключается в начале изучения наиболее базовых видов подач, таких как нижняя прямая и боковая подачи. Для обучения этим подачам используются разнообразные упражнения, которые можно разделить на четыре группы:

1. Имитационные упражнения без мяча и с мячом.
2. Подводящие упражнения с ударами по неподвижному мячу.
3. Упражнения в подачах без сетки.
4. Специальные упражнения в подачах через сетку.

Имитационные упражнения в обучении подачам мяча используются для создания общего представления о процессе выполнения конкретной подачи. Они помогают игрокам лучше понять и визуализировать технику и последовательность движений, не фактически выполняя саму подачу.

Упражнения с подвешенным мячом направлены на освоение ударного движения, которое является ключевым элементом в технике подачи. Они помогают игрокам сосредоточить внимание на правильной координации движений ног, рук и туловища, что важно для достижения эффективной техники подачи.

Перед тем как приступить к подачам через сетку, изучают подачи без сетки. Примерные упражнения для обучения подачам:

1. Подача мяча в стенку на расстоянии 6-8 м.
2. Подача мяча в парах.
3. Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м, после 7-8 м.
4. Подача из зоны подачи за лицевой линией.
5. Подача мяча в заранее определенную зону противоположной площадки.
6. Последовательное выполнение нескольких подач в разных направлениях.
7. Подача в виде эстафет: на количество выполненных, на скорость, на точность.

В начале обучения подачам мяча игроки сосредотачиваются на направлении мяча в конкретную зону площадки и контроле его силы. Постепенно сложность задачи возрастает, и им учатся сочетать силу подачи с точностью в различных видах подач.

Рекомендуется, чтобы игроки овладели всеми разновидностями подач, но при этом уделяли особое внимание совершенствованию одной или двух из них. Эти выбранные подачи игроки должны быть способны направлять в любую зону площадки, контролируя траекторию мяча путем укорачивания или удлинения его полета.

При изучении техники подач важно своевременно выявлять и исправлять ошибки, а также осваивать тактические положения. Одновременное обучение техники и тактики позволяет более эффективно развивать комбинированные технико-тактические навыки при выполнении подачи мяча.

Ошибки, возникающие в процессе обучения подачам мяча:

1. Неправильное исходное положение (необходимо рассматривать те ошибки в исходном положении, которые соответствуют только данному виду подачи).

2. Мяч подброшен вперед, в сторону или за голову.

3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара по мячу.

4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.

6. Отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче на силу.

7. При замахе тяжесть тела не перенесена назади стоящую ногу.

8. В момент удара по мячу не разворачиваются плечи.

9. После удара по мячу тяжесть тела не перенесена на впереди стоящую ногу.

10. При подбрасывании мяча за голову возникает чрезмерный прогиб туловища.

11. Отсутствие зрительного контроля за движением руки с мячом и замахом бьющей руки.

12. Отсутствие согласованности движения рук, ног и туловища.

13. Несвоевременный выход к мячу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коруковец, А. П. Некоторые особенности подачи мяча в волейболе / А. П. Коруковец, Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко. — Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. — 2018 . — № 60-4 . — С. 224-226.

2. Пащенко А.Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе : учебно-методическое пособие / Пащенко А.Ю., Красникова О.С.. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 85 с. — ISBN 978-5-00047-610-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118984.html> (дата обращения: 15.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Сидоров, М. Подача в волейболе: техника и виды подач / М. Сидоров. — Текст : электронный // sports.ru : [сайт]. — URL: <https://www.sports.ru> (дата обращения: 15.10.2023).

4. Волкова, Е. В. Методика обучения технике нападающего удара волейболистов 12-13 лет / Е. В. Волкова, С. А. Калинина. — Текст : непосредственный // Автономия личности. — 2020. — № 1(21). — С. 82-94.

5. Четчикина, И. Ю. Показатели, определяющие эффективность выполнения подачи квалифицированными волейболистами / И. Ю. Четчикина. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 1(203). — С. 465-467.

УДК 796

Фаустова С.А., Калинина Е.А.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

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

ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ЗРЕНИЕ

Зрение - один из наших наиболее ценных сенсорных органов, и его сохранение на протяжении жизни имеет важное значение. В современном мире, насыщенном информацией и высокой нагрузкой на глаза, сохранение хорошего зрения становится особенно актуальной проблемой. Все чаще увеличивается число случаев близорукости, дальнозоркости и других проблем. Сидячий образ жизни, долгие часы работы за компьютером, планшетом или смартфоном, а также окружающая среда, загрязненная излучениями, способными негативно влиять на глаза, создают потребность в понимании взаимосвязи между занятиями спортом и зрением. Однако в наше время занятия спортом приобретают все большую популярность и становятся неотъемлемой частью жизни многих людей. В данной статье мы погрузимся в

исследование этой проблемы, а также рассмотрим практические аспекты воздействия спорта на зрение [1].

Существует несколько способов избавления от проблем со зрением: лазерная коррекция, коррекция при помощи очков, гимнастика для глаз или лечебная физкультура.

Коррекция с использованием лазера является медицинской процедурой, которая назначается офтальмологами в случаях серьезных проблем со зрением. Одним из значительных преимуществ этой процедуры является её быстрое воздействие и возможность полного восстановления зрения. Однако следует отметить, что существуют и некоторые недостатки: высокая стоимость операции, а также возможная нестабильность результатов, особенно если пациенту приходится подвергать свои глаза значительной нагрузке в первые полгода после проведения коррекции. Важно также помнить, что лазерная коррекция является вмешательством в работу глаз, которое, хоть и способно улучшить зрение, но также несет потенциальные риски осложнений.

Исправление зрения с использованием оптических средств. Этот метод широко распространен и долгое время применяется, в основном, у пациентов молодого возраста. Лечебная процедура заключается в непрерывном ношении очков с специальными дополнительными линзами, оказывающими особое воздействие на состояние глаз. Однако не всем приходится по вкусу такой метод восстановления зрения, поскольку требуется постоянное использование очков в течение продолжительного периода времени, что может повлиять на внешний вид человека.

Упражнения для улучшения зрения представляют собой совокупность методов, цель которых - повысить четкость зрения. Систематическая практика таких упражнений способствует улучшению визуальных способностей, а также может помочь вовремя предотвратить развитие близорукости, астигматизма или дальнозоркости [2].

Рассмотрим подробнее влияние физических упражнений на улучшение или ухудшение зрения, а также на влияние спорта на зрение в целом.

Занятия спортом очень важная часть жизни человека. Это может быть легкое увлечение, например, игра в футбол по выходным с друзьями. Или что-то более серьезное, например, выступление в полупрофессиональных лигах. Так или иначе, движение – это жизнь, а значит, люди должны уделять физическим нагрузкам хоть какое-то время.

Если говорить о спорте, то вот несколько положительных качеств, которые развиваются при занятии спортом:

1. Улучшение зрительных навыков

Одной из актуальных проблем современного общества является ухудшение зрительных навыков у многих людей. Большое количество времени, проводимое перед экранами устройств, приводит к несбалансированному использованию глазных мышц и снижению способности быстро реагировать на изменения в окружающей среде. Занятия спортом, особенно командными видами, требуют от нас улучшенной концентрации и способности следить за множеством движущихся объектов одновременно. Это, в свою очередь, способствует улучшению периферического зрения и способности оценивать расстояния.

2. Укрепление глазных мышц

Актуальной проблемой является также укрепление глазных мышц, особенно у лиц, часто испытывающих напряжение в глазах от продолжительной работы за компьютером или чтения. Занятия спортом, такие как теннис или гольф, требуют постоянной фокусировки взгляда на объектах в движении или на далеком расстоянии. Это нагружает глазные мышцы и может способствовать их укреплению, что в свою очередь положительно влияет на зрение.

3. Профилактика зрительных проблем

С увеличением числа людей, ведущих сидячий образ жизни, актуальной становится необходимость в профилактике зрительных проблем. Занятия спортом стимулируют циркуляцию крови, обеспечивая лучшее питание глазных тканей и могут помочь предотвратить развитие проблем, таких как близорукость и дальнозоркость.

4. Уменьшение риска глаукомы

Актуальной медицинской проблемой является глаукома - серьезное заболевание глаз, которое может привести к потере зрения. Занятия спортом способствуют снижению внутриглазного давления, что может помочь предотвратить развитие этого заболевания, делая спорт активным инструментом для поддержания здоровья глаз.

5. Улучшение общего физического и психического состояния.

Актуальной проблемой современного общества является сидячий образ жизни и растущий уровень стресса. Занятия спортом способствуют улучшению общего физического и психического состояния организма, что в свою очередь благотворно влияет на зрение. Улучшенная физическая форма и психическое здоровье способствуют лучшей работе органов и систем, включая глаза.

6. Управление стрессом и напряжением

Актуальной проблемой в современном мире является высокий уровень стресса и напряжения. Эти факторы могут негативно сказаться на зрении. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают психическое состояние и могут снизить напряжение в глазах, что делает занятия спортом актуальным средством управления стрессом.

В заключение, хочется сказать, что занятия спортом имеют значительное влияние на зрение и могут помочь в решении актуальных проблем, связанных с ним. Они способствуют улучшению зрительных навыков, укреплению глазных мышц, профилактике зрительных проблем и снижению риска развития глаукомы [3]. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению общего физического и психического состояния, что имеет положительное воздействие на зрение. Они также помогают справляться со стрессом и напряжением, которые могут негативно влиять на зрительное здоровье. Однако, несмотря на все эти плюсы, важно помнить о соблюдении мер безопасности при занятиях спортом. Травмы глаз могут серьезно повлиять на зрение, поэтому необходимо использовать защитное снаряжение, такое как защитные очки или маски, там, где это необходимо.

В конечном итоге, сочетание здорового образа жизни и активных тренировок может помочь поддерживать зрение в отличной форме на протяжении всей жизни. Оно обеспечивает не только физическое, но и зрительное здоровье, делая занятия спортом актуальным и эффективным способом улучшения качества жизни и сохранения ясного и здорового зрения. Важно помнить, что забота о зрительном здоровье — это инвестиция в будущее, которая позволит нам наслаждаться миром во всей его красоте и разнообразии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И., Амельченко А. И., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Ковалева М. В., Румба О. Г., Тулинова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов. Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. 235 с.

2. Влияние физических нагрузок и спорта на зрительный аппарат. URL: <https://scienceforum.ru>

3. Лешко В.Н., Карпеева Н.В. Методы контроля за функциональным состоянием организма студента: методические рекомендации / Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2006. – 20с.

Фаустова С.А.

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

ПОЛИФАЗНЫЙ СОН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Сон играет важную роль в жизни каждого человека, обеспечивая восстановление и отдых организма. Считается, что для взрослого человека оптимальная продолжительность непрерывного сна составляет 8 часов в сутки. Однако современный образ жизни, требования работы и другие факторы могут сделать непрерывный ночной сон недоступным для некоторых людей. Большинство людей, из-за особенностей своей работы, вынуждены ограничивать сон, что может привести к негативным последствиям, таким как раздражительность, изменения настроения и ухудшение внешнего вида. В таких случаях можно использовать полифазный сон – необычная система сна, которая может значительно сократить время, затрачиваемое на сон, без потери работоспособности и здоровья.

Сон — это физиологический процесс, который позволяет нашему организму расслабиться и восстановиться. Он состоит из двух основных фаз: медленной (Non-REM) и быстрой (REM). Первый цикл начинается сразу после засыпания и длится около 90-100 минут. Фаза быстрого сна, которая длится всего 10-20 минут, характеризуется повышенной активностью мозга и сновидениями. Затем циклы повторяются, с уменьшением продолжительности медленного сна и увеличением времени быстрого сна.

На протяжении всего цикла Non-REM и REM фазы чередуются. Определенное назначение данного чередования не известно. Все же эксперты считают, что разные фазы сна обладают разным восстановительным действием на организм. При здоровом сне, за ночь человек успевает пройти пять полных циклов сна, общая продолжительность которого 7-8 часов.

Термин "полифазный сон" используется для описания концепции сна, которая целью имеет сокращение продолжительности сна до 2-5 часов в сутки. Основная идея этого метода заключается в распределении времени сна на короткие интервалы длительностью 15-30 минут в течение дня [1].

Сокращение общей продолжительности сна достигается путем уменьшения фазы медленного сна. Важно отметить, что сокращение фазы быстрого сна может привести к возникновению психических расстройств [2].

Приверженцы полифазного сна считают, что фаза медленного сна не столь существенна, так как основной заряд энергии человек получает во время фазы быстрого сна. Основной целью полифазного сна является научиться быстрее входить в фазу быстрого сна, минуя "промежуточные станции". Существует мнение, что медленный сон более продолжителен в ночное время, в то время как днем легче перейти в фазу REM. Научные исследования показывают, что быстрый сон играет важную роль в поддержании способности к обучению, памяти и эмоциональному состоянию.

Существует несколько режимов полифазного сна:

1. «Демаксион» – 4 раза по 30 минут через каждые 5,5 – 6 часов.
2. «Сверхчеловек» – 6 раз по 20 минут через каждые 3 часа 40 минут
3. Everyman – 1 раз ночью 1,5–3 часа и затем 3 раза по 20 минут в течение дня
4. «Тесла» – 1 раз 2 часа ночью и 1 раз 20 минут днем.
5. «Сиеста» – 5–6 часов в ночное время и еще 1–1,5 часа после обеда.
6. «Бифазный режим» - 1 раз ночью 5–7 часов и затем 1 раз 20 минут в течение дня.

