



Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курская государственная
сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова»
Кафедра физической культуры и спорта

Всероссийская
научно-практическая конференции
**Физическая культура, спорт
и здоровье в современном обществе:
проблемы и перспективы развития**

сборник научных статей

10 ноября 2022 года

Курск - 2022

УДК 796
ББК 75
Ф50 ФС-01

Председатель организационного комитета –
Скриплева Е.В., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции (10 ноября 2022 года), Курск: Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова, 2022. - 227 с.

ISBN 978-5-907627-84-0

Содержание материалов конференции составляют научные статьи отечественных и зарубежных ученых. Излагается теория, методология и практика научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма в условиях трансформации социально-экономических, правовых, политических отношений.

Предназначен для научно-технических работников, ИТР, специалистов в области физической культуры, спорта и туризма преподавателей, студентов и аспирантов вузов.

Текст печатается в авторской редакции. Авторы и научные руководители несут ответственность за содержание статьи и достоверность приведенных в ней материалов и сведений, гарантируют отсутствие незаконных заимствований. В случае обнаружения плагиата статья будет ретрагирована, факт плагиата – обнаружен.

ISBN 978-5-907627-84-0

УДК 631
ББК 4

© Курская государственная
сельскохозяйственная академия
имени И.И. Иванова, 2022
© Авторы статей, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Агеев Н.В., Брюханов Т.А., Уельданов Р.А., Шпаков И.Н., Чураев А.М.</i> ЦЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ.....	6
<i>Аксенов В.А., Белковский В.А., Максаков И.П., Миникаев А.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	10
<i>Алексеев А.А., Иванова М.М., Малетин С.В.</i> КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ГОРОДЕ БАРНАУЛ.....	12
<i>Алексеев А.А., Иванова М.М.</i> СТРАХ ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ АЛТГПУ).....	15
<i>Аляутдинова И.А., Сапожников С.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ГИПОДИНАМИИ И НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	18
<i>Аношкин М.А., Конотопченко О.А.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ.....	21
<i>Бекетов А.Н., Цуканов Д.Ю.</i> ФУТБОЛ И ДРЕВНИЙ КИТАЙ	24
<i>Бекетов А.Н., Цуканов Д.Ю.</i> МЕЗОАМЕРИКАНСКАЯ ИГРА В МЯЧ	34
<i>Бойков А.С.</i> ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА.....	55
<i>Бородина А.И., Дудкина С.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	58
<i>Бурлаков В.Н., Конотопченко О.А.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	61
<i>Вовна К.А., Бессонова А.А.</i> ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ	64
<i>Делова И.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	69
<i>Дианова А.А., Высоцкая Е.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕШИХ ЭКСКУРСИЙ.....	72
<i>Желудев В.Е., Конотопченко О.А.</i> БАСКЕТБОЛ КАК ФАКТОР ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.....	76
<i>Ивченко А.С., Черняков А.А.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ	80
<i>Карпова Г.А., Чалая К.</i> ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ КУРСКОГО КРАЯ В ПОСЛЕВОЕННЫЙ ПЕРИОД.....	83
<i>Киселев К.А., Курасбедиани З.В.</i> ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РФ	88
<i>Клименко А.С., Боев Н.В.</i> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	93
<i>Клименко А.С., Боев Н.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	97

Кобылянский Д.М. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	101
Королева Н.Н., Карасева Е.Н. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА.....	105
Краснобаева А.М., Карасева Е.Н. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	110
Кучерявых А.А., Османова К.Ю. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ.....	115
Левончук С.В. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ COVID-19	118
Леонов А.В., Леванов Г.В. СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	121
Матчинова Н.В., Жирная О.В. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	125
Назарова А.А., Диурова К.А. ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ.....	130
Орлова С.Ю., Сапожников С.А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	133
Османова К.Ю., Свинарёв А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	136
Папина И.В., Суркова Е.Н. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ	139
Подолова А.Ю., Дудкина С.Н., Барышева З.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	143
Полосина А.В., Карасева Е.Н. К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	148
Рожкова В.А., Непочатых А.В. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	154
Скобликова Т.В., Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ОСОБАЯ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ЗАДАЧА ГОСУДАРСТВА.....	158
Скрипникова Д.Е., Непочатых А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТА В ВУЗЕ.....	161
Смольянинов И.А., Суворов П.С., Казанин О.А. РАЗРАБОТКА ПЛАНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ БОДИБИЛДЕРА-НОВИЧКА	165
Спирякина Я.Г., Рудь И.М., Суанов А.Н., Герасимова С.Ю. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»	169
Стаценко К.Е. ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФОНА СТУДЕНТА ОТ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	171
Стикина А.И., Мартыногв М.П. ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	174

Стрелецкая Я.С., Стрелецкая Ю.В. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ	177
Тютеньков С.Б. ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ДЕВЯНОСТЫХ ГОДОВ ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ	181
Тютеньков С.Б. СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	184
Умеренкова А.Ю., Борсук Т.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖНОГО ОБРУЧА В КАЧЕСТВЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	187
Федянов С.О. РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ АССИСТЕНТА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	190
Феррейра Д.Э. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	194
Цуканова О.М., Матвеев М.А. ЗНАЧЕНИЕ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	197
Цуканова О.М., Карнова Г.Г. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮЗГУ	201
Чеботарева М.А., Папина И.В. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ И ЯПОНИИ	206
Черных О.В., Боев Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОСНОВА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	213
Шестериков П.И., Конотопченко О.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ	217
Яковлева И.В., Карасева Е.Н. ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	220
Папина И.В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ	224

ЦЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ

Агеев Никита Владиславович, студент

Брюханов Тахир Агилевич, студент

Уельданов Руслан Альбертович, студент

Шпаков Иван Николаевич, студент

Чураев Александр Магысумович, студент

Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

В статье проанализированы предпосылки необходимости занятий спорта для сохранения здоровья работников, осуществляющих трудовую деятельность вахтовым методом с учетом. Роль физических нагрузок в поддержании процессов обмена веществ и энергии организма

Ключевые слова: спорт, вахтовый метод осуществления работ

В экстремальных условиях Крайнего Севера, а также других отдаленных, малонаселенных местностях применяется вахтовый метод, который представляет собой особую форму организации труда вне места постоянного проживания работников. Вахтовый метод работы предъявляет особые требования к профессиональной адаптации работников, что обусловлено сочетанием многих неблагоприятных факторов внешней среды и непредсказуемость стрессовых или аварийных ситуаций [9–14].

Особенность экстремальных климатических условий: ветер, низкие температуры, недостаток кислорода и т.д., в сочетании с физическими и эмоциональными нагрузками негативно сказывается на работоспособности и функциональном состоянии организма человека [1-4]. Интенсивность физических нагрузок, присущих данному виду труда, групповая изолированность, низкое качество питания, удаленность от основных населенных пунктов, информационный дефицит и утомляемость предъявляют повышенные требования к деятельности всех функциональных систем организма [16].

Нормальная жизнедеятельность человека невозможна в условиях отсутствия непрерывного и достаточного снабжения организма кислородом – «Важнейшей функциональной системой организма, поддерживающей нормальный уровень рО₂ в тканях, а следовательно, оптимальные условия для протекания метаболических реакций, является функциональная система транспорта и потребления кислорода (ФСТПК)». Однако, исследование показало, что северяне, регулярно занимающихся дополнительными физическими упражнениями в условиях Крайнего Севера, отмечают более высокие показатели сердечно-сосудистой системы за счет снабжения тканей адекватным количеством кислорода.

Кроме того, в структуре питания работников вахтового метода наблюдается недостаток белковых продуктов «источника эссенциальных белков, аминокислот», низкое усвоение белка. Исследователи пришли к выводу:

«пища носит выраженный углеводно-липидный характер» [22]. В рационе наблюдается дефицит витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, наряду с этим преобладают продукты с длительным сроком хранения – замороженные, консервированные, сушёные. Эти факторы способствуют формированию предпосылок к алиментарно-зависимым заболеваниям: нарушение холестеринового и жирового обмена, угнетение иммунитета, низкая устойчивость к инфекционным заболеваниям, риск заболеваний сердечно-сосудистой и костной систем, желудочно-кишечного тракта, распространение острой воспалительной патологии.

Процесс адаптации к работе в экстремальных климатических условиях Крайнего Севера осложняется тяжелым физическим трудом, в следствии происходит напряжение всех функциональных систем организма, что существенно снижает психоэмоциональную толерантность персонала. Повседневная жизнь работников вахтового метода связана с длительным пребыванием в предназначенных для обеспечения жизнедеятельности санитарных, культурно-бытовых и хозяйственных зданиях, вынужденным кругом общения. Наблюдается повышенный уровень конфликтности. С учетом климатогеографических условий, на фоне которых происходит формирование неблагоприятных состояний, закономерно снижается производительность труда, совершаются ошибки на рабочем месте.

Аксенов В.В. приводит таблицу энергозатрат для среднестатистического человека. В статье также дана примерная программа начальных тренировочных циклов для мужчин с целью укрепления общего состояния здоровья.