Одна из теорий, связанных с альтернативными режимами сна, утверждает, что полифазный сон может быть более естественным. В 2007 году в журнале "Journal of Sleep Research" был опубликован отчет, который указывает на то, что многие животные спят несколько раз в сутки, и это, возможно, было характерно и для древних людей.

В 2001 году американский историк Роджер Экирх выпустил книгу под названием "At Day's Close: Night in Times Past", в которой было приведено более 500 исторических источников, свидетельствующих о том, что в прошлом люди спали несколько раз в ночь с перерывами на бодрствование.

В книге "Daily Rituals: How Artists Work" Мейсон Карри описывает режимы знаменитых писателей и художников, среди которых были и те, кто был активен утром (жаворонки), и те, кто поддерживал полифазный сон, такие как Леонардо да Винчи, Томас Эдисон и Никола Тесла. Но самым ранним из задокументированных случаев перехода на полифазный сон был случай архитектора и изобретателя Бакминстера Фуллера.

В середине 1900-х годов, Бакминстер Фуллер провел ряд экспериментов, связанных со сном, и разработал уникальный режим, который стал известен как "Dymaxion". Этот метод сна включал в себя короткие периоды сна длительностью по полчаса каждые шесть часов, что в итоге составляло около двух часов сна в день. Он описал свой опыт в книге, которая получила огромное признание. Удивительная способность Фуллера засыпать всего за 30 секунд поразила его современников. Даже журнал Time Magazine опубликовал небольшую статью о этом методе. Согласно статье, он придерживался этого режима в течение двух лет, но в итоге пришлось отказаться от него, так как его окружение настаивало на том, чтобы спать как обычные люди.

В наши дни также можно найти энтузиастов в интернете, которые проводят собственные исследования в области полифазного сна. Например, женщина с никнеймом Pure Doxyk придерживается режима полифазного сна, известного как "Everyman" (что переводится как "каждый человек"). Она утверждает, что этот режим позволил ей выделить больше времени на свои хобби, образование и общение с дочерью.

Сторонники полифазного сна утверждают, что это может быть отличным решением для тех, кому не хватает времени на выполнение всех важных задач в течение дня [3]. Внедрение полифазного режима сна может помочь справиться с рядом распространенных проблем:

1. Нехватка времени. Поскольку полифазный сон позволяет освободить несколько часов, ранее затрачиваемых на сон, он автоматически решает проблему дефицита времени. Вы будете иметь больше свободных часов для решения задач, не требующих длительных перерывов.

2. Неэффективность в работе. Ситуации, когда человек буквально "спит на ходу" на рабочем месте, могут вызывать раздражение руководства. Полифазный сон может помочь стать более результативным и эффективным сотрудником, так как у вас будет больше времени и энергии для выполнения рабочих обязанностей.

3. Сонливость. Иногда даже после 10 часов сна человек может чувствовать себя угнетенным. Это может происходить из-за длительных периодов глубокого сна, что негативно влияет на общее самочувствие. Одним из основных преимуществ полифазного сна является удивительное ощущение бодрости и энергии в течение дня.

4. Лень. Люди, проводящие более 8 часов в сне, как правило, более склонны к лени. Это объясняется тем, что они могли бы более эффективно использовать свое время и ценить его ценность.

5. Проблемы с сном. Многие люди сталкиваются с трудностями при засыпании, и некоторым из них может потребоваться до двух часов, чтобы уснуть. В режиме полифазного сна, люди могут быстро засыпать всего за несколько минут или даже секунд, и это происходит в тот момент, когда им это необходимо.

6. Меньше внешних раздражителей. В полифазном режиме сна, человек может работать без постоянных отвлечений от звонков и других внешних факторов. Поскольку бодрствование распределено не только в течение дня, но и ночью, когда большинство людей спит, нет никаких мешающих факторов, которые могли бы отвлечь от важных проектов или других задач, требующих концентрации.

7. Исключение алкоголя и кофеиновой зависимости. В переходе к полифазному сну полностью исключается потребление алкоголя, кофе и других стимуляторов. Позже умеренное употребление алкоголя не запрещается, и вам даже не потребуются кофе, так как уровень бодрствования поддерживается эффективно!

Однако существует мнение, что основанная на теории полифазного сна концепция может быть необоснованной. Критики утверждают, что у мозга нет встроенного механизма, который бы позволил перейти с традиционного монофазного сна на полифазный. Они утверждают, что организм всегда будет стремиться к объединению сна в один непрерывный период, и, следовательно, приверженцы полифазного сна переживают длительный период "адаптации" [4].

Несмотря на то, что научные исследования полифазного сна демонстрируют, что все фазы сна присутствуют в аналогичных пропорциях во время полифазного сна, критики выразили опасения относительно ограничения общей продолжительности сна, времени, проведенного в переходных фазах сна и нарушений биологических ритмов [5]. Эти факторы, в свою очередь, могут вызвать у людей аналогичные негативные эффекты, характерные для депривации сна, такие как ухудшение физического и психического состояния, увеличение уровня стресса и тревожности, а также ослабление иммунной системы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Статья полифазный сон. URL: <http://sovia.ru>
2. Диссоциативное расстройство идентичности при лишении сна. URL: <http://medicalxpress.com>
3. Лишение парадоксального сна и его последствия. URL: <http://www.jneurosci.org>

4. Ковальсон В.М. Основы сомнологии. Физиология и нейрохимия цикла бодрствования - сон. М.: «Бином. Лаборатория знаний», 2011

5. Крамской С.И. Формирование здоровья студентов: монография /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 128 с.

УДК 612.766

Фесенко Е.Е., Архипов К.С., Давыденко Т.С.

Научный руководитель: Борисова Е.В., ст.преп.

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

СПРИНТЕР И МАРАФОНЕЦ: ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ БЕГУНОВ

В чём разница между марафонцем и спринтером? За какое время Усэйн Болт смог бы пробежать марафон? А с какой скоростью Элиуд Кипчоге смог бы пробежать 100 м? Если лучший в мире марафонец может пробежать марафон со скоростью менее 3 минут на километр, то можно предположить, что такие бегуны как он тоже могут бегать довольно-таки быстро. А если кто-то может пробежать 100 м за 10 секунд то можно рассчитывать, что можно пробежать марафон в несколько раз быстрее в таком темпе. Однако правда в том, что эти два вида спорта очень далеки друг от друга. Элиуд Кипчоге, вероятно, будет отставать от Усэйна Болта более чем на 40 м на дистанции 100 м, и Усэйн Болт, надо полагать, не сможет пробежать марафон в течение часа после того как Элиуд Кипчоге покажет своё лучшее время.



Рис. 1 Усэйн Болт – ямайский легкоатлет, специализировался в беге на короткие дистанции.

Спринтер и марафонец. Они оба бегуны. Но почему они не похожи друг на друга? Мы можем видеть физическое различие между ними. Марафонец худой и высокий, а спринтер мускулистый и подтянутый. Однако в чём же на самом деле разница между ними, кроме того как они выглядят? Всё очень просто, они занимаются разными видами спорта. Это соревнование между взрывной силой и выносливостью.

Основное физиологическое различие между спринтером и марафонцем заключается в использовании разных мышечных волокон. Каждая мышца состоит из волокон, обозначаемых как ST-волокна (slow twitch fibres) — медленно сокращающиеся и FT-волокна (fast twitch fibres). ST-волокна, обладающие высоким содержанием миоглобина (красный мышечный пигмент), называют также красными волокнами. Они включаются при нагрузках в пределах 20-25% от максимальной и отличаются хорошей выносливостью. FT-волокна, обладающие по сравнению с красными небольшим содержанием миоглобина, называют также белыми волокнами. Они характеризуются высокой сократительной скоростью и возможностью развивать большую силу. По сравнению с медленными волокнами они могут вдвое быстрее сокращаться и развить в 10 раз большую силу. Спринтеры используют волокна с быстрым сокращением. Они реагируют мгновенно и работают очень быстро, но также быстро истощаются. В то время, как марафонцы используют ST-волокна. Эти волокна меньше, но используют кислород и действительно устойчивы к усталости. FT-волокна больше и прочнее, сокращаются быстрее, но не так устойчивы к усталости, как вышеуказанные.

По-другому их можно назвать волокна А и Б или быстро окисляющиеся и быстро гликолитические. Последние являются ещё более быстрыми и сильными, но, сокращаясь без использования кислорода, они очень быстро утомляются. При тренировке быстро сокращающиеся волокна естественным образом становятся очень большими и тяжёлыми. Тем временем даже при тренировке ST-волокна остаются тонкими и лёгкими.

У нормального человека примерно одинаковое количество быстро сокращающихся волокон и медленно сокращающихся волокон. У бегунов, достигших вершины, как правило, больше какого-то одного вида волокон, так что даже нетренированные люди не будут выглядеть одинаково. Считается, что, хотя исследования продолжаются, вы можете изменить количество тех или иных волокон в своём организме на 10%.



Рис. 2 Красные и белые мышечные волокна

Главное различие между марафонцем и спринтером заключается в их подготовке. Лучшие спортсмены в мире оттачивают своё мастерство в течение многих лет и работают над конкретными требованиями, предъявляемыми для их вида спорта. Хотя некоторые из преимуществ могут быть унаследованы от родителей, но многие из них являются результатами тренировок. Например, для увеличения белых волокон используют интенсивные кратковременные нагрузки, в которых происходит постоянное чередование различных групп мышц. Таким образом, увеличивается сечение волокон, а также энергетические запасы мышц, из-за которых происходит гипертрофия мышц. В это же время для увеличения красных волокон следует выполнять упражнения в медленном или среднем темпе без выделения определённых фаз движения.



Рис. 3 Элиуд Кипчоге – кенийский бегун-спринтер.

Помимо самих мышечных волокон специальные тренировки приведут к изменениям работы нервно-мышечной системы, а значит и к изменениям способности мозга посылать эти сигналы вашим мышцам и выборе времени для этого. Окислительная эффективность, то есть плотность и способность митохондрий в мышечных клетках поглощать кислород и преобразовывать его в энергию, помогает этот кислород доставлять мышцам, в том числе сердцу и лёгким, а также удалять отходы.

Стоит отметить, способность спортсменов бегать зависит не только от их ног. Верхняя часть тоже очень важна. Чтобы спринтер мог оторваться от стартовой линии и поддерживать хороший ритм во время бега, ему необходимо сохранять равновесие, поэтому его руки должны также иметь значительный размер, вследствие чего он тренирует верхнюю часть тела в спортивном зале. Благодаря этому спринтер выглядит очень мускулистым. А так как спринтеру нужно бежать всего несколько секунд, дополнительный вес не имеет значения. У марафонца всё по-другому. Каждый килограмм его веса ему нужно переносить в течение 42 км. Он получает множество преимуществ от того, что он лёгкий. Так что для того, чтобы стать лучшим марафонцем, нужно избавиться от избыточной мышечной массы и жира. Вследствие этого он выглядит таким худым.

Ещё одно различие между ними заключается в том, что от бегунов требуются особые навыки. Вы можете так не посчитать, так как каждый человек может бегать, но на особо высоком уровне – это навык. Умение точно рассчитать время сокращения различных групп мышц снова и снова в идеальной последовательности - это то, что требует многих лет практики и правильного выполнения.

Таким образом, говоря о спринтере и марафонце, главное помнить, что оба этих спортсмена занимаются совершенно разными видами спорта, несмотря на то, что оба бегуны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляева, Л.А. Биохимия сокращения и расслабления мышц : практическое руководство для студентов вузов специальности «Физическая культура» / Л.А. Беляева, О.В. Корытко, Г.А. Медведева; М-во образования РБ, Гомельский ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009.- 64с.
2. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие / В.Б. Коренберг. – Малаховка [б.и.]: МГАФК, 130 1999. – 192 с.

3. Куликов И.А. Цель, задачи, главные характеристики тренировки и особенности физических нагрузок у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции // Бюллетень научных работ. — Вып. 22. — Белгород: Изд-во БелГСХА, 2010. — С. 252 — 255.

4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С.Михайлов; СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб, [б.и.], 2006. — 230 с.

5. Неттер Ф. Атлас анатомии человека: Уч. пос.-атлас / Под ред. Н.О.Бартоша; Пер. с англ. А.П.Киясова. — М.: ГЭОТАР-МЕД, 2003. — 600 с.: ил.

6. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: монография / А.В. Самсонова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: [б.и.], 2011. — 203 с. Ил.

УДК 796 В77

Чернуцкая Ю.В

Научный руководитель: Белов В.К. доц

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

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ

В спорте важность восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увлечения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы снятия утомления у студентов приобретают первостепенное значение. Зачастую тренировочные занятия проводятся на фоне хронического утомления, что приводит к перенапряжению и к различным и патологическим состояниям. Это имеет место в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям и нагрузки не соответствуют возрастным, и индивидуальным возможностям студентов. Восстановление после физических нагрузок является одним из важнейших процессов, которые включают в себя реконструкцию мышц и восстановление энергии. [1,5]

Энергия, гормоны и мышцы — это три составляющих организма, на которые ложится основной стресс при физических нагрузках. И все они восстанавливаются по-разному.

Мышечная система. В целом, восстановление мышечной системы - это сложный процесс, который требует сочетания различных методов и элементов заботы о мышцах и организме в целом. Каждый человек

имеет индивидуальные особенности, и важно найти баланс между тренировками и восстановлением, чтобы достичь оптимальных результатов. Этот процесс может занимать от нескольких часов до нескольких дней.

Кардиоваскулярная система: Сердечная активность увеличивается во время физической активности, и после тренировки сердечный ритм и давление постепенно возвращаются к нормальным показателям. Для полного восстановления сердечной активности может потребоваться несколько минут до нескольких часов.