Таблица 1 - Зависимость энергозатрат в организме человека от характера и интенсивности физических упражнений

Физические упражнения	Скорость, км/ч	Темп, количество шагов в минуту	Энерготраты в час в расчете на 70 кг веса человека, ккал
Ходьба по ровной местности	3,5	80	208
	4,5	100	252
	6,0	130	386
Бег трусцой	6,0	Трусца	485
	11,0	Быстрый бег	840
Плавание	40 м/мин	Быстрый бег	300
Езда на велосипеде	10,0	Медленно	298
	20,0	Быстро	597

В вышеуказанной таблице показаны ежедневные энергозатраты организма за счет физической нагрузки. У здорового человека в сутки должны составлять от 1 200 до 2 000 ккал, а у людей среднего возраста – 800–1000

ккал [15]. Под влиянием систематических и интенсивных тренировок у работников может возрасти показатели выносливости, психоэмоционального состояния, таким образом систематические тренировки бесспорно могут оказать положительное влияние в вопросе укрепления здоровья.

При интенсивном образе жизни работников вахтового метода, долгих часов работы, климате, стрессе, низком качестве продуктов питания, возрастает риск стремительного истощения.

В исследованиях выявили взаимосвязь психоэмоционального уровня с условиями проживания работников на Крайнем Севере в нефтегорнодобывающей и строительной промышленности. Было обнаружено, что «311 респондентов (28%) имели высокий или очень высокий уровень психологического стресса по сравнению с 10,8% — характерно для жителей материка. Наиболее часто упоминаемыми стрессорами являются: отсутствие торжественных, спортивных мероприятий (86%), проблемы в отношениях с семьей, партнерами (68%), низкое качество продуктов питания (62%), сменный график (62%) и социальная изоляция (60%)» [16]. Высокий психологический стресс был значительно выше у сотрудников в возрасте 25–34 лет и тех, кто работает по двухнедельному графику свыше одной недели отдыха [16].

В подобных условиях, психологическая устойчивость персонала, обеспечивающая высокую работоспособность на протяжении всей смены, играет важную роль для продуктивной и стабильной деятельности [5-9]. Подобные особенности климата актуализируют роль объектов спортивной и медицинской инфраструктуры в повышении эффективности спортивно-оздоровительного образа жизни и успешной адаптации работников к критическим условиям труда и проживания. [19, 21].

Таким образом, для поддержания высокой работоспособности сотрудников, трудовой режим дня сотрудника должен включать качественные, разнообразные продукты питания, а также доступность спортивных объектов (площадки, тренажерные залы, бассейн).

Список литературы

1. Agafonov MS, Sviridov I.N. Motivation of activity in management //Modern high technologies 2014. 7 135
2. Poryadina VL, Agafonova MS, Khripunova Yu.S. Social Compatibility in a Team//International Student Scientific Journal 2015 4 (2) 217-218
3. Reznikova, O. S., Garibyan, A. B. The role of hiring and personnel selection in an organization//Young Scientist 2017 8 189-191
4. Grobelna, A. Effects of individual characteristics and the outcomes of a case study from Poland//International journal of CONTEMPORARY HOSPITALITY MANAGEMENT 31 (1) 349-369 DOI: 10.1108/IJCHM-08-2017-0501
5. Gaponova, O., Recruitment in the organization: a methodological approach/O. Gaponova, Yu. Chilipenok//Problems of the theory and practice of management 2012. 2 112-119

6. Kluemper, D., McLarty, Benjamin D., Bishop, Terrence R. Interviewee Selection Test and Evaluator Assessments of General Mental Ability, Emotional Intelligence and Extraversion: Relationships with Structured Behavioral and Situational Interview Performance//JOURNAL OF BUSINESS AND PSYCHOLOGY 30 (3) 543-563

7. Studying the Selection Tests based on their Capabilities in Evaluation of Various Jobs Proficiencies and Abilities//STRATEGIC HUMAN CAPITAL DEVELOPMENT AND MANAGEMENT IN EMERGING ECONOMIES//Advances in Human Resources Management and Organizational Development Book Series 2017, p. 90-109 DOI: 10.4018/978-1-5225-1974-4.ch005

8. Zaitsev, R. Identification of the personal qualities of the candidate//Personnel Journal 2012 6 195-197.

9. Roganov, DA Relations in a type triad//Management and personnel: management psychology, socionics and sociology. 2012 9 26-32

10. Vivcharuk, K.S. Features of the use of rotational method of work organization in modern conditions of Russia//Politics and Society 2012 9 (99) 52-57

11. Stepanova, L. Key personnel: we structure the selection//Handbook on personnel management 2012 1 50-61

12. Zhizherina, Biographical Method: Accurate Characterization//Personnel Management Handbook, 2012 3 84-88

13. Orlova, I., Fakhriyeva, N. Interviews on competencies: practice of use//Handbook on personnel management 2012 7 59-66

14. Pankova, D. Methods of application of the algorithm for the formation of an automatic testing system for testing employees' knowledge//News of the St. Petersburg University of Economics and Finance 2012 3 107-111

15. Parkes, K.R. Psychosocial Aspects of Work and Health in the North. Sea Oil and Gas Industry: Summaries of Reports Published 1996–2001; Health Safety Executive: Norwich, UK, 2002.

16. Simonova, N.N. Psychological Analysis of the Professional Activity of Specialists in the Oil-Producing Complex (on the Example of a Rotational Method in the Far North. Ph.D. Thesis, Moscow State University, Moscow, Russia, 2011.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Аксенов Владислав Андреевич, студент

Белковский Вадим Андреевич, студент

Максаков Илья Павлович, студент

Миникаев Анвар Нургалеевич, студент

Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

В данной статье авторы провели анализ возможностей применения информационных технологий в спортивном туризме, конкретизированы цели, задачи, автоматизируемые процессы в деятельности туризма.

Ключевые слова: спортивный туризм, информационные технологии, приложения

В настоящее время проникновение информационных технологий в сферу спортивного туризма, экскурсионной деятельности недостаточно для их повсеместного синергетического использования. Между тем, современное состояние цифровых технологий позволяет реализовывать проекты, на основании готовых решений, подбирая стек технологий под конкретные задачи развития туризма России.

Анализ существующего информационного сопровождения объектов туризма показывает, что, как правило, информация не консолидирована, спортсменам приходится использовать различные источники: интернет-сайты, бумажные брошюры, размещенные стенды, указатели. Для иностранных спортсменов информация не всегда дублируется, недостаточно понятна.

Рассмотрим подробнее возможности автоматизации экскурсионной деятельности на природных объектах: природных, национальных парках, заповедниках, которые характеризуются значительной площадью, популярностью у туристов.

Многие спортсмены не осведомлены о высоком туристическом потенциале многочисленных объектов туризма России, их доступности и инфраструктуре. Еще с момента планирования путешествия спортсмен или просто турист при наличии возможности просмотреть не просто размещенную в сети информацию на веб странице, а платформу, содержащую информацию для комплексного решения вопросов о путешествии, получит исчерпывающую информацию

На основании анализа информации о сложности маршрута, методических рекомендаций, туристической привлекательности для представителей иностранных государств должны быть реализованы страницы сайта туристического объекта, адаптированные под их языковые, культурные особенности. Информация, представленная в веб-приложении или веб-странице, представляется в мультязычной форме и выдается пользовате-

лю на языке, определяемом по уникальному IP-адресу посетителя, а также с использованием идентификации файлами cookie.

С использованием геоинформационных систем разработать приложение с доступным интерфейсом для предоставления информации туристу о его местонахождении посредством систем GPS/ ГЛОНАСС, в котором будет отражена полезная информация о маршрутах, пройденном пути, интересных фактах. С помощью графического интерфейса приложения можно визуализировать объект туризма, со информацию, обозначить точки маршрутов.

В случае реализации мультязычного приложения появится возможность выбирать информацию на родном языке. Это позволит предоставить туристам столько информации, сколько им необходимо, а также сделает максимально комфортным пребывание на объекте туризма.

Значительной проблемой при организации экскурсионной деятельностью является отсутствие возможности контроля состояния туристов. В настоящий момент на многих объектах туризма отсутствует возможность оперативно выяснить месторасположение туристов вследствие наличия участков с отсутствующей мобильной связью, интернетом. Такие проблемы могут быть решены применением приложения с отслеживанием и трансляцией маршрута. В случае отсутствия связи на каком-либо из участков, данные о местоположении, телеметрии устройства буферизируются. К моменту нахождения устройства в зоне действия сети и установления соединения. Таким образом, в случае регистрации туристов появится возможность мониторинга маршрута туристов, предсказывать их состояние. Приложение позволяет реализовать возможности обратной связи.

Также значимое преимущество – более широкие возможности для интеграции с приложениями, отслеживающими физическую активность спортсмена, геоданные, трекинг точек маршрута, поиск оптимального пути от одной точки до другой.

Кроме того накопленные, агрегированные и обезличенные данные о посещениях объектов туризма можно использовать для осуществления аналитики маршрутов, популярных локаций, что позволит точнее определять перспективные направления для развития объектов туризма: размещение троп, последующее проектирование объектов отдыха.