Дыхательная система. После физической активности и увеличения дыхательной активности, дыхание постепенно нормализуется. Снижение частоты и глубины дыхания и восстановление нормального уровня кислорода в крови может занимать несколько минут до часа.

Энергетическая система. Во время физической активности организм использует запасы энергии, такие как гликоген и жиры, чтобы обеспечить мышцы энергией. После тренировки организм начинает восстанавливать запасы энергии, которые были использованы. Этот процесс может занимать от нескольких минут до нескольких дней, в зависимости от интенсивности и продолжительности физической активности.[2,3]

Терморегуляционная система. Во время физической активности тело нагревается, чтобы отводить лишнюю теплоту. После активности терморегуляционная система начинает охлаждать организм и восстанавливается в течение нескольких минут до нескольких часов.

Центральная нервная система (ЦНС) восстанавливается дольше всех составляющих. Восстановление каждой системы может зависеть от индивидуальных особенностей организма, уровня физической нагрузки и общего состояния здоровья человека.

Регулярные занятия спортом сегодня — это не только способ поддержания здоровья, но и модная тенденция. Кто-то выбирает тренажерный зал или бассейн, кто-то занимается дома самостоятельно. После физических упражнений появляется усталость, а вместе с ней — желание ничего не делать. Если поддаться настроению, организм не сможет полноценно отдохнуть и подготовиться к новым нагрузкам. Профессиональные спортсмены тренируются на грани возможностей, но правильное восстановление после тренировок помогает им оставаться в бодром состоянии. [3,4,5]

Особое внимание приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха. Разумное применение средств восстановления в учебном режиме

возможно при четком понимании преподавателя, врача и непосредственно студента.

Утомление – естественный физиологический процесс, который характеризуется субъективным признаком – усталостью (тяжесть в голове и конечностях, общая слабость, разбитость, трудность выполнения упражнений).

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:

- текущее - во время выполнения физической нагрузки (тренировки)
- срочное - после окончания тренировочных занятий
- отставленное - в течение часов или нескольких суток после тренировки

Для восстановления после физической нагрузки, студентам можно порекомендовать следующие упражнения:

- Дыхательная гимнастика
- Заминка
- Массаж
- Естественный физиологический сон
- Медитация

В наше время каждый обучающийся выбирает свой метод восстановления, так как хорошая физическая и психическая форма приводит к лучшей концентрации и снижению утомляемости, необходимо уделять время для отдыха.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белов В.К. // Особенности отбора людей в спорте и профессиональной деятельности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Белгород, 2021. С. 172-176.

2. Хрущ О.И. // Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. Амур, 2017. С. 145-150.

3. Простяков А.А., Спиринов А.М., Козенко Е.Ю. // Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. Ставрополь, 2020. С. 19-21.

4. Крамской С.И., Амельченко И.А., Белов В.К. [и др.] Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»

для студентов вуза: учебное пособие / Под ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 236 с.

5. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. [и др.] Физическая культура студента: Учебник / Под ред. Ильиничина В.И. М Гардарики, 2004.-448с.

УДК 796.062.4

Черняев Г.Ю.

Научный руководитель: Груздева Н.А. ст. преп.

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

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С СТРЕССОМ И ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Человек всегда стремится к обладанию хорошим физическим и психическим здоровьем, а также проявлению креативности. В этом контексте, весь путь человеческой истории можно рассматривать как поиск оптимальных способов для достижения здоровой и полноценной жизни. В современном мире стресс и психические расстройства стали печальным явлением, с которым многие из нас сталкиваются. Работа, семейные обязанности, финансовые проблемы, и другие факторы могут оказать негативное воздействие на наше психическое здоровье. К сожалению, стресс является неотъемлемой частью современной жизни, и у нас нет другого выбора, кроме как научиться эффективно справляться с ним и его последствиями. И для этого есть одно средство, которое может помочь бороться с этими проблемами - физическая культура.

Для начала введем понятие стресса. Стресс – это физиологическая и психологическая реакция организма на внешние или внутренние стимулы, которые воспринимаются как угроза или вызывающие дисбаланс. Стресс может возникнуть в ответ на разнообразные события, ситуации или факторы, которые требуют адаптации или исправления. Эти стимулы, называемые стрессорами, могут быть физическими, эмоциональными, социальными или окружающими. Управление стрессом включает в себя меры для снижения его воздействия, такие как релаксация, физическая активность, практика медитации, а также изменение образа жизни и восприятия событий. Другими словами, стресс – это состояние, при котором у человека возникает сильное и продолжительное психологическое напряжение из-за эмоциональной перегрузки нервной системы.

Физическая активность и психическое здоровье имеют глубокую связь. Множество исследований показывают, что регулярные физические занятия могут существенно уменьшить уровень стресса и депрессии, а также улучшить общее психическое состояние. В чем же заключается роль физической культуры в борьбе с этими проблемами?

1. Снижение депрессии и тревожности

Депрессия и тревожность – это два наиболее распространенных психических расстройств, и они могут иметь разрушительное воздействие на жизнь человека. Физическая культура предоставляет эффективный способ борьбы с этими состояниями. Во-первых, физическая активность стимулирует выделение эндорфинов – природных анальгетиков и антидепрессантов, которые снижают боль и улучшают настроение. Они работают, как «гормоны счастья», и могут привести к положительному изменению эмоционального состояния.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению циркуляции крови и увеличению поступления кислорода в мозг. Это может улучшить когнитивные функции и уменьшить ощущение усталости и рассеянности, что часто сопровождает депрессию и тревожность.

Физическая культура также может содействовать обретению новых социальных связей и структурированию дня, что может быть особенно полезно для тех, кто страдает от депрессии. Спортивные команды, групповые занятия и фитнес-клубы предоставляют возможность взаимодействия с другими людьми, что помогает снизить социальную изоляцию.

2. Уменьшение стресса

Стресс – естественная реакция организма на угрозы или давление извне. Однако, когда стресс становится хроническим, он может сильно навредить психическому и физическому здоровью. Физическая активность помогает организму адаптироваться к стрессовым ситуациям и снижает уровень стрессовых гормонов, таких как кортизол. Это позволяет уменьшить ощущение напряжения и тревожности, а также улучшить способность справляться со стрессом.

Регулярные физические тренировки также могут стать способом «переключения ума» – когда вы фокусируетесь на физической активности, вы временно отвлекаетесь от повседневных проблем и волнений, что способствует релаксации и уменьшению стресса.

3. Улучшение качества сна

Бессонница и нарушения сна часто сопровождают психические расстройства, такие как депрессия и тревожность. Физическая активность способствует улучшению качества сна по нескольким

путям. Во-первых, она помогает регулировать циркадные ритмы организма, что означает, что вы легче засыпаете и просыпаетесь в нужное время. Во-вторых, физическая активность уменьшает время, проведенное в бессоннице или легком сне, и увеличивает долю глубокого сна. Глубокий сон является фазой восстановления для организма, и его недостаток может ухудшить психическое здоровье. Таким образом, физическая культура может способствовать улучшению сна и облегчению бессонницы, что в свою очередь положительно влияет на психическое состояние.

4. Укрепление самооценки и самоуважения

Физическая культура может играть важную роль в укреплении самооценки и самоуважения, что является ключевым аспектом борьбы с психическими расстройствами. Вот как это работает:

- Достижения и самосознание: когда вы устанавливаете физические цели и достигаете их, это способствует укреплению вашего чувства собственной ценности. Это также помогает вам осознать вашу способность к достижению успехов и преодолению трудностей, что может улучшить ваше самосознание.

- Физическое здоровье и внешний вид: Регулярные тренировки помогают улучшить физическое здоровье и внешний вид. Это может привести к улучшению восприятия собственного тела и увеличению уверенности в собственном внешнем виде.

- Самодисциплина: Поддержание регулярного тренировочного режима требует самодисциплины. Практика самодисциплины в физической культуре может перенестись на другие аспекты жизни и способствовать более эффективному управлению стрессом и проблемами.

5. Социализация и поддержка

Социальная изоляция и одиночество могут ухудшить психическое здоровье. Физическая культура предоставляет возможность социализации и поддержки:

- Групповые занятия: Участие в групповых занятиях, будь то аэробика, йога, или командные виды спорта, позволяет вам взаимодействовать с другими людьми, поддерживать дружеские отношения и создавать связи.

- Поддержка тренера: Профессиональные тренеры могут предоставить не только физическое руководство, но и моральную поддержку. Они могут вдохновлять, мотивировать и помогать вам достигать ваших спортивных целей.

- Соревнования и спортивные события: Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях может сплотить вас с другими участниками и создать чувство сообщества.

Эти социальные аспекты физической культуры могут быть особенно важными для тех, кто страдает от психических расстройств, так как они предоставляют поддержку, мотивацию и возможность чувствовать себя связанным с другими людьми.

В заключение можно сказать, что физическая активность играет важную роль в поддержании и улучшении психического здоровья. Ее влияние на наше эмоциональное состояние и психологическое благополучие подтверждено множеством исследований. Но все же Физическая активность не заменяет профессионального лечения психических расстройств, но она может быть мощным средством поддержания и улучшения психического здоровья. Подберите вид активности, который вам приносит радость, и интегрируйте его в свой регулярный режим, чтобы наслаждаться психическим и физическим благополучием.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апалькова, А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса/ А.М. Апалькова, В.В. Полинский, Н.А. Герасимова. – Текст: непосредственный // Юный ученый. – 2018. – № 2 (16). – С. 140-144. – URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 20.10.2023).
2. Нурматов Ф. А., Козлова Е. В. Легкая атлетика в системе физического воспитания Текст: электронный URL: <https://moluch.ru/archive/136/37980/> (дата обращения: 20.10.2023).
3. Кочуков А.С. Роль физической культуры в восстановлении организма в условиях стрессовых ситуаций Текст: электронный URL: <https://scienceforum.ru> (дата обращения: 20.10.2023).
4. Никита Кузнецов Плюсы и минусы занятий боксом Текст: электронный URL: <https://mma.express.ru> (дата обращения: 20.10.2023).
5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова./ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородской государственной технологической университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

Шенцев А.А.

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

РОССИЙСКИЕ ПАРАЛИМПИЙЦЫ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

В условиях нашего времени количество людей с ограниченными физическими способностями возрастает, и все они обязательно должны быть обеспечены хорошими условиями для жизни и занятия спортом. Паралимпийцы – это невероятно вдохновляющие спортсмены, которые не только преодолевают физические ограничения, но и демонстрируют невероятную силу воли, упорство и мастерство. Они являются примером того, как непоколебимая сила духа и страсть к спорту могут преодолеть любые преграды.

Стрельба – это соревнование на точность, в этом виде спорта из ружья или пистолета делается серия выстрелов по неподвижной мишени. Данный вид спорта доступен для людей с многими физическими ограничениями. Паралимпийские стрелки могут использовать обычное спортивное оружие, а именно воздушные и мелкокалиберные пистолеты и винтовки. В программе паралимпийских видов спорта стрельба появилась в 1976 году на играх в Торонто. В процессе соревнований предусмотрены специальные приспособления для комфортного участия каждого паралимпийца, а именно опорные столики и стулья.

В пулевой стрельбе используется функциональная классификационная система, которая позволяет спортсменам разных инвалидных категорий состязаться вместе. В зависимости от существующих физических ограничений (степень подвижности и баланс туловища, сила мышц, двигательная способность верхних и нижних конечностей) спортсмены подразделяются на три класса: SH1, SH2 и SH3.

SH1 – спортсмены, способные удерживать оружие без дополнительной опоры

SH2 – спортсмены, использующие специальную опору для оружия

SH3 – слабовидящие.

На Паралимпийских играх соревнования проводятся только в классах SH1 и SH2.

Важно отметить, что российские паралимпийцы по пулевой стрельбе не только отлично выступают на соревнованиях, но и активно

пропагандируют спорт среди людей с ограниченными физическими возможностями. Они стали источником вдохновения для многих людей, демонстрируя, что справиться с трудностями и достичь высоких результатов возможно для каждого. Тренировочный процесс российских паралимпийцев по пулевой стрельбе – это сложный и многоэтапный процесс, основанный на мастерстве, выдержке и постоянном стремлении к самосовершенствованию.

Основой успешной тренировки является подготовка физической формы спортсменов. Регулярные физические упражнения, построенные на базе тренировки выносливости, силы и координации, играют важную роль в укреплении мышц, повышении выносливости и развитии организма в целом. Тренеры также уделяют внимание специальным упражнениям, направленным на улучшение стабильности и точности в пулевой стрельбе.

Следующим важным компонентом тренировочного процесса является психологическая подготовка. Паралимпийцы сталкиваются с ограничениями, которые требуют дополнительной силы воли и уверенности. Тренеры помогают спортсменам развить концентрацию, управление стрессом и уверенность в себе, что играет решающую роль в достижении хороших результатов на соревнованиях.

Особое внимание уделяется тренировкам техники стрельбы. Паралимпийцы совершенствуют свою мастерство путем регулярной практики и тренировок на специализированных стрельбищах. Здесь они совершенствуют навыки прицеливания, контроля дыхания, тренируют скорость и точность выстрелов. Специалисты также применяют современные методики анализа техники, используя специальное оборудование для измерения показателей и анализа ошибок.

Другим важным элементом тренировки является знание и применение правил и тактики в соревнованиях. Паралимпийцы изучают правила различных дисциплин, а также разрабатывают стратегии и тактику для достижения наилучших результатов в конкретных ситуациях.

Бесспорно, успешный тренировочный процесс паралимпийцев по пулевой стрельбе невозможен без поддержки высококвалифицированных тренеров. Они обладают знаниями и опытом, необходимыми для создания индивидуальной программы тренировок и мониторинга прогресса спортсменов.