Техническое оснащение реализуемо программно-аппаратными средствами связи и коммуникации: установка базовых станций мобильной связи. Объекты, находящиеся на значительном удалении, могут быть обеспечены надежным Интернет-соединением по спутниковому каналу связи.

Таким образом, автоматизация экскурсионной деятельности с применением web-приложений, мобильных приложений позволит обеспечить туристов информацией, необходимой для их комфортного туризма.

Источниками финансирования обустройства информационной инфраструктуры объектов туризма могут быть региональные или федеральные

субсидии, гранты федеральных программ. Также возможно привлечение частных инвестиций в рамках государственно-частного партнерства.

Список литературы

1 Андреева А.Ю. Новые технологии интенсивного развития туристической индустрии. – М.: ЮРГУ, 2019. –С. 15.

2 Архандеева, Л.В. Информатизация отрасли физическая культура и спорт // Вектор науки ТГУ, 2010, № 3. – С. 24-26.

3 Орлова, Ю.А. Информационные технологии при подготовке менеджеров в вузах физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008, № 6 (40). – С. 78-82.

4 Роберт, И.В. Теория и методика информатизации образования (психологопедагогический и технологический аспекты) / И.В. Роберт. - М.: Изд.-во Института информатизации образования Российской академии образования, 2010. - 356 с.

КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ГОРОДЕ БАРНАУЛ

Алексеевко Алена Алексеевна, студент

(e-mail: alenaalekseenko776@gmail.com)

Иванова Марина Михайловна, к.п.н.,

(e-mail: arinagleb17@rambler.ru.ru)

Алтайский государственный педагогический университет,

Барнаул, Россия

Малетин Станислав Вячеславович, к.п.н., доцент

(e-mail: arinagleb17@rambler.ru.ru)

Барнаульский юридический институт МВД РФ, Барнаул, Россия

Корпоративный спорт представляет собой соревнования преподавателей, студентов, сотрудников предприятий и организаций по различным видам спорта. Основная цель корпоративного спорта – сплочение коллектива через повышение физической активности для выработки командного духа.

Ключевые слова: корпоративный спорт, преподаватели, студент, здоровый образ жизни.

Город Барнаул располагается на юге западной Сибири и является столицей Алтайского края. Климат Барнаула характеризуется как континентальный, с жарким летом и холодной зимой, а также значительным количеством осадков, в связи с этим в городе на высоком уровне развиваются как зимние, так и летние виды спорта. Администрация города способствует сохранению истории города, реконструируя здания, также активно строятся современные спортивные площадки для занятия спортом и поддержания здорового образа жизни населения города. Популярность среди спортив-

ных направлений в городе Барнаул начал набирать «корпоративный спорт».

За последние годы понятие «корпоративный спорт» все шире используется педагогическим сообществом. Это обусловлено тем, что в условиях рынка, когда большая часть социальных и профессиональных объединений строит свою деятельность на основе корпоративных отношений, система образования должна формировать у специалистов (профессионалов) готовность к деятельности, направленной на достижение корпоративных целей, корпоративных интересов.

Укрепление здоровья людей трудоспособного возраста – задача номер 1 в государственной политике Российской Федерации. Показатели граждан, ведущих здоровый образ жизни, значительно увеличился, также идёт увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55%, увеличения показателя ожидаемой продолжительности здоровой жизни граждан до 67 лет [2]. Эти цели устремлены в будущее, поскольку именно человеческий капитал, являясь основой производства, определяет не только стабильность развития отдельно взятой организации, но и экономическое развитие страны в целом.

В то же время ряд ученых (И.В. Антипенкова, А.В. Киреева, Л.И. Лубышева, В.А. Родионов) в своих исследованиях отмечают, что вопросы роли корпоративного спорта в улучшении показателей здоровья и повышении работоспособности, производительности труда, формировании эффективной корпоративной культуры до нашего времени не являлись темой для научных дискуссии, но мир науки не стоит на месте [1].

В городе Барнаул ежегодно проводится чемпионат по мини-футболу под названием «Лига Динамо» среди подразделений силовых структур и государственного обеспечения такие как: ФСБ, УФСИН, полиция, управление вневедомственной охраны, Росгвардия, МЧС, прокуратура. Чемпионат проводится с целью сплочения коллектива не только на рабочих местах, но и на спортивных площадках. Стоит отметить, что данное спортивное мероприятие собирает достаточно много болельщиков, тем самым повышая интерес к корпоративному спорту. Корпоративный стиль поведения является благоприятной средой для развития и реализации профессиональных качеств человека. Корпоративный спорт подразумевает организацию спортивных тренировок и соревнований для сотрудников. Спортивные мероприятия выступают как:

- формирование корпоративного стиля поведения;
- поддержание здоровья сотрудников компании;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;

- способ формирования командного духа, установления неформальных отношений между работниками;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива; -способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса [3].

Еще одно корпоративное мероприятие, проходящее в городе Барнаул, но уже по волейболу, проводится на уровне сибирского федерального округа между сетью магазинов «Мария-ра». В спортивном мероприятии принимают участие работники сети «Мария-ра» из разных городов. Спортсмены соревнуются не один день, чтобы выявить самую сплоченную команду, вошедшим в тройку лучших, полагается вознаграждение.

Хотелось бы отметить, что в столице Алтайского края находится Алтайский государственный педагогический университет, где готовят уникальных специалистов и спортсменов высокого класса, которые представляют честь страны на Олимпийских и параолимпийских играх. В перспективе мы видим, чтобы студенты принимали активное участие в корпоративных мероприятиях в качестве судей, организаторов, волонтеров, тьютеров и т.д. Это поможет расширить границы таких мероприятий, а студентам получить опыт.

Основываясь на выше сказанном, корпоративный спорт, в отличие от производственной физической культуры, предполагает тренировочные занятия на спортивных сооружениях организации (секционные, проводимые по определенной программе и плану с работниками организаций, конкретной списочной группой; соревнования по различным видам спорта, соревновательные мероприятия как между различными организациями) и направлен на формирование спортивной культуры личности. Соревнуясь за команду предприятия, сотрудники отождествляют себя со своим коллективом, формируют навыки взаимодействия, проявляя дисциплину и согласованность действий. Так, благодаря корпоративному спорту руководители организаций решают задачи не только оздоровления и повышения уровня физической активности сотрудников, но и формирования единой команды, с общими целями, корпоративными ценностями, достигая внутри коллектива благоприятного делового и социально-психологического климата. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры наравне с производственной физической культурой направлен на сплочение коллектива, выявление неформальных лидеров, проявление индивидуальных способностей сотрудников и наконец поддержание физической активности и здоровья трудящихся.

Список литературы

1. Антипенкова И.В. Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности офисных сотрудников в современных условиях функционирования финансовой организации / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №. 11. – С. 19-24.

2. Паспорт национального проекта «Демография», утверждённый решением Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года.
3. Родионова М.А. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры производственного предприятия / М.А. Родионова, В.А. Родионов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 3. – С. 92-94.
4. Иванова С. Корпоративная культура – эффективное средство мотивации сотрудников // Служба персонала. – 2005. – №9.
5. Ляшкова Е. Особенности корпоративного отдыха // Спортивная жизнь трудоголика. – 2007. – №4.

СТРАХ ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ АЛТГПУ)

Алексеевко Алена Алексеевна, студент
(e-mail: alenaalekseenko776@gmail.com)

Иванова Марина Михайловна, к.п.н.,
(e-mail: arinagleb17@rambler.ru.ru)

*Алтайский государственный педагогический университет,
Барнаул, Россия*

В статье рассматриваются психологические аспекты восстановления атлетов после получения травмы. Приводится определение спортивной травмы, раскрываются факторы, влияющие на переживание спортивных травм, болевые ощущения в спорте, поддержка тренера. В работе обосновывается системный подход к реабилитации атлетов, сочетающий в себе комплексную программу восстановления, разрабатываемую совместно с тренером.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спортивная травма, восстановительный период, спортсмен, тренер, страх.

Спортивная карьера - это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта (В.С. Бакулин; А.В. Родионов; М.Е. Стаценко; В. П. Филин)

Выделяют четыре этапа спортивной карьеры: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Подготовка включает выбор вида спорта, старт - начало занятий спортом, кульминация - достижение пика результатов, финиш - завершение спортивной карьеры, прекращение занятий спортом. Если на этапе начальной специализации спорт обычно воспринимается спортсменами как игра, на этапе углубленной тренировки - как сфера учения, то на этапе спорта высших достижений спорт становится образом жизни, а затем и профессией, источником существования (Б. Г. Ананьевым; Е.А. Лупекина; О.Н. Мельникова).[3.]

Особенностями спортивной карьеры по сравнению с профессиональной карьерой являются ее раннее начало (часто еще в старшем дошкольном возрасте), ранняя специализация и кульминация (в 18-30 лет в зависимости от вида спорта) и раннее окончание. В среднем длительность спортивной карьеры составляет 10,5 лет. Более длительна спортивная карьера у легкоатлетов, лыжников, борцов. При этом девушки и женщины достигают кульминации и завершают спортивную карьеру на 1-2 года раньше, чем мужчины. На сроки завершения спортивной карьеры влияют полученные спортсменами травмы или ухудшение спортивных результатов.

Любые профессиональные занятия спортом рано или поздно сопровождаются получением травм различной степени и сложности. Большой спорт всегда требует значительных физических и психологических нагрузок, и возникновение травм является практически неминуемым. Ежегодно профессиональные травмы получают миллионы спортсменов и, как показывает статистика, за последние 5 лет их количество и тяжесть увеличилась практически вдвое. [2.]

Прольём свет на само понятие «спортивная травма». Это анатомическое повреждение ткани или органа, связанное с физической активностью организма.

Травмируясь, спортсмен переживает чувство повышенного стресса, так как травма влияет на привычный образ жизни, а также способна кардинально изменить его профессиональную деятельность, например, лишить возможности тренироваться, или продолжать спортивную карьеру. У восстановившегося спортсмена может появиться страх рецидива травмы, и в таком случае спортсмен начинает беречь травмированную область и работает достаточно осторожно, что в свою очередь приводит к потере внимания и снижению результата. Некоторые атлеты, не справившись со своими чувствами, завершают спортивную карьеру из-за страха получить повторную травму и испытать снова эту боль, и их можно понять, так как в подсознании присутствует психологический барьер, который буквально «тормозит» атлета не давая ему улучшить результат, и показать на что он способен. (К.А. Бочавер; Л.М. Довжик; Н.А. Логинов; С.Л. Рубинштейн).[1,4.]

Для более полного изучения предмета нашего исследования нами было проведено анкетирование на базе Алтайского государственного педагогического университета со студентами различных факультетов по проблеме страх травмы у спортсменов различных видов спорта. На основе данной темы нами были разработаны вопросы для анализа психологического барьера получения травмы и страх её рецидива. В анкетном опросе приняли участие 64 респондента в возрасте от 18-22 лет. Анкета включала 25 вопросов, как открытого, так и закрытого вида. Вопросы анкеты касались, непосредственно, получения спортивной травмы и восстановительный период.

Так, по мнению респондентов, мы выявили следующие проблемы: страх

не выполнить элемент, из-за которого была получена травма, длительный период восстановления, постоянное напряжение в тренировочном процессе, страх выступать на соревнованиях, потеря наилучшей формы в период восстановления, желание завершить спортивную карьеру и т.д.

В соответствие с результатами, полученными в ходе анкетирования, респондентами предлагаются следующие пути преодоления страха спортивной травмы:

Исследовать объект страха. Читать истории людей, которые смогли преодолеть тот же страх. Опираясь на эти знания, составить список аргументов, подтверждающих беспочвенность переживаний. В следующий раз, зачитывать данный список для успокоения.

Отказаться от плохих мыслей. Попробовать сместить фокус внимания и заменить плохие мысли позитивными. С помощью такого приема подсознанию отправится мощный сигнал о том, что его «чрезмерная» эмоциональная реакция не требуется, потому что ничего необычного не происходит.

Продумать план действий. Визуализировать страх на бумаге. Заранее продумать план действий на случай, если страх сбудется. Выписать конкретные шаги, которые следует предпринять для адаптации. Таким образом, постепенно страх будет становиться меньше.

Больше практики. Победить страх помогает постепенное и многократное взаимодействие с объектом, который вызывает чувство страха.

Обратиться к специалисту. Описанные выше способы эффективны для борьбы с легкой формой страха. При фобии страх сильно выраженный, неконтролируемый и не поддающийся полному логическому объяснению. Если избавиться от навязчивого состояния не получается, проработать проблему лучше с квалифицированным специалистом.

Разговор с тренером. Является наиболее распространенным и эффективным в спортивной жизни. Тренер даёт рекомендации по скорейшему восстановлению. Напоминает о планах, которые были намечены, чтобы не опустили руки. Рассказывает о своих травмах и как справиться с чувством рецидива травмы, мотивирует тем самым атлета.

В заключении, мы можем сделать вывод, что с одной стороны, все реакции при переживании чувства страха могут быть чересчур выраженными. Спортсмен становится слишком напряженным, ему не «хватает воздуха», энергия тратится впустую, и, как результат, он падает, или допускает иную ошибку. С другой стороны, страх — эволюционно сложившаяся форма адаптации: он уберегает и сохраняет людям жизнь. Страх подготавливает тело к борьбе или, в случае спорта, к полету, падению.[3.] На физиологическом уровне это проявляется в выделении адреналина, повышении уровня глюкозы в крови, давления и частоты сердцебиения, процессы пищеварительной системы замедляются, улучшается внимание. Также чувство страха может сподвигнуть спортсмена успешно выступить. Таким образом, чувство страха так же, как тревога и стресс, — обыденное состояние в

спортивной жизни, проявляющееся на всех ее уровнях в виде острого или хронического состояния, обладают большим разнообразием, каждому спортсмену стоит научиться правильно, взаимодействовать и контролировать, а в некоторых ситуациях и подавлять чувство страха.

Список литературы

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Преодоление профессиональными спортсменами стресса, связанного с травмой / Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80- летию А.В. Брушлинского. Том 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013 С. 554-557.
2. Довжик Л.М. Преодоление стресса, связанного с травмой, и жизненная стратегия спортсмена// Молодые ученые – столичному образованию. Материалы XIII Городской научно практической конференции с международным участием Том 2 М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2014 С. 320-322.
3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб.: Центр карьеры, 1999 367 с.
4. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей. /Сост. Ю. Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983 288 с.

**ЗНАЧЕНИЕ ГИПОДИНАМИИ И НАРУШЕНИЙ
ПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Аляутдинова Ирина Анисимовна, к.м.н., ассистент
(vrach315@yandex.ru)

Сапожников Степан Андреевич, врач-методист
(sas1387@mail.ru)

ФГАОУ ВО РНИМУ им.Н.И.Пирогова МЗ РФ, Москва, Россия

Аннотация. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний включают пол, возраст, генетическую предрасположенность, курение, ожирение, артериальную гипертензию, гиподинамию и др. Коррекция модифицируемых факторов риска позволяют значительно снизить риск сердечно-сосудистой смертности. Обследование 1422 москвичей с артериальной гипертензией выявило, что 41,7% имеют избыточную массу тела, а 33% имеют ожирение различной степени. Большое распространение среди населения имеет употребление фастфуда. Оценка эффективности влияния одновременно на несколько факторов риска, выявила, что люди, мотивированные к коррекции одного фактора, с большей вероятностью будут следовать комплексным рекомендациям по коррекции нескольких факторов риска.

Ключевые слова. Сердечно-сосудистые заболевания, факторы риска, ожирение, гиподинамия.

Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смерти населения. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает, в первую очередь, коррекцию факторов риска. Среди факторов риска выделяют не модифицируемые факторы, такие, как пол, возраст, наследственность, и модифицируемые факторы риска, в число которых входят артериальная гипертензия, курение, ожирение, гиподинамия и др.[1]. Генетическая предрасположенность не только увеличивает риск развития заболеваний сердца, но и обуславливает склонность к модифицируемым факторам риска – табакокурению и ожирению [2-4]. Beaver К. М., обнаружили доказательства генетического вклада в пищевое поведение пар братьев и сестер-подростков, участвовавших в Национальном исследовании здоровья подростков [5]. Гиподинамия является причиной смерти среди 7,2%, населения планеты, в т.ч. увеличивает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний [6]. Исследования показывают, что более четверти взрослого населения планеты имеют низкий уровень физической активности. Гиподинамия, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, определяется как неспособность накопить по крайней мере 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности или сочетание обеих интенсивных нагрузок в неделю. В 2018 г. ВОЗ разработала новый Глобальный план действий в области физической активности на 2018–2030 гг., в котором даны рекомендации по мерам, направленным на то, чтобы помочь людям повысить уровень физической активности. Планируется к 2030 г. повысить физическую активность населения на 15% [7].

Особую озабоченность вызывают огромные различия в уровнях физической активности между регионами, странами, возрастными группами и полом. Среди взрослого населения в 2016 г. уровень гиподинамии в странах с высоким уровнем дохода составил 36,8%, что вдвое превышало уровень в странах с низким уровнем дохода (16,2%). В большинстве стран женщины менее активны, чем мужчины [8].

Снижение физической активности провоцирует резистентность к инсулину и может усиливать центральное ожирение. Инсулинорезистентность и связанное с ним воспаление рассматривают в качестве основного патогенетического звена в развитии сердечно-сосудистых заболеваний. В висцеральной жировой ткани синтезируются про воспалительные факторы, способствующие развитию атеросклероза [9, 10]. Ожирение в настоящее время оценивается, как глобальная эпидемия. Всемирная организация здравоохранения сообщает, что почти 1,5 миллиарда взрослых в возрасте 20 лет и старше и 43 миллиона детей в возрасте до 5 лет имеют избыточный вес. Ожирение предрасполагает к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, онкологических заболеваний, патологии опорно-двигательного аппарата, психическим расстройствам и др.