Тренировки российских паралимпийцев по пулевой стрельбе – это трудолюбие, упорство и стремление к совершенству. Благодаря интенсивной подготовке и настойчивости, российские паралимпийцы

по пулевой стрельбе достигают великих успехов на международных соревнованиях, подтверждая свое мастерство.

Для организации успешного тренировочного процесса паралимпийцев в Белгородской области делается очень многое. Существуют спортивные школы, которые готовы тренировать у себя людей с ограниченными физическими возможностями и имеют у себя для этого все необходимые средства, а также профессиональных тренеров.

Вместе с этим недавно в нашей области был открыт региональный центр адаптивных видов спорта «Вершина». Современный спортивный комплекс позволяет людям с ограниченными физическими возможностями заниматься спортом по 13 дисциплинам и 52 отдельным программам.

В 2019 году паралимпийский комитет высоко оценил условия для тренировки белгородских спортсменов. Было отмечено, что регион стал лидером по развитию адаптивного спорта. «Очень хороший и эффективный способ развивать паралимпийское движение – это не сделать так, чтобы немногие люди ехали в Москву, а чтобы немногие люди из Москвы ехали к людям многим, которые живут в других районах и городах нашей страны», – считает президент паралимпийского комитета Российской Федерации Владимир Лукин.

Благодаря усердию, преданности спорту и желанию продолжать развиваться в жизни, российские паралимпийцы по пулевой стрельбе укрепляют статус России как одной из сильнейших спортивных наций в мире. Они заслуживают признания и восхищения за свои достижения и вклад в паралимпийское движение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кривцов А.С., Кутергин Н.Б., Тарасенко А.А. Изучение факторов, определяющих успешность в пулевой стрельбе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-2. – С.134-138.

2. Вельская А.А. Спорт для всех: паралимпийская стрельба // Физическая культура и спорт: наука и практика. - 2020. - № 2. - С.48-52.

3. Климачева Е.О., Петрова И.А. Паралимпийская пулевая стрельба: адаптивные программы и задачи развития // Физическая культура и спорт: наука и практика. - 2021. - № 1. - С. 78-82.

4. Рябов В.А., Сидорова М.Н. Подготовка спортсменов по пулевой стрельбе на Паралимпийских играх // Физическая культура и спорт: наука и практика. - 2019. - № 4. - С. 62-67.

УДК 796.012.1

Шатковский К.В.

Научный руководитель: Белов В.К. доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СВЯЗЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ИТ-СФЕРЕ У СТУДЕНТОВ

Ментальное здоровье играет фундаментальную роль в жизни каждого человека, и ИТ-специалисты не являются исключением. Напряженный рабочий график, постоянное обучение и неизбежные сроки могут создавать стресс и давление, которые могут негативно сказаться на психическом состоянии любого человека. Важно понимать, что ментальное здоровье не сводится только к отсутствию стресса или депрессии, но и включает в себя понятия, такие как эмоциональная устойчивость, концентрация, мотивация и креативность.

Согласно исследованиям, проведенным в области психологии, физическая активность имеет прямое влияние на ментальное здоровье. Постоянные занятия спортом могут помочь уменьшить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение, увеличить концентрацию и общую психологическую стабильность. Умеренная, не разрушающая нагрузка способствует стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе к стимуляции работы нервных клеток мозга, а также к ускорению развития и разветвления нейронных отростков (дендритов). Изначально исследователи предполагали, что такое влияние распространяется только на те участки мозга, которые являются ответственными за двигательные функции организма. Но после ряда исследований ученые пришли к выводу, что данный эффект распространяется и на другие участки нашего мозга, ответственные за обучение, мышление и память. Во время физической активности начинают расти нейронные связи, отвечающие за разные функции организма, в том числе интеллектуального характера, именно их рост и развитие объясняют интеллектуальные процессы [2]. Также регулярная физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как серотонин и эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение и ощущение счастья. Следствием этого является частое приподнятое настроение у человека и его желание и готовность работать. В данном случае спорт помогает настроиться на нужный лад, привести голову в порядок, сосредоточиться на одной конкретной цели

и следовать ей. С этим связано и влияние спорта на предотвращение стресса или даже борьбу с депрессией, потому что физическая активность убивает гормон кортизол, избыток которого приводит к нежеланию идти к цели, заниматься важными делами [1]. Это может быть особенно полезным для IT-специалистов, которые могут испытывать стресс в процессе работы при выполнении сложных задач.

Один из очевидных способов интегрировать физическую активность в повседневную жизнь IT-специалистов - это занятия спортом. Они не только укрепляют физическое здоровье, но и позволяют разрядиться и расслабиться после напряженного рабочего дня. Важно выбрать вид спорта, который вам нравится и который можно вписать в ваш график. Это может быть фитнес, бег, йога, плавание или даже ежедневные прогулки на свежем воздухе. Очень важно систематизировать подход к физической активности, ведь при сдвиге образе жизни, что характерно для IT-специалистов, желательнее проводить разминки каждые 30 мин. Очень важно соблюдать дисциплину, бороться с собой, даже когда совсем ничего не хочется делать. Регулярные нагрузки – важнейший аспект в правильной работе мозга, а следствие этого – ментального здоровья. [3].

Еще одним плюсом физической активности является улучшение кровообращения и поступления кислорода в мозг. Это способствует увеличению концентрации и лучшему когнитивному функционированию. IT-специалисты, занимающиеся спортом, часто отмечают, что после тренировки им легче сосредотачиваться на сложных задачах и решать проблемы.

Вот несколько практических советов, которые помогут вам интегрировать физическую активность в вашу IT-деятельность и поддерживать ментальное здоровье:

1. Планируйте тренировки в графике: Запланируйте время для физических занятий, как если бы это было важным деловым мероприятием. Это поможет вам сделать физическую активность приоритетом.

2. Используйте перерывы: Вместо того, чтобы проводить перерывы за столом, сделайте короткие физические перерывы. Поднимитесь и пройдите, выполняйте упражнения для расслабления шеи и спины.

3. Подключайте технологии: Множество приложений и устройств, таких как фитнес-трекеры и мобильные приложения для тренировок, могут помочь вам отслеживать вашу физическую активность и мотивировать к движению.

4. Спортивные партнеры: Найдите коллег или друзей в IT-

сфере, которые также интересуются физической активностью. Совместные тренировки могут быть веселыми и мотивирующими.

В завершении, стоит отметить, что инвестиции в заботу о своем ментальном здоровье через физическую активность могут приносить огромные выгоды. Это поможет вам быть более продуктивным, счастливым и успешным IT-профессионалом, способным справляться с вызовами современной информационной индустрии. Важно создать равновесие между работой и физической активностью, чтобы обеспечить вашему мозгу и телу всё необходимое для успешной деятельности. Помните, что в этой гармонии заключается ключ к долгосрочной профессиональной успешности и благополучию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Простаков А.А., Спиринов А.М., Козенко Е.Ю. // Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. Ставрополь, 2020. С. 19-20.

2. Мальков А.П. // Влияние двигательной активности на умственную и учебную деятельность студента // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Белгород, 2021. С. 55-58.

3. Крамской С.И., Амелеченко И.А., Белов В.К. [и др.] Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие под ред. Крамского С.И., Амелеченко И.А. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 7.092

Шахова А.В.

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

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В РОССИИ

Можно сказать, что фигурное катание граничит с искусством. Концепция данного вида спорта предполагает передвижение фигуриста или пары фигуристов на коньках по льду с изменениями направления скольжения и выполнением дополнительных элементов под музыку.

В России, как и многие другие виды спорта, фигурное катание было внедрено Петром I. Интересно, что некоторые источники утверждают, что Пётр I, привезший снаряжения из Голландии, изобрёл

собственный способ крепления лезвий к ботинку, превзойдя Джексона Хейнза. Джексон был одним из первых, столкнувшихся с технической сложностью коньков, когда фигурное катание проникло в США. Коньки, которые фиксировались на обуви с помощью ремешков, уже не выдерживали большой нагрузки. Поэтому, Хейнз придумал прикручивать лезвия к подошвам. Однако, история о том, что Пётр I опередил Джексона Хейнза, не заслужило полной достоверности.

В аристократических резиденциях Петербурга и Москвы были сконструированы небольшие катки для развлечения почётных гостей. Согласно истории, общественные катки появились в Первопрестольной только в середине позапрошлого столетия. Накануне Первой мировой войны в бывшем петербургском театре «Аквариум» появился первый закрытый каток с искусственным льдом.

Также, в 1865 году в Юсуповском саду Санкт-Петербурга был открыт каток, на котором тренировался первый олимпийский чемпион в одиночном мужском катании России – Н. Панин – Коломенкин. Российскому фигуристу, занимавшему призовые места на чемпионатах мира и Европы, не было равных. Предложенные Паниным элементы были настолько оригинальны, красивы и сложны, что их сочли невыполнимыми. Тем не менее, фигурист всё-таки исполнил их. За своё выступление он получил первую в спортивной истории страны золотую медаль. Успехи Н. Панина не закончились на этом достижении. Спортивный путь Панина был украшен многими наградами. На чемпионате мира в Санкт-Петербурге в 1903 году он завоевал серебряную медаль. В его заслуженном списке бронзовая награда первенства Европы 1903 года и серебряная медаль европейского чемпионата 1908 года в Варшаве. Фигуристу пришлось преодолевать предвзятое отношение судей и вмешательство бюрократических чиновников. Поэтому, он был вынужден скрывать свою настоящую фамилию и выступать на международных соревнованиях под псевдонимом Панин.

Вклад Н.А. Панина – Коломенина в развитие фигурного катания был огромен. Многие поколения будут вспоминать его с благодарностью. Он создал первый в мире базовый учебник, в котором изложил практически все основные технические, постановочные, педагогические аспекты современного обучения фигурному катанию. Он разработал собственную модель конька, которая, была модернизирована и до сих пор используется фигуристами. Кроме того, именно Панин создал и опробовал систему спортивных разрядов, которая успешно функционирует и сегодня, являясь основой для совершенствования и роста мастерства.

Большим достижением Н.А. Панина стало создание кафедры фигурного катания в Ленинградском институте физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

К концу 20-х годов в Москве фигурным катанием занималось уже более 300 человек. Соревнования между двумя ведущими группами московских мастеров вела к быстрому совершенствованию этого вида спорта.

В Ленинграде активно выступали К. Цезар, Ф. Датлин, которые до революции неоднократно завоёвывали звания чемпионов России, и оба были учениками Н.А. Панина – Коломенкина. Однако, ленинградские фигуристы явно уступали своим московским коллегам в аспекте мастерства: в 1928 году, когда было принято решение о направлении советской делегации по фигурному катанию в Норвегию, в соревнованиях участвовали только московские фигуристы, а в качестве судьи – Н.А. Панин.

Впервые чемпионат Москвы был проведён в 1923 году. Чемпионами стали Ю. Зельдович, А. Быковская и спортивная пара Н. Быковская – Ю. Зельдович. Ленинградцы провели свой первый чемпионат тремя годами позже. В мужском первенстве одержал победу Н. Богоявленский, а в парном катании первенствовали А. Ергина – И. Богоявленский. Чемпионаты страны в то время проводились нерегулярно, с большими перерывами.

В предвоенные и послевоенные годы в нашей стране был заложен прочный фундамент, чтобы начать выступать на международной арене. А в 1950-е годы одни из лучших советских фигуристов, успешно выступавшие в 30-40-е годы, стали тренерами. Полные оригинальных идей и энергией, они были полны желанием подготовить своих учеников к завоеванию самых высоких титулов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Среди них особо следует отметить таких умелых педагогов, как Т.А. Толмачева и П.П. Орлова. Сформировавшаяся вокруг них группа молодых спортсменов вышла в лидеры.

Первые успехи были достигнуты учениками П.П. Орлова, который многие годы занимался у Панина. В 1958-1960 годах Н. Жук и С. Жук добились блестящих результатов на европейских первенствах, завоевав серебряные медали. Их появление на международном небосклоне было эффективным, а сложность программы удивила всех специалистов. К сожалению, успех молодых фигуристов был сравнительно недолго, но его хватило для рождения нового тренера С. Жука, который возглавил советскую школу парного катания.

В 1964 и 1968 годах советские фигуристы покорили олимпийские вершины в Инсбруке и Гренобле, а в 1969 году в парном катании лидерами стали И. Роднина и А. Уланов, ученики С.А. Жукова. Закрепили успех впечатляющей победой Олимпиаде 1972 года в Саппоро.

Позже, партнёром И. Родниной стал А. Зайцев, выросший на ленинградском льду. Они дважды становились олимпийскими чемпионами – в 1976 году в Инсбруке и в 1980 году в Лейк-Плэсиде. Стиль Родниной и её партнёра отличался насыщенной программой, включавшей в себя высокоспортивные и сложные элементы.

Первыми на мировой пьедестал парного катания поднялись представители СССР. Что касается всей школы этого направления, то для него характерно стремление к созданию впечатляющего сценического образа.

Как и в истории любого вида спорта, появление чемпионов, как правило, приумножает спортивные достижения. Л. Пахомовой и А. Горшкову с их тренерами пришлось вести упорную борьбу за закрепление своих позиций советской школы. И в 1976 году они одержали выдающуюся победу, став первыми в истории спортсменами, завоевавшими звание Олимпийских чемпионов в спортивных танцах на льду.

Спортивные танцы на льду – самый молодой вид фигурного катания. Впервые советские спортсмены приняли в них участие в 1965 году. Вскоре, дуэты достигли высокого технического уровня и стали выходить на ведущие позиции. В 1970 году Л. Пахомова и А. Горшков стали обладателями ведущих мест на чемпионатах Европы и мира, а в 1976 году успешно завоевали титул первых Олимпийских чемпионов по спортивным танцам на льду.