Нами было проведено анкетирование пациентов с артериальной гипертензией, обратившихся в поликлиники г.Москвы. Опрос включил 1422 па-

циента средний возраст которых составил 57 лет. Было выявлено, что у 360 человек (25,3%) - нормальный индекс массы тела, 593 человек (41,7%) имеют избыточную массу тела, а 469 человек (33%) - ожирение различной степени. Результаты оценки частоты употребления фастфуда и полуфабрикатов выявили, что 262 человека (18,4%) отрицательно относились к этим продуктам и не использовали их в качестве приёма пищи и перекусов не столько из-за их вредного влияния на организм, а из-за имеющихся определённых проблем с желудочно-кишечным трактом, 874 человека (61,5%) иногда прибегали к таким продуктам в случае крайней необходимости, 232 человека (16,3%) часто использовали в повседневной жизни полуфабрикаты и перекусывали фастфудом и 54 человека (3,8%) делали это ежедневно. Анкетирование выявило низкую информированность населения о содержании в данных продуктах большого количества соли. Почти никто не ассоциировал эти продукты с высокой калорийностью. Таким образом проведенное исследование выявило высокую распространенность ожирения и избыточной массы тела среди пациентов с артериальной гипертензией. Почти 20% пациентов употребляют фастфуд, не смотря на его высокую калорийность и высокое содержание соли.

В приверженности к здоровому образу жизни большое значение имеет мотивация. Исследования показывают, что люди, мотивированные к коррекции одного фактора риска, с большей вероятностью будут следовать комплексным рекомендациям по коррекции нескольких факторов риска. Более того, успешное изменение одного или нескольких видов поведения в отношении здоровья может повысить мотивацию в отношении коррекции других факторов риска.

Выводы. Низкая физическая активность и неправильные пищевые привычки являются основными причинами избыточного веса и ожирения, повышают риск развития многих хронических заболеваний. Повышение физической активности и здоровое питание являются эффективными мерами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Список литературы

1. Орлова Н.В. Воспаление и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Дисс. д. м.н./ Москва, 2008 г. 194 с.
2. Орлова Н.В. и др. Изучение генетической обусловленности артериальной гипертензии, как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний// Медицинский альманах. 2011. № 3 (16). С. 81-84.
3. Орлова Н.В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца// Журнал сердечная недостаточность. 2008. Т. 9. № 4 (48). С. 180-183.
4. Чукаева И.И., Клепикова М.В. и др. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертензией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена// Системные гипертензии. 2011. Т. 8. № 1. С. 48-51.

5. Beaver K. M., Flores T., Boutwell B. B., Gibson C. L. Genetic influences on adolescent eating habits. *Health Education & Behavior*, 2012; 39(2), 142-151.
6. Сторожаков Г.И. и др. Поликлиническая терапия// Учебник Москва, 2007. 701 с.
7. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva World Health Organization; 2018.
8. Чукаева И.И., Клепикова М.В. и др. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин// Лечебное дело. 2011. № 2. С. 28-33.
9. Чукаева И.И. и др. Изучение цитокиновой активности у больных острым инфарктом миокарда. Российский кардиологический журнал// 2010. Т. 15. № 4. С. 5-9.
10. Чукаева И.И. и др. Изучение влияния воспаления на прогноз острой кардиоваскулярной патологии. пути коррекции// Российский кардиологический журнал. 2009. Т. 14. № 5. С. 30-34.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ И АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА
К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

*Аношкин Максим Александрович, студент,
makckirpi4@gmail.com*

*Конопченко О.А., старший преподаватель
Курская государственная сельскохозяйственная академия,
Курск, Россия*

Обоснование важности использования психолого-педагогических и медико-биологических аспектов в спортивную подготовку спортсменов. Проработка методов подготовки организма к работе в условиях воздействия экстремальной внешней среды. Организация качественного восстановления спортсменов.

Ключевые слова: спорт, подготовка спортсменов, эмоциональная подготовка, экстремальные условия.

Специфические условия учебной деятельности, бытовые условия и образ жизни обучающихся значительно отличаются от всех других категорий населения. В связи с этим студенчество является наиболее уязвимой и подверженной негативным факторам общественной жизнедеятельности, которые отрицательно влияют на физическое, психическое и репродуктивное здоровье [4].

По мнению многих авторов использование в повседневной жизни привычек здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью

выступает основной задачей в этот период развития личности. Эта задача должна неукоснительно быть решена в процессе эффективной реализации новых подходов в сфере физической культуры и спорта [1,3].

Проведенные в последнее время исследования выявили, что современный спорт с экспериментальными нагрузками требует научно обоснованных и специализированных технологий обучения. Это важно для спортсменов всех возрастных групп. В условиях подобной подготовки особенно необходим тщательный диагностический контроль организма спортсмена, так как, к сожалению, по разным причинам появляются отрицательные последствия в ходе физической подготовки [2,5].

Важным этапом спортивно-ориентационной подготовки является грамотно составленный физической и специальной физической подготовки спортсменов. Это особенно важно на предсоревновательных и соревновательных этапах в условиях сохранения наработанных результатов.

Актуальность оценки тренировочных процессов имеет большое значение, наряду с созданием необходимых условий для тренировок. Избегание физических перегрузок организма спортсменов возможно за счет следующих факторов: оптимизация физической нагрузки; правильное планирование тренировок; учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Тренировочный процесс спортсменов невозможен без учета влияния предложенных нагрузок на их организм. Обязательным условием является проведение различного рода контроля:

- биомеханический контроль, включающий в себя освоение техники соревновательного вида спорта;
- социально-психологический контроль, включающий работу по следующим направлениям: особенности личности спортсменов; их психическое состояние и готовность к тренировкам; общий микроклимат; условия тренировочной и соревновательной деятельности.

Это позволяет выбрать для контроля за спортсменами наиболее актуальные отношения. Такие отношения отражают механизмы взаимосвязи различных показателей.

Подготовка спортсменов подразумевает под собой огромный вклад тренерской работы, как в плане психолого-педагогического аспекта, так и медико-биологического контроля.

Подготовка к соревновательному сезону начинается за 4-5 месяцев до примерной даты соревнований. К этому моменту спортсмен должен подойти в удовлетворительном эмоциональном состоянии. Вместе с тренером он должен отработать все малопроработанные места прошлой подготовки, если такая имело место быть. Также, все ошибки, допущенные во время проведения соревнований, и возможные эмоциональные отклонения, которые они повлекли.

Помимо эмоциональной составляющей, организм спортсмена должен быть отдохнувшим и готовым к предстоящей работе. Для этого используется метод чередования нагрузки и отдыха. В результате, организм спорт-

смена постоянно находится в работе и ключевые группы мышц подпитываются необходимыми элементами, за счет прилива крови к ним.

Большую роль в подготовке спортсмена к предстоящей деятельности играет рацион питания. Вместе с пищей организм получает необходимый набор элементов, который необходим для восстановления. В современных реалиях рынок предлагает также альтернативные источники спортивного питания, которые являются хорошим дополнением к традиционной пище, но не является её заменителем. Перед их применением спортсмен должен проконсультироваться со своим тренером и врачом.

Грамотно составленный план работ, с точки зрения психолого-педагогического и медико-биологического аспекта, поможет спортсмену подойти к соревновательному сезону в достойной форме и подготовит его организм к предстоящей работе.

Данная теория была применена к спортсменам-пауэрлифтерам на базе ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия» в период подготовки к осенне-зимнему соревновательному сезону. В условиях тренировочной базы были соблюдены все медико-санитарные нормы, имелись необходимы препараты, которые в экстренных случаях могли быть выданы спортсменам. План тренировок был составлен с учётом внешних факторов, а именно экстремальные условия в виде температуры окружающей среды +25-35 градусов цельсия. Предварительно, все спортсмены были проинструктированы о предстоящей работе, и с ними были отработаны ошибки и недочеты предыдущих подготовок.

В результате подготовительного сезона в экстремальных условиях, все спортсмены получили значительную прибавку к результату, в отличии от прошлых подготовительных сезонов, в среднем составляющую примерно 20-25% к соревновательной сумме.

В результате проведённой работы можно сделать вывод, что грамотно составленный план работы со спортсменами, дает хорошие показатели в предсоревновательной подготовке, если учесть в ней как эмоциональные, так и физические аспекты.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Леванов Г.В. Возможности профессионально-прикладной физической подготовки в Курской ГСХА // В сборнике: Актуальные проблемы и инновационная деятельность в агропромышленном производстве. Материалы Международной научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. 2015. С. 186-188.

2. Борсук Т.В., Боев Н.В. Исследование физической подготовленности обучающихся Курской ГСХА // В сборнике Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве: материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 255-259

3. Мартынов М.П., Леванов Г.В. К вопросу диагностики сформированности духовно-нравственных качеств студентов ФГБОУ ВО Курская

ГСХА // В сборнике: Духовно-нравственное воспитание и ценностные ориентиры молодежи в современных условиях. Материалы II Международной научно-практической конференции. 2017. С. 71-75.

4. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.

5. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

DOI 10.47581/2022/FS-01/Cukanov.01

ФУТБОЛ И ДРЕВНИЙ КИТАЙ

Бекетов Андрей Николаевич, старший преподаватель

Цуканов Дмитрий Юрьевич, студент

(dmitrtsukanov@yandex.ru)

ФГБОУ ВО ЮЗГУ, г. Курск, Россия

В статье рассмотрен классический для китайской культуры вид спорта под названием “цзюцзюй”, исследована его история, начиная с информации о возможном времени создания и первых известных упоминаний, также и дальнейший её ход, вплоть до прихода в Китай современного футбола, окончательно заменившего эту древнюю спортивную игру. В процессе рассмотрения истории игры была предпринята попытка комплексного освещения рассматриваемого предмета в различных его аспектах: культурном контексте, различных правилах игры, и её применение с целью физического воспитания, социальной составляющей, в том числе отношение к ней в разных общественных группах в разное время, религиозный контекст матчей. Во время описания указанных аспектов было проведено их сравнение с соответствующими чертами современного футбола, были отмечены их сходства и расхождения, в конце был сделан вывод, в котором авторы дают свой ответ на вопрос, можно ли считать цзюцзюй предком современного футбола.

Ключевые слова: футбол, физическое воспитание, спортивные игры, Китай, история, культура.

Актуальность: футбол, несмотря на широкий диапазон внешних препятствий, мешающих проведению футбольных мероприятий, остаётся самым популярным видом спорта (см. ниже), не теряющим лидирующих позиций и приковывающим к себе интерес людей по всему миру. Поэтому привлекает внимание вопрос возникновения настолько популярной и коммерчески успешной игры, исследование которого поможет лучше узнать историю и природу человеческого общества, разобраться в его устройстве и

использовать показавшие свою эффективность решения, игнорируя проявившие себя в плохом свете. Кроме социального, исследование истории одного из видов спорта, использовавшегося (см. ниже) для физического воспитания самых разных людей может помочь выработать наиболее эффективные методы и способы такого воспитания при помощи анализа ранее существовавших способов в этой сфере.

Цель работы: изучить древнекитайскую игру цуцзюй в её историческом развитии и её социальное влияние.

Задачи: осветить цуцзюй в тех формах, что она принимала в ходе своего развития, и тот культурно-политический контекст, в котором она существовала в китайском обществе, по возможности отметить сходные с характерными для современного футбола или кардинально отличающиеся от него черты.

Введение

На сегодняшний день футбол невероятно популярен во всём мире, начиная с любительских неформальных матчей по всему миру, и заканчивая мировыми чемпионатами, проводимыми ФИФА (международная федерация футбола), официальными спонсорами которой являются такие глобальные корпорации, как Adidas, Coca-Cola, Газпром, Hyundai, VISA, McDonald's, а на одном Чемпионате Мира 2018 года организация заработала 5.357 миллиардов долларов, из них 3.533 миллиарда выручки [1]. Конечно, после этого мировая экономика пострадала от сложной эпидемиологической ситуации, конкретно футбольные мероприятия в 2020 году проводились только в 4 из 211 ассоциаций ФИФА [2], но, даже несмотря на это, игра не уступает лидирующих позиций по числу вовлечённых людей, число её фанатов оценивается в 3,5 миллиарда человек [3], что на миллиард больше, чем у ближайшего конкурента. В этом контексте становится интересна история возникновения этой игры.

Основная часть. С чего же всё началось? В 2004 году на церемонии открытия Третьего международного Football EXPO президент ФИФА Йозеф Блаттер согласился с коллегами из китайской ассоциации, заявившими, несмотря на традиционные представления об Англии как родине этой игры, что футбол происходит из китайской провинции Шаньдун в период Сражающихся Царств (5 в. до н. э.), и, хотя есть предположения о более ранних датах [5], они не доказаны.

Игра называлась цуцзюй (cuji или 蹴鞠), что по смыслу близко к слову «футбол», так как означает «ударять мяч», и впервые [5] была упомянута знаменитым китайским историком Сымой Цянем (145-86 гг. до н. э.) (переведена как тицзюй): «Линьцзы весьма богат и изобилен. Все его жители играют на свирелях, гусях и цитрах, устраивают петушиные бои и собачьи бега, развлекаются игрой в любо и в тицзюй» [6], подобным образом при описании царства Ци, столицей которого и был Линьцзы, она упомянута в Чжаньго цэ (1 в. до н. э.). Некоторые историки утверждали [5], что игру придумал сам Хуан Ди (вероятно, Дж. Риродан говорит о древнекитайских

историках, пытавшихся привести жизнеописания легендарных персонажей, как вышеупомянутый Хуан Ди, к виду исторических биографий путём иносказательных трактовок, так что некоторые исследователи называют историю о Хуан Ди «историзированной легендой» [7], поэтому эта версия происхождения интересна более в контексте китайской культуры и религии, который будет рассмотрен далее), некоторые, что она возникла для тренировки военных во время периода Сражающихся Царств, использовалась с этой целью и позднее [5], когда Ханьский генерал Хо Цюйбин (Нюо Qubing) разрешал солдатам играть в цуцзюй в походах, чтобы улучшить их навыки командной работы, защиты и атаки ворот [5].

Правила игры могли несколько отличаться: иногда в качестве целей на попадание мяча использовали ворота, что характерно для современного футбола, иногда – ямы в земле, что ближе к другим спортивным играм, например, гольфу [5]. В ходе игры участвовали судьи, от которых ожидалась полная непристрастность, [5] подобно современным рефери. Маловероятно, конечно, что у них были цветные карточки и возможность отправлять игроков на штрафную скамью, более достоверным выглядит вариант назначения ответственных солдат, чтобы они следили за поведением на игре и могли разбирать спорные ситуации. Поле описывается окружённым четырьмя стенами, что отсылает уже к мини-футболу, в который играют в помещении, в каждой команде было по шесть вратарей, что выглядит довольно необычно и связано с отличием в числе используемых ворот и их вида от современных, они также могли разительно отличаться в рамках разных форм самой цуцзюй, встречались и более привычные правила с двумя воротами по краям поля, о которых будет сказано ниже. Однако общее число игроков неизвестно [5]. Побеждала команда, забившая больше мячей. Как можно понять по описанию Сымы Цяня, цуцзюй со временем привлекала всё более высокоранговых участников (говоря о богатстве жителей Линьцзы, как пример приводит это времяпрепровождение), даже императоров: первый ханьский император Гао-цзу построил огромное поле для цуцзюй у себя во дворце, за ним также повторяли аристократы, также имевшие личные поля [5].

Последнее позволяет утверждать, что тогда матчи, видимо, были довольно серьёзным мероприятием, так как, кроме сакральной фигуры основателя - Хуан Ди - и участия императоров, игра также была подвержена даосскому влиянию: считалось, что даосский бессмертный Луян Цзымин (Luyang Ziming) «столкнулся с великолепием» цуцзюй во время странствий по провинции Сычуань, после которых он даже собрал команду юных игроков. Конфуцианское же влияние, вероятно, проявлялось в рекомендациях искать известного и талантливого учителя и тренироваться «тысячу и десять тысяч раз». Также существовали различные сопутствующие ритуалы, проводимые, например, при входе на игровое поле [9], что отличает игру от более секулярного современного футбола, связанного больше не с политикой и религией, а со спортом и бизнесом.

В древнекитайских мануалах по игре упоминается, что женщины интересовались этим видом спорта и часто были зрителями, также есть множество доказательств, что они были участниками (см. рис. 1), что перекликается с духом современной ФИФА [2], и довольно необычно для китайского общества (об их участии в вышеуказанных мануалах нет ни слова, оно подтверждается другими источниками) [9].



Рис 1. Женщины-игроки, изображение времён династии Хань

Во время династии Тан (618–907 гг. н. э.) игра претерпела некоторые изменения. Мяч стали накачивать воздухом вместо того, чтобы набивать перьями, приблизив его к современным стандартам, что сделало его более прыгучим и привело к появлению новых способов игры [8]. В процессе развития цуцзюй появилось много различных его форм, самыми популярными были Чжучу (Zhuqiu или 筑球) и Пайда (Baida или 白打). Чжучу проводилась во время официальных событий и празднования дня рождения императора (то есть религиозно-официальная сторона сохраняется и остаётся важной) [10] и включала ворота в середине поля, в которых натягивалась сеть с отверстием, куда и нужно было попасть мячом (см. рис. 2.), члены соревнующихся команд находились по разные стороны от ворот и не могли заходить на часть поля противника. Хотя этот вариант больше напоминает волейбол, но бить по мячу нужно было ногами [8], а не руками, так что один из основных принципов футбола сохранялся. Основываясь на поэме Чжон Упо (Zhong Wupo), некоторые китайские историки признают также существование варианта с двумя воротами на концах поля, что намного ближе к актуальным правилам, однако не все исследователи разделяют эту точку зрения [9].

Пайда, впервые описанная в Танских стихах, связанных с религиозным фестивалем Цинмин (обращаясь к более популярным страницам истории раннего футбола в Англии, можно отметить, что такие игры, проводимые в рамках престопадаря, так же были связана с религиозными праздниками, как Пасха или Рождество [12], хотя могли проводиться и вне знаменательных дат в любой сезон, кроме лета), игралась без ворот, игроков объединяли в пары, от одной до нескольких, в ней нужно было передавать мяч другим игрокам в некоторой ограниченной области, размер которой мог отличаться в зависимости от числа игроков, в процессе игры нужно было передать мяч противнику, т. е. забросить его на подконтрольную ему территорию, причём можно было пользоваться только лодыжками и концом стопы.



Рис. 2. Ворота для цуцзюй

По современным предположениям, попадание давало два очка, если противник пропускал подачу, то терял одно очко [9]. Конечно, отсутствие ворот является достаточно серьёзным отличием, но передача мяча ногами, взаимодействие с другими игроками и контроль территории роднят этот вид с современным футболом.

В период династии Сун (960–1279) в Китае было высокоразвитое урбанизированное общество, и игра цуцзюй (как и другие спортивные развлечения) потеряла в религиозной значимости, став больше выражением желания горожан в развлечениях, социализации и праздниках [9], что более соответствует современному состоянию футбола, в котором также можно выделить некоторый процесс секуляризации с отходом мероприятий от религиозных праздников. Однако она всё так же оставалась популярна среди высших слоёв общества, и, как и в Танские времена, среди участников можно назвать даже императоров (см. рис. 3.), что является наследием традиционных функций игры, нехарактерным для современного футбола, в который официальные лица, как правило не играют, и противоположное считается чем-то экспрессивным. Существовали специальные парки для людей разного положения, желавших сыграть, не нарушая норм придворного этикета [9]. Сейчас также существуют специально оборудованные футбольные поля, однако используют их не во избежание нарушения сложных правил поведения среди высокоранговых господ, а потому что такой способ удобнее, особенно если у человека нет такого же огромного поместья, как у сунского министра.



Рис. 3. Сунский император Тай-цзу играет в цуцзюй с премьер-министром Жао Пу, картина времён династии Юань

Также очень интересным моментом периода Сун можно назвать появление игровых обществ Ци Юньше (qí yun she), ведь, если верить им описаниям из древних мануалов, туда могли попасть люди разного происхождения, они должны были относиться друг к другу независимо от происхож-

дения и утверждать общественную гармонию своим занятием, мешая таким образом нарушителям общественной морали, также участники выступали у богатых сановников в поместьях, иногда даже во дворце императора. Они должны были быть профессиональными игроками или нанять профессионала в качестве учителя [10]. Эта традиция отсылает нас к современным футбольным клубам, которые также подразумевают определённый уровень профессионализма и выступления на публику, хотя такие серьёзные моральные требования могут показаться необычными, но знаменитые спортсмены – и сейчас популярные люди, к которым приковано общественное внимание и поступки которых могут вызвать народное негодование в случае нарушения общественных устоев.

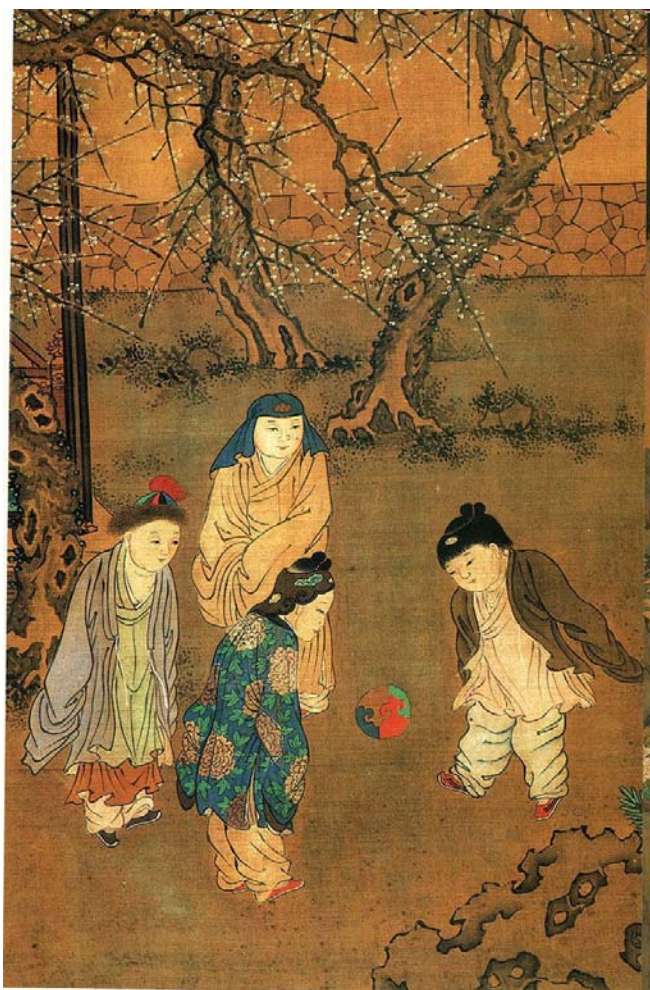


Рис. 4. «Изображения сотни детей за игрой», Su Hanchen (1120–1160)

Хотя юаньский историк Ву Цзыму (Wu Zimu) и писал, что в обществах состояли бездельники и молодёжь из богатых семей, а чиновники – представители высшего класса - не принимали в них участия, нельзя отрицать, что цуцзюй была популярна и среди них [9]. Например, такая игра проводилась во время имперских празднований, победители прославлялись, и имена таких «звёзд», как Мэн Сянь (Meng Xian) и Лу Бао (Lu Bao) сохранились до нашего времени. Интересно, что проигравшие в соревновании

ничего не получали и даже наказывались: капитана проигравших били кнутом, а лицо обливали белой краской [9], что скорее не представляет собой какую-то особенность игры, а в большей степени демонстрирует дух времени. Также отмечается, что такие общества имели внутреннюю иерархию, даже среди игроков, хотя они и называли друг друга братьями [9].

В цуцзюй также играли и дети, о чём прямо не говорится в мануалах, но что показано на многих картинах, на которых они носят одеяния с длинными рукавами (так как использование рук при игре не подразумевалось, так что в таком виде, как ни парадоксально, было даже удобнее соблюдать правила) и представлены или в группах от двух до шести человек, или тренирующимися в одиночестве (см. рис.4), отсюда можно сделать вывод, что дети занимались этим видом спорта непрофессионально и больше для собственного развлечения, так как мануалы не содержат руководств по их тренировке, и на картинах это занятие изображается скорее как досуг. Впрочем, учитывая слова упомянутого ранее Ву Цзыму, у детей достаточно состоятельных родителей был шанс сделать спортивную карьеру в Ци Юньше.

Во время династии Юань (1271-1368 гг. н. э.) (которая, на самом деле, была монгольской) появилось много художественных материалов, посвящённых цуцзюй как рис. 3. или некоторые стихотворения, также были сделаны описания игры (см. выше), однако в источниках по данной тематике сложно найти какую-либо информацию о нововведениях данного периода. Монголы, захватившие власть в это время, из игр с мячом предпочитали конное поло [8], к тому же быстро перенимали китайскую культуру без существенных изменений, по крайней мере, в том, что их не интересовало. Эта ситуация с заимствованием видов спорта без их существенных изменений будет характерна позже и для самого Китая во время интеграции в западный мир в XX в.

Однако, можно отметить одну интересную тенденцию эпохи: увлечение цуцзюй среди женщин становилось более профессиональным [9]. Среди примеров правил того времени можно назвать игру «удар в сердце цветка», в которой одна женщина стояла в центре, окружённая восемью другими. Одна из восьми пасовала центральной, та передавала мяч другой из восьми, и так проходила вся игра.

Период Мин (1368-1644 гг. н. э.) начался с императора Чжу Юаньчжана, который запретил играть в цуцзюй, так как считал, что это отвлекает от работы и военных упражнений, нарушителям отрезали ступню [11]. Не удивительно, что интерес к этому спорту существенно уменьшился, он перестал быть частью фестивалей, а Ци Юньше прекратили своё существование, тогда как власти предпочитали использовать другие виды спорта для тренировок военных [11]. Понять отношение тогдашнего общества к цуцзюй как к вредному развлечению помогает картина «Изображение забав Сюань-цзуна» (см. рис. 5), в которой император, сидя на троне, наблюдает за игрой, за занятие которой официально полагалось серьёзное нака-

зание. Подобные запреты не характерны для современного футбола, особенно учитывая серьёзность наказания, однако в средние века такая практика была характерна и для Европейских стран, в Англии, например, несколько раз запрещали законодательно на уровне короля.



Рис 5. Изображение забав Сюань-цзуна

Маньчжуры из династии Цин (1644-1912 гг. н. э.) продолжили политику замены игры на другие виды спорта (борьба), так как считали их более подходящими для тренировки военных и развлечения знати, таким образом, уничтожение древних китайских традиций, проводимое Маньчжурами и продолженное западными странами совместно с напряжённой обстановкой в стране положили конец и этому традиционному развлечению, на место которого пришли уже западные спортивные игры [11].

Цуцзюй был окончательно вытеснен западными аналогами, и только в 1950-е годы китайские историки проявили интерес к этой теме, а в 1980-е годы были проведены существенные исследования в университетах КНР, в 2015 году открылся музей футбола в Линьцзы провинции Шаньдун, который и признали местом происхождения футбола [11] в 2004 году.

Заключение.