В. Петренко выиграл золото для советской команды на Олимпийских играх в 1992 году. После Панина – Коломенкина это был первый случай в истории одиночного катания, когда сборная СССР поднялась на высшую ступень пьедестала.

Евгений Плющенко стал известен в 1977 году, выиграв чемпионат мира среди юниоров, а в 1998 году он стал чемпионом мира и добился успеха на международной арене вместе с Алексеем Ягудиным, который стал главным соперником Евгения. Со временем конкуренция между ними обострялась. Ягудин перешёл к другому тренеру – Татьяне Тарасовой. В 1999 году Евгений Плющенко ошеломил мир фигуристов, когда исполнил четверной тулуп – тройной тулуп – тройной риттбергер, по сей день самый сложный каскад прыжков. Ягудин вышел вперёд

позже, выиграв Чемпионат Европы, на котором Евгений занял второе место.

Фигурное катание – самый зрелищный и самый красивый вид спорта. Многие говорят, что оно подобно искусству. Это не только мастерство и воля к победе, но и артистизм, умение увлечь и заморозить зрителя, заставить его восхищаться красотой и сопереживать спортсмену – исполнителю.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодёжи / С.И. Крамской, В.М. Посохова, В.В. Забнин. – В сборнике: Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2007. – 107-112 с.
2. Тажирова, Л.Б. Русская школа фигурного катания / Л.Б. Тажирова. – Москва : ГИТИС, 2019. – 378 с.
3. Фигурное катание на коньках : под ред. А.Н. Мишина [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.tulup.ru>
4. Чайковский, А.М. Волшебная восьмерка : документальная повесть о Н.А. Панине-Коломенкине / А.М. Чайковский. – М. : Физкультура и спорт, 1978
5. Яременко, Н.Н. Фигурное катание. Наши. Полная история великих побед / Н.Н. Яременко. – Москва : АСТ, 2022. – 148 с.

УДК 796/799

Шевцова В.В.

Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В настоящее время технологии являются неотъемлемой частью нашей жизни. Их применение охватывает различные сферы нашей деятельности, в том числе и физическую культуру. Использование физкультурно-оздоровительных технологий представляет собой одно из значимых направлений инновационной деятельности вузов в сфере физической культуры и спорта, соответствуя современной концепции системы физического воспитания. Рассмотрим сущность оздоровительной физической культуры и физкультурно-

оздоровительной деятельности, представляющих собой объединяющую роль ключевых понятийных конструкций нашего исследования в контексте применения таких технологий в профессиональной деятельности преподавателей вузов.

В настоящее время существует множество инновационных устройств, которые помогают контролировать физическую активность. Одним из наиболее известных примеров являются фитнес-трекеры. Они предназначены для отслеживания количества пройденных шагов, наблюдения за сердечным ритмом и контроля за сном. Фитнес-трекеры могут быть носимыми устройствами, вроде наручных часов или браслетов, что позволяет им быть всегда с пользователем. Эти устройства мотивируют людей больше двигаться, что положительно влияет на их общее здоровье. [1].

Здоровьесберегающие технологии имеют важную роль в физическом образовании и воспитании подрастающего поколения. Технологии базируются на возрастной специфике познавательной активности учащихся, оптимальном использовании двигательных и статических нагрузок, предоставлении наглядного примера педагога и иных наглядных пособий.

Данная технология очень актуальна для использования на уроках физкультуры, так как данный предмет более травмоопасен, чем другие: ученики выполняют физические действия разной нагрузки, активно взаимодействуют физически (играют или выполняют различные действия в группах), а не сидят, как на остальных уроках. В этом случае на помощь педагогу прибегают здоровьесберегающие технологии. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. [2].

Другой современной технологией, которая активно используется в физической культуре, являются мобильные приложения. На рынке существует множество приложений, которые помогают составлять планы тренировок, следить за питанием, мотивировать пользователя и создавать соревновательную атмосферу. Эти приложения обеспечивают персонализированный подход и помогают достичь поставленных целей. Мобильные приложения дают возможность людям тренироваться самостоятельно, без необходимости посещать тренажёрный зал или нанимать тренера. Они также предлагают

упражнения с инструкциями и видеоуроки, что полезно для начинающих, которые хотят правильно выполнять упражнения.

Кроме того, виртуальная и дополненная реальность также нашли свое применение в физической культуре. Виртуальные тренажеры и игры, основанные на движении, позволяют пользователям участвовать в интерактивных тренировках, имитирующих различные виды спорта. Это интересный способ сделать тренировку более увлекательной и мотивирующей, особенно для детей и подростков. [3].

На сегодняшний день существует достаточно большое количество современных образовательных технологий: личностно-ориентированные, игровые, технологии проблемного обучения, рейтинговая технология обучения, групповые технологии, практико-ориентированные, технологии разноуровневого обучения и так далее. На современных уроках физической культуры наиболее актуальными являются здоровьесберегающие и игровые технологии, информационные компьютерные технологии, технология уровневой дифференциации учеников, технология личностно-ориентированного обучения. Рассмотрим эти технологии более подробно.

Использование современных технологий в физической культуре имеет множество преимуществ. Они помогают людям контролировать физическую активность, стимулируют движение и мотивируют достигать поставленных целей. Фитнес-трекеры, мобильные приложения и виртуальная реальность являются примерами таких технологий, которые с каждым годом становятся все более популярными и доступными. Таким образом, использование современных технологий в физической культуре является важной составляющей для достижения оптимального уровня физической подготовки и ведения здорового образа жизни. Они также предоставляют персонализированный подход, позволяя каждому человеку выбрать подходящий тип тренировки и достичь поставленных целей. Современные технологии в физической культуре открывают новые возможности для здорового образа жизни и улучшения физической формы. [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Глинина К.С., Ягудин Д.Р. Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека// Молодой учёный №12. 2023. С. 193-194.
2. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. Систем. требования:

AdobeAcrobatReader. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/625906> (дата обращения: 24.10.2023)

3. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. Систем.требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://multiurok.ru> (дата обращения: 24.10.2023)

4. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]. Систем.требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://allasamsonova.ru> (дата обращения: 24.10.2023)

УДК 796/799

Шевцова В.В.

Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.

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

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИОТЕРАПИИ

Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма.

Восстановление работоспособности спортсменов для выполнения ими высоко координированных процессов с большим физическим, психическим напряжением, мобилизацией всех функциональных возможностей организма просит четкой, точной согласованной деятельности различных звеньев двигательного аппарата и способности организма к преодолению максимальных физических нагрузок. Травматизм занимает 2-е место в структуре заболеваемости населения, травмы кисти составляют 1/3 в структуре всех повреждений опорно-двигательного аппарата. Временная нетрудоспособность и инвалидность при повреждениях кисти остается высокой и имеет тенденцию к росту. [1].

Для каждого восстановление после травм проходит по индивидуальной программе, но в целом, для более быстрого восстановления, многие врачи советуют заниматься лечебной физической культурой.

Лечебно-физическая культура (ЛФК) — это комплекс физических упражнений и процедур, направленных на восстановление и поддержание функций организма, а также на профилактику и лечение

различных заболеваний. ЛФК включает в себя множество методов и техник, таких как гимнастика, массаж, физиотерапия, бассейн, фитнес и другие. Целью ЛФК является улучшение общего состояния здоровья, укрепление мышц, суставов и костей, улучшение координации, гибкости и выносливости организма. ЛФК может быть применена при различных заболеваниях и состояниях, таких как травмы, реабилитация после операций, заболевания опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистые заболевания, дыхательные проблемы и многие другие.

ЛФК назначается врачом индивидуально, и проводить ее можно как в стационарных условиях, так и в домашних условиях под руководством специалиста. [2].

ЛФК предусматривает специальный комплекс упражнений, направленный на восстановление конечности. Процесс реабилитации нужно начинать практически сразу, ведь человеку придется пролежать, не вставая с кровати, три и более месяца. Задачи ЛФК зависят от степени травмы и фазы лечения. Немедленно после перелома требуется привести больного в нормальное эмоциональное состояние, возобновить кровообращение в поврежденной ноге, обновить тонус мышц, облегчить деятельность организма. Предпринимаются действия, не допускающие развития атрофии мышц.

Лечебно-физическая культура проводится под контролем и наблюдением специалистов: врачей-лечебников, физиотерапевтов, реабилитологов и физкультурников. Они разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений и процедур, исходя из особенностей и потребностей каждого пациента.

Чтобы не возникли пролежни, пациентов едва приподнимают на плечи и локти. Нужно сделать десять подъемов. Возможно подкладывание особых резиновых кругов под самые опасные для пролежней места - крестец, ягодицы, пятки. Далее для поддержания мышечного тонуса выполняют упражнение на сгибание и разгибание колена на здоровой ноге, и очень легкое сгибание, разгибание пострадавшей конечности. Исключением будут случаи, когда перелом произошел в нижней части бедра, в последнем случае страдает и колено. Ещё одно полезное упражнение заключается в сгибании стоп. Количество сгибаний — шесть-восемь. После предыдущего упражнения нужно перейти к вращению руками, напоминающим растягивание резинки на пальцах. Далее с помощью помощника проводят отведение, приведение, поднятие и опускание больной ноги. [3].

Целебная физическая культура может помочь усовершенствовать функции, которые были нарушены вследствие травмы, стимулирует

восстановление, сокращает негативные результаты принужденной гипокинезии. Физические занятия оказывают различное действие, все зависит от подобранной методики, и от того, как выполняются упражнения и какова физическая нагрузка. Действие занятий может быть общим или специальным.

Общее воздействие активизирует все функции организма, что приводит к поправке, предупреждает осложнения, улучшает настроение, уменьшает неблагоприятные последствия после полученных травм, а специальное — в улучшении нарушенной болезнью функции определенного органа или в развитии компенсаций. Общее воздействие стимулирует все без исключения функции организма, то, что приводит к поправке, предостерегает отягощения, делает лучше душевное состояние, сокращает негативные результаты уже после приобретенных травм, но особое - во совершенствовании преступленной заболеванием функции конкретного органа либо во формировании компенсаций. Специализированные физиологические процедуры имеют все шансы проявлять в определенных вариантах специфическое действие на патологический процесс.

ЛФК имеет доказанную эффективность в оздоровительных и лечебных целях. Он помогает пациентам вернуться к нормальной жизни после травм и заболеваний, а также укрепить свое здоровье и предотвратить возникновение многих проблем со здоровьем. Использование ЛФК в сочетании с другими методами лечения может значительно увеличить их положительный эффект. [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лечебная физическая культура как средство восстановления после травм [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://novainfo.ru/article/17727> (дата обращения: 24.10.2023)
2. Романова Д.П. Физическая нагрузка после травм: лечебно-оздоровительный комплекс// Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2015. С. 117-120.
3. Самыличев А.С. Возможности физической реабилитации и самореабилитации// Научное обозрение. Медицинские науки №4. 2016. С. 93-106
4. Валеев Н.М. Некоторые особенности реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 24.10.2023)

УДК 796.035

Шевченко Д.А.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Сложные и динамичные социальные условия предъявляют повышенные требования к современным молодым людям. Изменения условий труда и жизни повышают требования к выпускникам вузов, чей высокий профессионализм и творческое долголетие возможны только при хорошем здоровье. Студенчество относится к особой социальной группе, где процесс обучения и освоения квалифицированной профессиональной деятельности стал видом сложного, напряжённого умственного труда, объективно необходимого обществу.

Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и психологических напряжений, которые в период экзаменационных сессий повышаются порой по максимуму. Кроме того, такие эмоциональные состояния, накладываясь на некоторые социальные и учебно-нагрузочные факторы, могут приводить к различным нервно-психологическим срывам. В то же время учебная деятельность в вузе послужит хорошим этапом становления в будущей профессии.

Повышение сложности и интенсивности труда предъявляют повышенные требования к развитию быстроты и точности решений, выдержки и самообладания, умения общаться с людьми, концентрации внимания, а экстремальные и стрессовые ситуации требуют наличия крепкого физического и психологического здоровья, устойчивой высокой работоспособности. Эти качества нуждаются в постоянном развитии, поскольку, чем сложнее технология и совершеннее техника, тем более совершенным и гармонично развитым должен быть человек, управляющий ими. Относительно малая двигательная активность затрудняет и учёбу, и физическую подготовку будущего специалиста. Недостаток движений, по словам академика В.В. Парина, способствует развитию физической детренированности, которая распространяется на все функциональные системы организма.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что длительное и значительное ограничение двигательной деятельности человека приводит к отрицательным изменениям его высшей нервной

деятельности: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются показатели функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. И в то же время, чем интенсивнее двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа человека, увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. По мнению учёных, рациональные занятия физическими упражнениями могут затормозить процесс старения организма человека на 10–15 лет.

На сегодняшний день возросла значимость физической культуры и спорта в образовательном пространстве. Вузы способствуют формированию всесторонне развитой личности, укреплению здоровья, интеллектуальному росту, утверждению гуманистических и нравственных ценностей, здоровому образу и спортивному стилю жизни студенческой молодежи. Физическая культура в образовательном учреждении как учебная дисциплина является важнейшим базовым компонентом гуманитарного образования, гармоничного развития личности обучающегося[2]. Она направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

В БГТУ им. В.Г. Шухова на кафедре физического воспитания и спорта проводится работа по воспитанию и обучению студентов средствами и методами физической культуры. Результатом такой работы является укрепление и сохранение здоровья студентов, повышение их умственной и физической работоспособности[5]. Выражается она в том, что студенты университета с большим желанием тренируются в спортивных секциях по гандболу, пулевой стрельбе, шахматам, женскому и мужскому волейболу, мини-футболу, женскому и мужскому баскетболу, плаванию, водному поло, настольному теннису, кикбоксингу, аэробике, шахматам, армрестлингу, дзюдо и в других видах спорта. Ведутся занятия в секциях по баскетболу и мини-футболу для студентов-иностранцев из стран дальнего зарубежья.

Ежегодно в университете проходит Спартакиада БГТУ им. В.Г.Шухова по 13 видам спорта, в которых участвуют студенты институтов.

Привлечение наиболее способных ребят и девушек к занятиям студенческим спортом способствует развитию физических, волевых и лидерских качеств. Студенты приобщаются к здоровому образу жизни.

Для ослабленных студентов разработаны оздоровительные программы физической культуры[4]. С 2013 года специальным учебным отделением проводится ежегодный мониторинг функционального состояния и физической подготовленности студентов. Результаты тестирования позволили создать оздоровительную программу, которая укрепляет здоровье и повышает функциональное состояние и физическую подготовленность студентов[1].

Исследованиями установлено, что если молодые люди не занимаются активно физическими упражнениями, то после достижения 25-ти летнего возраста у них резко ухудшаются физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В то же время у активно тренирующихся подобных изменений не наблюдается вплоть до 60-ти лет и даже старше.

Движение - важнейший естественно-биологический стимулятор роста, развития, поддержания и совершенствования физиологических функций, а также формирования всего организма. «Ничто так не истощает и не разрушает человека как продолжительное бездействие», – наставлял древнегреческий философ Аристотель. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь (Гиппократ).

Также не забывается в вузе специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности[3]. Называется такое направление профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП). Такое направление в физической подготовке студентов тесно увязывается не только с физическим воспитанием, но и с общим процессом обучения и воспитания. Такой подход создаёт предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой профессиональной работоспособности и производительности труда, способствует становлению личности профессионала. С помощью средств ППФП у будущих выпускников вузов воспитываются и совершенствуются эстетические и нравственные качества, развиваются различные профессионально важные сенсорные, умственные, двигательные умения, организаторские и педагогические навыки; приобретаются знания в области производственной физической культуры, обеспечивается высокий уровень функционирования и надежности всех основных органов и систем, психических процессов человеческого организма.

В итоге можно констатировать, что физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Годы пребывания студента в высшем учебном заведении – важный этап формирования личности будущего выпускника вуза. «Физическая культура» в вузе как учебная дисциплина в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин объединяет в единую систему разнообразные средства и методы, направленные на развитие и совершенствование физических и тесно связанных с ними психических сил человека, выполняя важную социальную роль в подготовке высокообразованных и гармонично развитых специалистов будущего.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарь Е.А. // Роль здоровосберегающих технологий в работе со студентами вузов // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 1 (3). – С. 149 – 154.

2. Крамской С.И., Амелъченко И.А., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Ковалева М.В., Румба О.Г., Тулинова Н.А.. Формирование здоровья студентов // Коллективная монография, издательство Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова. 2021. 128с.

3. Крамской С.И., Грачев А.С. // Эффективность применения здоровьесохраняющей технологии в рамках образовательного процесса в ВУЗе // Успехи современной науки. – 2017. – №3. – Т.2. – С. 6-10.

4. Ковалёва М.В., Груздева Н.А. // К вопросу выбора средств повышения двигательной активности студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIII Междунар. науч. конф. (Белгород, 25–26 апр. 2017 г.): в 2 ч. / Ч.1. – Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С. 175 – 179.

5. Кутергин 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. – Ялта: РИО ГПА, 2017. - Вып. 56. - Ч. IX. - С. 97-103.

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ: ПИТАНИЕ, СОН, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Правильное питание является одним из ключевых факторов в достижении спортивных результатов и поддержании здоровья спортсменов. Оно играет важную роль в восстановлении организма после тренировок, регуляции веса, насыщении мышц необходимыми питательными веществами, энергией и здоровым сном.

Каждый спортсмен имеет свои уникальные потребности в питании, которые зависят от возраста, пола, вида спорта, уровня физической активности и целей. Прежде всего, необходимо определить свою основную цель – набор мышечной массы, снижение веса, поддержание текущего веса или улучшение общей выносливости.

Для достижения спортивных результатов необходимо потреблять достаточное количество калорий, чтобы обеспечить организм энергией. Однако, не стоит забывать, что избыточное потребление калорий может привести к набору лишнего веса. Рассчитать свою индивидуальную потребность в калориях возможно с помощью специализированных калькуляторов [1].

Правильное питание для спортсменов должно быть сбалансированным и содержать все необходимые макро- и микронутриенты. Особое внимание следует уделить потреблению белков, углеводов и жиров, а также витаминов и минералов. Правильное питание спортсменов играет важную роль в их карьере. Оно помогает им быстрее восстанавливаться после тренировок, улучшает их результаты и помогает избежать травм. Но не все спортсмены знают, как правильно питаться.

Во-первых, нужно учитывать индивидуальные особенности каждого. Например, если вы занимаетесь силовыми тренировками, то вам нужно больше белка, чем тем, кто занимается кардиотренировками. Также важно следить за балансом питательных веществ. Спортсменам нужно много белка для восстановления мышц после тренировок. Углеводы нужны для энергии, а жиры - для здоровья кожи и волос.

Кроме того, нужно следить за тем, чтобы пища была разнообразной. Не стоит есть одно и то же каждый день. Разнообразие пищи поможет получить все необходимые витамины и минералы.

Во-вторых, нужно следить за качеством пищи. Не стоит покупать продукты с высоким содержанием сахара или трансжиров. Лучше выбирать более здоровую пищу, такую как овощи, фрукты, орехи или семена.

Необходимо спать достаточное количество времени для восстановления и роста мышц. Рекомендуемая продолжительность сна для взрослых составляет 7-9 часов в сутки, но она может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и уровня физической активности.

Плохой сон может негативно сказаться на спортивных результатах, так как он снижает уровень энергии, ухудшает концентрацию и реакцию, а также может привести к травмам. Поэтому важно создать комфортные условия для сна, избегать употребления кофеина и алкоголя перед сном, а также стараться придерживаться регулярного режима сна.

Первое, что нужно знать о сне, это то, что он должен быть регулярным. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это поможет вашему организму адаптироваться и улучшить качество сна.

Второе, создайте комфортные условия для сна. Убедитесь, что ваша комната прохладная, тихая и темная. Используйте плотные шторы, если это необходимо. Также убедитесь, что ваша кровать удобная и имеет правильный матрас.

Третье, избегайте кофеина, никотина и алкоголя перед сном. Эти вещества могут нарушить ваш сон, поэтому старайтесь избегать их за несколько часов до сна.

Четвертое, не спите слишком долго. Многие спортсмены думают, что чем больше они спят, тем лучше, но это не всегда так. Слишком долгий сон может привести к усталости и снижению энергии на следующий день [1].

Физическая активность - это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Она помогает поддерживать физическую форму, улучшает настроение и снижает риск развития многих заболеваний. Кроме того, физическая активность помогает улучшить работу сердца и сосудов, а также снижает уровень холестерина в крови.

Существует множество видов физической активности, которые можно выбрать в зависимости от своих предпочтений и возможностей. Это могут быть занятия в тренажерном зале, бег, плавание, йога, танцы

и многое другое. Важно выбрать тот вид активности, который будет приносить удовольствие и поможет достичь поставленных целей.

Важно помнить, что физическая активность должна быть регулярной. Не стоит ждать, пока вы сможете выделить время на занятия спортом, лучше начать с небольших шагов и постепенно увеличивать нагрузку. Например, можно начать с ежедневной прогулки или выполнения простых упражнений дома [2].

Также стоит помнить о безопасности во время занятий спортом. Не стоит перегружать себя и заниматься до изнеможения, это может привести к травмам. Лучше всего заниматься под руководством опытного тренера или инструктора, который поможет составить программу тренировок и контролировать процесс.

Физическая активность не только помогает улучшить здоровье, но и способствует развитию личности. Занятия спортом помогают развить дисциплину, целеустремленность и уверенность в себе.

Упражнения не просто помогают мозговой активности (насыщение кислородом – дыхание), но и развивают воображение. Ни один спорт не обходится без определенной стратегии и правил. Перед началом тренировки, например, футбольной, необходимо рассчитать все ходы игроков, схему действий команды соперника. Без определенных мыслительных процессов игрок даже не будет способен забить мяч в ворота. Да и на соревнованиях такой человек вряд ли окажется пригоден. При игре в футбол необходимо помнить о множестве правил. Так же и с другими видами спорта, где умений подать пас мячом будет недостаточно.

Во многих высших учебных заведениях огромное внимание уделяется развитию «интеллектуальных» видов спорта, например, настольный теннис, баскетбол, легкая атлетика и многие другие. Каждый студент должен овладеть основами этим видов спорта, знать не только технику, но и развитие, историю определенного спорта. В процессе занятия физической культурой студент социализируется в обществе, работая в команде. Это еще один важный фактор. Спорт учит взаимодействовать с людьми, доверять окружающим. Физическая активность важна для поддержания здоровья и хорошей физической формы. Она помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы, снизить уровень холестерина и улучшить настроение [3].

Резкие изменения в режиме тренировок могут быть полезны для спортсменов, помогая им адаптироваться к новым нагрузкам и улучшить свои результаты. Однако, такие изменения могут также привести к перегрузке организма, снижению иммунитета и увеличению риска получения травм.

Чтобы избежать негативных последствий, спортсмены должны постепенно увеличивать нагрузки и адаптироваться к новым условиям тренировок. Необходимо плавно увеличивать нагрузки, как и запрещается после пробежки сразу же делать остановку, данная пауза может вызвать к остановке сердцебиения. Именно во избежание летального исхода рекомендуется постепенное снижение нагрузки.

Принцип постепенного увеличения нагрузок основан на том, что по мере повышения функциональных возможностей тренирующегося человека может постепенно увеличиваться пороговая тренирующая нагрузка, что создает стимул для активации процессов суперкомпенсации. Однако тренировочная нагрузка должна оставаться оптимальной по величине, так как сверхпредельные нагрузки снижают скорость восстановительных процессов, а фаза суперкомпенсации будет достигнута в более поздние сроки и выражена в меньшей степени, а может и вообще заметно не проявляться.

Принцип повторности и систематичности тренировок базируется на обратимости тренировочных эффектов, связанной с тем, что адаптация является непрерывно протекающим процессом приспособления к изменившимся условиям существования организма. Снижение нагрузок ниже пороговых или прекращение тренировок вызывает уменьшение имеющихся тренировочных эффектов или их полное исчезновение.

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. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.

3. Шумаков, А.А., Иваненко, Д.А., Булгакова, А.А., Нейрогимнастика, как разновидность физио- биологических потребностей // XV «Международный молодёжный форум «Образование. Наука. Производство»». Сборник докладов. Белгород, 2023. С. 1002-1007.

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

НЕЙРОГИМНАСТИКА, КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ФИЗИО- БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Регулярные тренировки предполагают выработку у личности определенных навыков и качеств. Причём тренировки могут быть не только физические, а, например, умственные. А также процесс формирования психических свойств человека происходит по средствам имитации жизненных ситуаций в течение тренировки.

Важность и необходимость тренировок или занятий весьма велика. С занятием спортом мы встречаемся каждый день, например, выполняя утреннюю гимнастику, кто-то даже закаливание, путешествие на учёбу или работу, особенно когда опоздал на общественный транспорт, а также когда пытаешься его догнать. Спорт является важным феноменом, который проникает во все сферы общества. Раньше спорт являлся способом укрепления здоровья. Теперь же спорт – работа, хобби, досуг, увлечение, процесс формирования личности. Спорт сегодня – один из главных социальных факторов, который способствует формированию здоровой личности.

Нейрогимнастика – это комплекс процедур, занятий, разминки мозговой деятельности человека. Выполняя различные физические нагрузки, мы порой устаём и даём себе момент отдыха – реабилитации. Если задаться целью, что наш мозг совершенно ни отдыхает, не днём, ни тем более ночью, можно себе представить в голове накаченные ответвления извилин, так как он позволяет и выдерживает такие колоссальные нагрузки (гуманитарные, технические, биологические, рационально-распределительные), всё это за один цикл. Поэтому необходимо говорить о нейрогимнастике как об нуждающейся физической потребности. Профессор Татьяна Владимировна Черниговская говорит: «По сравнению с деятельностью мозга, мы совершенные лентяи и не способны столько времени просто воспринимать информацию, как это делает он. Причем разную! Танцы, шахматы, спортивная гимнастика – это тоже разновидности спорта, но вы не представляете себе, что происходит в голове у такого человека. Гениальные математики не могут так быстро и точно сопровождать свои вычисления, на сколько чётко и слаженно работает мозг у

спортсменов».

Наряду с этим, на протяжении долгого периода обучения все сталкиваются вот с такими предметами, как математика (не делая деления на алгебру и геометрию) и русский язык, а значит составители учебного плана – Министерство Просвещения, заботятся о детях, которые делают первые шаги 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» [1].

Повторяя слова профессора, доктора биологических и филологических наук: шахматы — это тоже спорт. Хочется добавить, причем какой, колоссально за действующий нейроны головного мозга. Надо продумать наперед десять тысяч ходов тем самым приведя себя к победе, но одно ловкое движение оппонента заводит тебя в тупик, и снова приходится придумывать новые ходы для реализации своих задуманных целей.

Упражнение «Лестница»

Соединяем большой и указательный палец одной руки и большой указательный — второй. Поворачивая кисти, меняем положение пальцев, будто взбираемся по лестнице все быстрее и быстрее.

Упражнение «Пазл»

Одно из самых сложных упражнений, осваивайте его постепенно.

Одна рука показывает указательный и средний пальцы, а вторая рука — безымянный и мизинец. Меняем пары пальцев на каждой руке: указательный и средний сжимаем, безымянный и мизинец выпрямлены. Можно сначала научиться бегло делать все одной рукой, затем подключайте синхронно вторую руку. Скорее всего, какой-то одной из рук делать это упражнение будет сложнее. Сначала отточите технику и сделайте без ошибок 10 раз, затем начинайте увеличивать скорость [2].

Все эти упражнения не просто помогают мозговой активности (насыщение кислородом – дыхание), но и развивают воображение. Ни один спорт не обходится без определенной стратегии и правил. Перед началом тренировки, например, футбольной, необходимо рассчитать все ходы игроков, схему действий команды соперника. Без определенных мыслительных процессов игрок даже не будет способен

забить мяч в ворота. Да и на соревнованиях такой человек вряд ли окажется пригоден. При игре в футбол необходимо помнить о множестве правил. Так же и с другими видами спорта, где умений подать пас мячом будет недостаточно.

Во многих высших учебных заведениях огромное внимание уделяется развитию «интеллектуальных» видов спорта, например, настольный теннис, баскетбол, легкая атлетика и многие другие. Каждый студент должен овладеть основами этим видов спорта, знать не только технику, но и развитие, историю определенного спорта. В процессе занятия физической культурой студент социализируется в обществе, работая в команде. Это еще один важный фактор. Спорт учит взаимодействовать с людьми, доверять окружающим [3].

Был проведен опрос среди обучающихся на первом и втором курсах различных направлений. Вопросов было два: первый – знаете ли Вы, что такое нейрогимнастика и как она применяется (Таблица 1, Рис. 1); второй – насколько часто Вы занимаетесь спортивным видом деятельности, не считая обычные занятия по расписанию (Таблица 2, Рис. 2).

Целью опроса первых курсов становится определение важности занятия спортом, начиная с младшего возраста и выше. Так как многие после университета, а некоторые даже уже в процессе обучения заводят семьи и начинают воспитывать детей. Какое может быть воспитание и пропагандирование здорового образа жизни если не подавать достойный пример.

Таблица 1. Знаете ли Вы, что такое нейрогимнастика?

Институт	Да	Нет
Химико-технологический	208	51
Архитектурный	50	76
Технологическое оборудование и машиностроение	100	44
Инженерно-строительный	302	72
Энергетики, информационных технологий и управляющих систем	290	100
Экономики и менеджмента	103	206
Транспортно-технологический	100	37

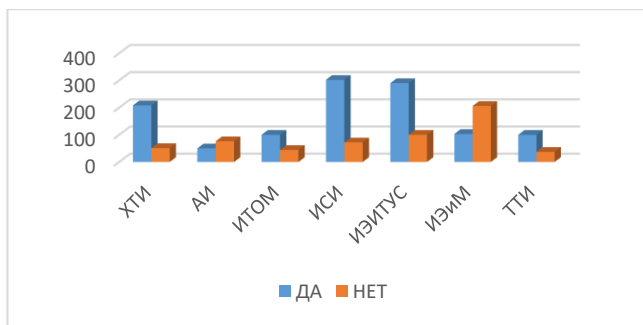


Рис. 1 - Знаете ли Вы, что такое нейрогимнастика?

Таблица 2. Насколько часто Вы занимаетесь спортом в неделю?

Институт	Ни одного	1 раз	2-3 раза	4-5 раз	Всю неделю
Химико-технологический	22	43	132	30	32
Архитектурный	7	28	38	23	27
Технологическое оборудование и машиностроение	20	19	47	38	20
Инженерно-строительный	4	78	203	45	44
Энергетики, информационных технологий и управляющих систем	19	33	300	17	21
Экономики и менеджмента	2	20	228	12	47
Транспортно-технологический	8	11	77	29	12

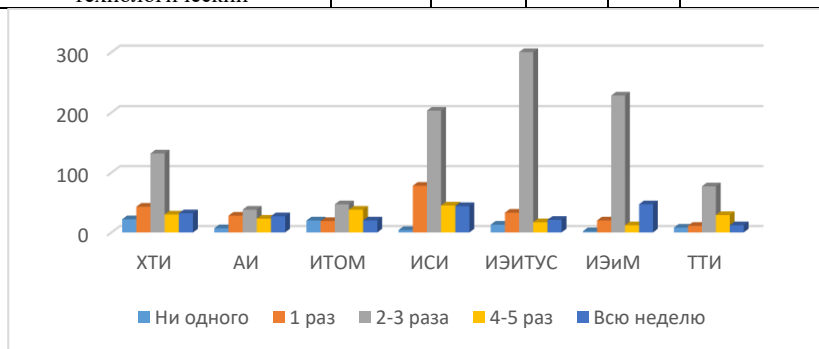


Рис. 2 – На сколько часто Вы занимаетесь спортом в неделю?

Делая заключения о проведённых опросах можно сказать, что студенты 1-2 курсов семи институтов БГТУ им. В.Г. Шухова, которые

принимали участие, в основном имеют представление о важности нейрогимнастики, а также можно сделать заключение, что студенты занимаются спортивными видами деятельности от 2 до 3 раз в неделю, что говорит о пропаганде здорового образа жизни, рационально распределенной нагрузке и занятостью студентов нашего университета.

Выводом и итогом вышеперечисленных слов может послужить прекрасное высказывание Марка Твена: «Единственный способ сохранить здоровье – есть то, что не любишь, пить то, что не нравится, и делать то, чего не хочется делать». Удобнее всего лежать на диване и говорить какие же они слабаки, что не могут пробежать 500 метров и выиграть соревнование, вот я бы смог. Это ошибочное мнение, ничего не произойдет там, где нет вклада, труда, пословица говорит: «Под лежачий камень вода не течёт». Если нам кажется, что мы тот и есть камень преткновения, давайте будем вставать и развиваться (заниматься) кто может тот физически, кто не может умственно – разработка стратегий и различных схем. Сейчас обществу очень не хватает таких людей, которые ещё не погрязли в лени и деградации, так как нет жизни без движения.

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> (дата обращения: 02.10.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст электронный.
3. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.

УДК 796.03

Юрасов Ф.Р.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В современном обществе стоит большая необходимость в специалистах своего дела, а также ученых, конструкторах и других людей, основной работой которых является «работа головой». Эта потребность появилась за счет технического и технологического развития современного общества, нас повсюду окружают гаджеты, машины и механизмы, которые надо строить, программировать, чинить, управлять и т.д. Это и породило большую потребность в умных людях, такая потребность, конечно, была и 100 лет назад, но с течением времени, один человек не способен предоставить новые технологии для всех аспектов жизнедеятельности, а многие работы и проекты требуют и вовсе работы в команде.

Если раньше высокий интеллект был необходим для влиятельных людей и знатных сословий, а в мире ценилась больше физическая сила, то сейчас в век высоких технологий, каждому человеку приходится затрагивать различные области нашей жизни, познание которых требует работу головы. Именно поэтому в нынешнее время умственные способности каждого человека имеют большее влияние чем физическая сила. Но, есть огромная связь между физической нагрузкой и умственной деятельностью.

Согласно статье Л.Н. Рютиной и А.В. Дьяковой «Влияние физической культуры на умственную работоспособность» – «физические упражнения могут направленно влиять на мозг человека, активизируя его отдельные участки. Умеренная, не разрушающая, физическая активность ведет к стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе к стимуляции нервных клеток мозга, а также к ускорению развития и разветвления нейронных отростков» [3].

Итак, физическая активность – неотъемлемая часть нашей жизни. Через различные виды спорта мы развиваем свою физическую форму, улучшаем координацию движений и укрепляем наше здоровье. Однако, помимо этого, спорт также оказывает положительное влияние на наш ум. Рассмотрим, каким образом занятия спортом влияют на наши умственные способности[2].

Во-первых – это развитие когнитивных функций.

Занятие физическими упражнениями, будь то бег, плавание, игра в теннис или йога, активизирует работу нашего мозга и способствует развитию когнитивных функций. Еще с 2008 года ученые стали публиковать исследования, которые показывают, что когнитивные возможности можно развивать с помощью тренировки и обучения. Данные исследования показывают, что регулярные тренировки способны улучшить нашу способность к концентрации, память, мышление и решению проблем. Все происходит благодаря тому, что физическая активность стимулирует приток крови и кислорода в мозг, что способствует его более эффективной работе.

Во-вторых – это улучшение настроения и снятие стресса.

Важно отметить, что занятие спортом помогает нам поддерживать позитивное настроение и улучшает наше эмоциональное состояние. Во время тренировок вырабатывается эндорфин – гормон радости, который вызывает чувство счастья и удовлетворения. Кроме того, спорт помогает нам справляться со стрессом и тревогой, так как он стимулирует выработку серотонина – гормона, отвечающего за регуляцию настроения.

Это особо актуально в современное время, когда человек часто проводит время дома, наедине с собой или в малом количестве контактирует с окружающими, а также это жизненно необходимо, когда человек занимается важными делами, ошибка в которых имеет огромную цену. Даже сталкиваясь с обыденными проблемами и ситуациями человеку свойственно волноваться и переживать, а при неудачах, больших и маленьких - грустить. С этим от части может помочь занятие физическими упражнениями.

В-третьих – это улучшение когнитивных способностей долгосрочно.

Интересно, что регулярное занятие спортом оказывает долгосрочное воздействие на наши умственные способности. Несколько месяцев тренировок уже способны привести к улучшению когнитивных функций, а несколько лет тренировок могут существенно укрепить их. Это связано с тем, что спорт способствует формированию новых нейронных связей в мозгу и улучшает его пластичность.

Итак, необходимость физической активности для укрепления физического здоровья хорошо известна каждому. Однако, помимо укрепления физического состояния, спорт также является мощным инструментом в развитии и усовершенствовании когнитивных способностей человека. Рассмотрим далее за счёт чего это происходит.

Одним из ключевых факторов, благодаря которым спорт помогает развивать когнитивные функции, является физическая активность. При

занятиях спортом наш организм получает больше кислорода, улучшается кровообращение и обмен веществ в мозге. Это способствует повышению когнитивных процессов, таких как внимание, концентрация, память и способность к решению проблем.

Кроме того, спорт стимулирует производство нейротрансмиттеров, таких как серотонин и допамин, которые оказывают положительное влияние на настроение и эмоциональное состояние человека. Улучшение эмоционального фона способствует улучшению психического состояния и освобождает когнитивные ресурсы для более эффективного решения задач и принятия решений.

Также, спортивные игры и тренировки способствуют развитию таких когнитивных навыков, как стратегическое мышление, аналитическое мышление и умение работать в команде. В современном спорте большую роль играют тактика, стратегия и планирование, и для успешной игры необходимо уметь быстро принимать решения и анализировать ситуацию на поле. Все это требует непрерывной активности мозга, что способствует развитию когнитивных способностей.

Если же вы занимаетесь спортом наедине, под музыку или просто даже концентрируясь на упражнении, то заметите, как после занятия у вас будет такое явление как «чистая голова» без ненужной информации, а решение насущной проблемы может прийти в один миг. Наконец, спорт способствует повышению самоуверенности и уверенности в себе, что также играет важную роль в развитии когнитивных функций. Верить в себя и свои способности помогает преодолеть трудности и достичь успеха в различных сферах жизни.

Мало кто учитывает данный пункт при оценке роли спорта в жизни человека, а ведь этот фактор в жизни человека является очень существенным. Страх и неуверенность порой отталкивают нас от шагов в жизни, которые мы можем сделать. Что лишает нас порой не только изменений в лучшую сторону, но и знаний, навыков, а также настроения в случае, если мы видим чей-то успех, в период нашей неудачи.

Уверенный же человек, сделает шаг, попробует, не отступит и даже если это не принесет желаемого результата подарит знания и покажет на возможные ошибки, которые останется только изменить и попробовать вновь.

Хотя физическая активность в целом способствует улучшению когнитивных функций и развитию умственных способностей. Но некоторые виды активности могут иметь особенно благоприятное воздействие на умственное развитие. Вот несколько примеров согласно статье «Как спорт влияет на мозг» [1].

1. Кардиотренировки: физические упражнения, которые повышают сердечно-сосудистую активность, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, стимулируют кровообращение и поставляют кислород и питательные вещества в мозг, что может повысить умственную ясность и когнитивные функции.

2. Йога и медитация: эти практики могут снизить уровень стресса, повысить концентрацию и осознанность, а также улучшить память и когнитивные способности.

3. Силовые тренировки: подъемы тяжестей и упражнения с собственным весом могут улучшить когнитивные функции, такие как обучение и память, а также помочь в укреплении нервной системы.

4. Танцы: танцевальные упражнения требуют координации, ритма и памяти движений, что может способствовать развитию мозга и когнитивных способностей.

5. Мозговые игры и головоломки: умственная активность в виде решения головоломок, кроссвордов, шахмат, головоломок и игры в память может помочь развить интеллектуальные способности, повысить концентрацию и улучшить память. Важно отметить, что разнообразие и комбинирование различных видов физической активности будет наиболее эффективным для умственного развития.

В заключение можно сказать, что физическая активность имеет значительное влияние на умственные способности человека. Множество исследований показали, что регулярная физическая активность может улучшить когнитивные функции, такие как память, внимание, концентрация и решение проблем. Она способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, стимулирует рост нервных клеток и повышает уровень нейротрансмиттеров, таких как серотонин, допамин и эндорфины, которые связаны с чувством счастья и благополучия.

Регулярные физические упражнения также способствуют снижению стресса и тревоги, что позволяет лучше сосредотачиваться и принимать решения. Физическая активность также может улучшить сон, что в свою очередь положительно влияет на умственные функции.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Глазко Г. Как спорт влияет на мозг. – Государственное федеральное СМИ «Спорт-Экспресс Интернет» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru>

2. Попова Е. Как спорт влияет на мозг. – СМИ о студенческом спорте России «Студенческий спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.studentsport.ru>

3. Рютина Л.Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л.Н. Рютина, А.В. Дьякова// Colloquium-journal. – 2019. – № 7 (31). – С. 38-42.

УДК 69.003.13

Грабовая О.В.

*Воронежский государственный технический университет,
г. Воронеж, Россия*

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ КОММЕРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ТЕРРИТОРИИ ПРИ ВОСПРОИЗВОДСТВЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ НЕДВИЖИМОСТИ

Изучение воздействий природных, экономических и социальных факторов на улучшение показателей региона может рассматриваться как один из методов регулирования территориальных пропорций регионального воспроизводства во взаимодействии с экономическими законами.

Под коммерческим потенциалом территории, функционально связанной с многофункциональными комплексами недвижимости (МФК), понимается система взаимозависимых, координированных и взаимодействующих факторов, которые обеспечивают перспективное развитие территории во всех аспектах, что в свою очередь предопределяет конкурентоспособность расположенного на ней объекта.[6,11]

При определении потенциального спроса на определенную территорию для инвестирования в МФК следует принять во внимание то, что инвестор, в первую очередь, заинтересован изучить социально-экономическое положение территории и будующие перспективы.

Градостроительная деятельность неразрывна с управлением земельными ресурсами городов. Это деятельность по развитию территорий (территориальное планирование, градостроительное зонирование и т.д.). В современной экономике градостроительные программы реализуются как за счет государственных, так и за счет частных инвестиций. Поэтому роль управления делят между собой общество и инвестор. Каждый субъект оказывает особое воздействие со своей стороны, а также выполняет различные задачи (рис. 1).[1,10]

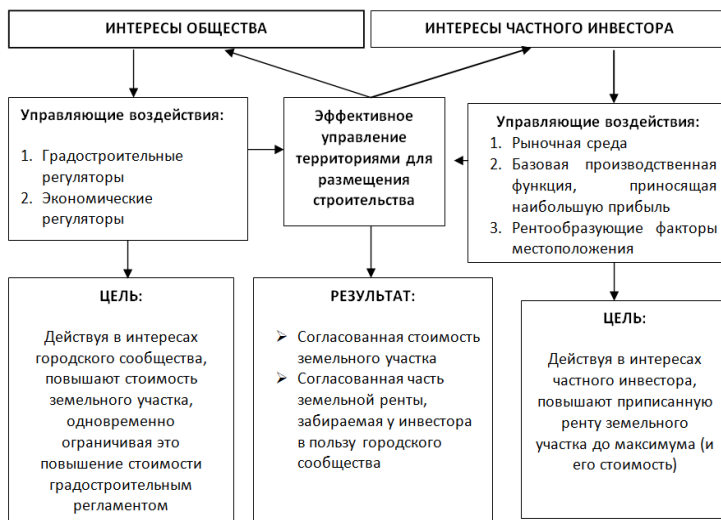


Рис. 1. Модель эффективного управления территориями города при воспроизводстве объектов недвижимости и их результирующее воздействие

В данной статье автор рассматривает специфику анализа факторного пространства местоположения территории города для инвестирования в МФК, способствующую рационализации процесса оценки влияния факторов на стоимость недвижимости и коммерческую привлекательность территории.

Тенденция изменения характера урбанизации страны перешла в новую фазу, в которой на первое место выдвигаются всесторонние интересы частных субъектов. Они имеют право свободного выбора места для жилья и бизнеса. [8]

В современных условиях развития города анализ коммерческого потенциала территории представляет собой научно-исследовательскую задачу, имеющую непосредственный выход на хозяйственную практику. Капитальные вложения могут использоваться для нового строительства, расширения действующих предприятий, технического перевооружения или реконструкцию действующих предприятий и отдельных объектов их производства (рис.2).[3]

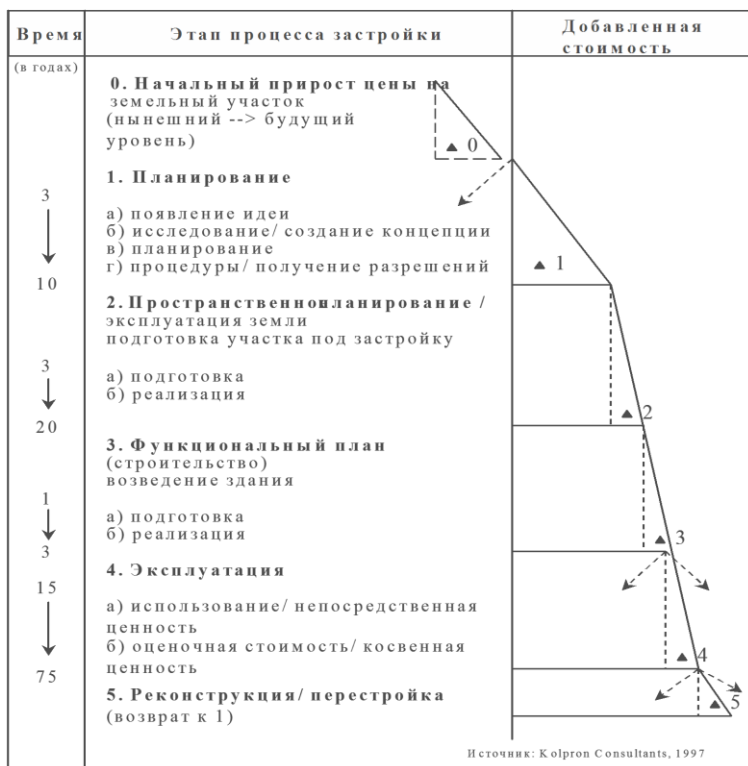


Рис. 2 Концептуальное формирование коммерческого потенциала территории как процесс создания стоимости

Инвестор имеет свои интересы, которые могут не совпадать с интересами общества. Координация ресурсов земли это точное влияние государства, сообщества и граждан на отношения связанные с землей.

Характерной особенностью девелопмента городов является как развитие неосвоенных, так и уже освоенных территорий, а также реконструкция.

Реконструкция это удобный во всех аспектах вариант, но второй способ может проходить в двух стадиях: реконструкция в рамках квартала или района территории; реконструкция местная – это когда происходит частичная перенастройка отдельных участков территории.[7,10]

В правой графе мы можем наблюдать изменение добавленной стоимости на протяжении всего проекта. В таком случае добавленная стоимость, внесенная в проект участниками, будет равна той,

которую они получают в итоге. Новый участок земли или участок, имеющей уже некую недвижимость, формирует коммерческий потенциал. Развитие (застройка) земли – это всегда риск и поэтому главной задачей является минимизация рисков и контроль их влияния.

Особое влияние на оценку оказывает действие субъективных и объективных факторов (рис. 3). Точное исследование и научный подход при определении коммерческих возможностей, являются условиями успешной реализации проектов при стратегическом планировании застройки.[2-5]

В данной статье автором предлагается следующая методика исследования. В ходе анализа территорий при воспроизводстве МФК, в первую очередь должны рассматриваться типы и виды собственности, а также местоположение объектов, граница территории и финансовая структура инвестиций.

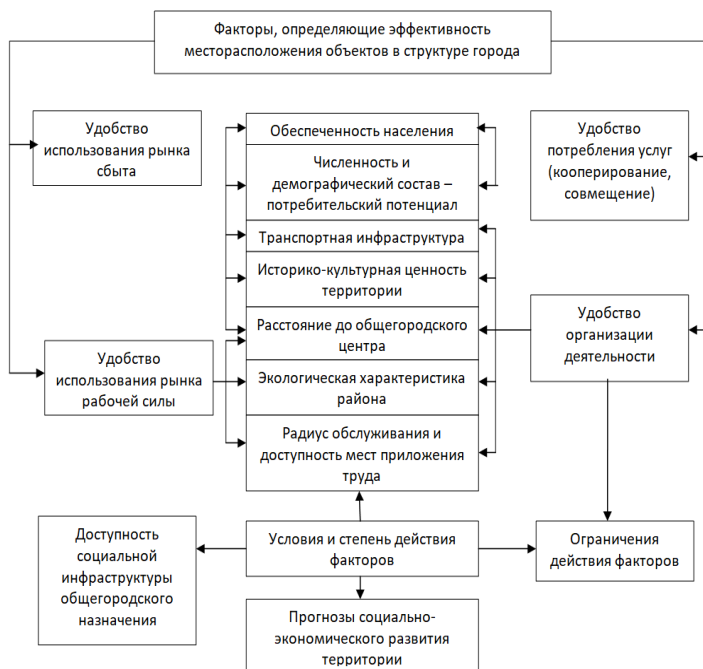


Рис. 3. Механизм образования факторного пространства месторасположения объектов в структуре городской территории

Следует выделить ключевые факторы, формирующие основу коммерческого потенциала территории при воспроизводстве многофункциональных комплексов недвижимости (рис.4).

<p>1.Фактор формирования пространственных связей</p>	<p>•составляет основу полицентричности застройки городских территорий</p>
<p>2.Фактор воспроизводства территории</p>	<p>•характеризует универсальность и динамичность функционально-планировочной структуры, базируясь на цикличности смены функций в таких зданиях</p>
<p>3.Фактор полифункциональности МФК</p>	<p>•формирует функционально-планировочную основу застройки территорий города с гибкой функциональной схемой развития (техническая, ассортиментная, архитектурная и пр.)</p>

Рис. 4. Ключевые факторы формирования коммерческого потенциала территории при воспроизводстве МФК

Так, согласно произведенному анализу факторного месторасположения объектов в структуре городской территории, необходимо выделить три этапа оценки влияния факторов на стоимость недвижимости и коммерческую привлекательность территории при воспроизводстве МФК:

- на первом этапе следует рассматривать четыре главных аспекта взаимосвязи: социально-экономические, физические, носящие общий характер, который не привязан к конкретному объекту, но касается влияния на рыночные процессы в недвижимости.

- на втором этапе следует сосредоточиться на воздействии местных аспектов, во взаимосвязи с городом или районом, таких как: расположение, условия продажи (покупки), аспекты времени и иные характеристики объектов. Данные аспекты связаны с территорией и реконструируемыми территориями, а также с исследованием схожих объектов.

- на третьем этапе необходимо рассматривать аспекты характеристик объектов на уровне кварталов или микрорайонов, состоящие из архитектурных, строительных, управленческих и эксплуатационных факторов.

Таким образом, анализ возможностей перспективного развития территории во всех аспектах при поиске наиболее подходящего месторасположения будущего МФК и формирования его вариативных функциональных модулей в условиях ограниченности городских

земельных ресурсов, является ключевой задачей всесторонней оценки коммерческого потенциала территории.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Экспертиза и инспектирование инвестиционного процесса и эксплуатации недвижимости: учебник / под общ. науч. ред. П.Г. Грабового. – 20е изд., перераб. и доп. – Часть II. – Москва: Проспект, 2012. – 416 с.

2. Сервейинг: организация, экспертиза, управление. Часть первая. Организационно-технический модуль: учебник / под общ. науч. ред. проф. П.Г. Грабового. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство «АСВ», Издательство «Просветитель», 2021. — 584 с.

3. Сервейинг: организация, экспертиза, управление. Часть вторая. Экспертиза инвестиционного проекта. Управление рисками: учебник / под общ. науч. ред. проф. П.Г. Грабового. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство «АСВ», Издательство «Просветитель», 2021. — 448 с.

4. Сервейинг: организация, экспертиза, управление. Часть третья. Эксплуатационно-управленческий модуль: учебник / под общ. науч. ред. проф. П.Г. Грабового. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство «АСВ», Издательство «Просветитель», 2021. — 520 с.

5. Сервейинг: организация, экспертиза, управление. Практикум в 3 частях. 2-е изд., перераб. и доп. / под общ. науч. ред. проф. П.Г. Грабового. — Москва: Издательство «АСВ», Издательство «Просветитель», 2021. — 624 с.

6. Экономика и управление недвижимостью. В двух частях / под ред. д-ра экон. наук, проф. П.Г. Грабового. — Москва: Издательство «АСВ», ИИА «Просветитель», 2019. — 512 с.

7. Реконструкция и обновление сложившейся застройки города. В двух частях / под ред. д-ра экон. наук, проф. П.Г. Грабового, д-ра техн. наук, проф. В.Ф. Касьянова. — Москва: Издательство «АСВ», ИИА «Просветитель», 2020. — 672 с.

8. Стригин Б.С. Управление рисками при определении коммерческого потенциала городской территории. М. МГСУ, Сб. научн. тр., 2009 г. (0,6 п.л.).

9. Управление городским хозяйством и модернизация жилищно-коммунальной инфраструктуры. Учебник / под общ. ред. проф. П.Г. Грабового // г. Москва, Издательство ИИА «Просветитель», 2013 г.. – 840 с.

10. Управление инвестиционно-строительными проектами / Под общей редакцией И.И. Мазура. М. : Высшая школа, 2003.

11. Бизнес-план инвестиционного проекта. Отечественный и зарубежный опыт. Современная практика / Под редакцией В.М. Попова. -М.: Финансы и статистика, 2001.