В итоге, хотя традиция игры в цуцзюй и начала отмирать ещё до распространения футбола в Англии XIX веке и не могла быть с ним связана, эта игра, являющаяся интересным феноменом китайской истории, существовавшим и развивавшимся больше тысячи лет, соответствует основному принципу современного футбола, состоящего в направлении мяча без использования рук, так же важной частью некоторых форм игры является командная работа, связанная с контролем некоторой территории и борьбой с командой противника, что непосредственно отсылает к принципам современного футбола, хотя нельзя не заметить и отличия в правилах, которые, порой, приближают цуцзюй к другим современным видам спорта, например, к волейболу.

То есть, вопрос об этой игре как первопредке футбола очень неоднозначен: в каком-то смысле, действительно «перво-» (появился на примерно две тысячи лет ранее распространения современного футбола в Англии), в чём-то действительно предок, однако и отличия, и отсутствие непосредственной связи с потомком не позволяют многим исследователям, как, на-

пример, профессор Ганс Ульрих Фогель, работа которого была использована как один из источников, называть цуцзюй отдельной игрой, для которой он использовал термин «kickball» (удар по мячу), чтобы показать, что, несмотря на сходства, это всё-таки не совсем футбол, и при классификации стоит это учитывать.

Вывод.

В процессе написания статьи раскрыты основные исторические этапы развития такой древнекитайской спортивной игры, как цуцзюй в различных её формах, уделено внимание различным особенностям на уровне правил и связанных социальных феноменах в контексте их связи с современным футболом. В процессе изучения был сделан вывод, что эта игра, появившись раньше того, что ретроспективно можно назвать ранним футболом, соответствовала футболу во многих важных аспектах, тогда как в некоторых других противоречила. Эта неполнота соответствия вкупе с отсутствием прямой исторической преемственности не дают называть цуцзюй “футболом”. Однако это не противоречит заявлению президента ФИФА 2004 года, если понимать под “происхождением футбола” не появление его прямого предка, а многих из основных принципов игры (так же как и менее существенных, но актуальных тенденций как широкое вовлечение женщин), входящих в совокупности в некоторую, достаточно хорошо задокументированную и исследованную спортивную дисциплину.

Список литературы

1. FIFA Financial Report 2018 [Электронный ресурс] // FIFA – режим доступа:
<https://digitalhub.fifa.com/m/337fab75839abc76/original/xzshsoe2ayttyquuxhq0-pdf.pdf> [дата обращения: 23 сентября 2022 года].
2. FIFA COVID-19 Relief Plan Report 2021 [Электронный ресурс] // FIFA – режим доступа:
<https://digitalhub.fifa.com/m/56e6bdd18074a930/original/FIFA-COVID-19-Relief-Plan-Report-2021.pdf> [дата обращения: 23 сентября 2022 года].
3. Top 10 Most Popular Sports In The World September 2022 [Электронный ресурс] // SportsBrowser – режим доступа:
<https://sportsbrowser.net/most-popular-sports/> [дата обращения: 23 сентября 2022 года].
4. FIFA boss hails China as football birthplace [Электронный ресурс] // People's Daily Online – режим доступа:
http://en.people.cn/200407/16/eng20040716_149849.html [дата обращения: 23 сентября 2022 года].
5. R. Jones, J. Riordan Sport and Physical Education in China. M.: E & FN Spon, 1999 299 с.
6. Исторические записки: («Шицзи»): Т. VII. Пер. с кит., предисл. Р.В.Вяткина, коммент. Р.В.Вяткина, А.Р.Вяткина. — М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1996. — 464 с.

7. M. Granet Danses et légendes de la Chine ancienne M.: Presses Universitaires de France, 1926 710 с.
8. C. Lequan Archaeological Discoveries and Tang-Song Period Sports and Game // Kaogu (Archaeology). 2008 №7. С. 70–84.
9. H. U. Vogel Homo ludens sinensis: Kickball in China from the 7th to the 16th Centuries // Perfect bodies - London : British Museum. 2012 С. 39-58
10. Cuju, archetype of modern game of football [Электронный ресурс] // ChinaDaily – режим доступа: https://www.chinadaily.com.cn/life/2010-06/15/content_11692278.htm [дата обращения: 23 сентября 2022 года].
11. Cuju [Электронный ресурс] // FIFA Museum – режим доступа: <https://www.fifamuseum.com/en/blog-stories/editorial/origins-cuju-in-china/> [дата обращения: 23 сентября 2022 года].
12. E. Dunning Sport matters: sociological studies of sport, violence, and civilization. M.: Taylor & Francis e-Library, 2001 293 с.

DOI 10.47581/2022/FS-01/Cukanov.02

МЕЗОАМЕРИКАНСКАЯ ИГРА В МЯЧ

Бекетов Андрей Николаевич, старший преподаватель

Цуканов Дмитрий Юрьевич, студент

(dmitrtsukanov@yandex.ru)

ЮЗГУ, г.Курск, Россия

В статье освещена тема мезоамериканской игры в мяч, начиная с предполагаемого места и времени возникновения до завершения доколумбовой эпохи с рассмотрением современных наследников игры как спортивной дисциплины. В процессе изучения темы была предпринята попытка различного рассматривания игры как культурно значимого мероприятия, во многом обусловленная спецификой существующих источников. Отдельно был сделан акцент на политической природе игры, её религиозно-смысловом содержании с дополнительным освещением связи игры как ритуала с человеческими жертвоприношениями, была предпринята попытка осветить правила игры, недостаточно подробная ввиду недостатка соответствующих данных. В конце статьи делается предположение о возможности обратного исследования: с учётом имеющихся знаний о спортивной дисциплине можно получить некоторую информацию об обществе, её практикующем, отмечается, что полнота и разнообразие информации должно зависеть от места дисциплины в социальной жизни.

Ключевые слова: история, спорт, игры с мячом, культура, Мезоамерика, хронология

Актуальность: Современная культура богата и разнообразна в различных её проявлениях, в том числе в множестве видов спорта, которые некоторыми учёными считаются одной из важнейших составляющих: “Спорт и

искусство - главные составляющие звенья современной культуры” [26]. При таком их восприятии может возникнуть вопрос, насколько полезными могут быть знания об этих спортивных дисциплинах в различных социальных контекстах для исследования всего общества, в котором эти дисциплины популярны. Выбранный для исследования предмет, как было неоднократно показано в данной статье, занимал существенное место в жизни практиковавших его людей, что позволило получить относительно подробное представление об их жизни, поэтому это описание можно воспринимать как утвердительный ответ о возможности использования полученных данных в более масштабных исследованиях, что может открыть новые способы исследования окружающей действительности (однако, как было отмечено, их эффективность зависит от места спортивной дисциплины в жизни общества).

Цель работы: комплексно исследовать мезоамериканскую игру в мяч

Задачи: изучить мезоамериканскую игру в мяч как явление, связанное со многими сферами жизни индейского общества, сделав особый акцент на хронологическом описании и рассмотрении политической, культурной и религиозно-символической компонент, осветить правила и другие особенности исследуемого явления как спортивного соревнования, изучить возможность дальнейшего применения полученных знаний как для рассмотренной соревновательной дисциплины так и для аналогов в более масштабных исследованиях в рамках соответствующего общества

Введение

Существует много древних спортивных игр с мячом, например, древнекитайская игра цуцзюй, которая была популярна среди многих поколений аристократов [1] или греческая игра эпискирос, близкая к регби, так как игроки часто толкались и применяли кулаки друг к другу, по крайней мере, в спартанском варианте [2]. Однако, вероятно, самой известной из таких игр является традиционная для североамериканских индейцев, проживавших в Мезоамериканском регионе, игра в мяч. Она фигурирует как в массовой культуре (например, в мультипликационном фильме “Дорога на Эльдорато” 2000 года), так и в различных тематических подборках [13]. Как будет показано ниже, эта игра была важной составляющей для многих индейских обществ, будучи различным образом связанной с его социальными феноменами как в исключительно утилитарной форме демонстрации обладания привилегиями, так и в сложном религиозно-символическом смысле. Поэтому как изучение этого общественного феномена позволяет больше узнать о самом обществе, так и наоборот, изучение тех реалий, в которых проводилась игра, позволяет лучше понять её в различных аспектах.

Основная часть

Для начала стоит определиться с терминологией, так как рассматриваемое явление имело множество названий, будучи распространена в обществах различных культур и эпох. Например, ацтеки называли её tlaxtli[3],

Майя играли в *rok ta rok* [4] или *pitz* [5], у индейцев народа Таино, живших на Антильских островах, была игра *batey*, которая считается упрощённой версией *rok ta rok* [4]. С учётом такого многообразия названий было принято решение об использовании более абстрактных названий для упрощения восприятия изложенного материала с учётом того, что фрагмент хронологического содержания занимает существенную часть статьи.

Возвращаясь непосредственно к рассматриваемому предмету, как отмечают исследователи, игра в мяч играла в культуре доколумбового населения Мезоамерики важную роль, влияя на политическую, социальную и религиозную сферы жизни общества [6] (здесь придётся сделать очередную важную оговорку: как было упомянуто ранее, игра в мяч была распространена во множестве индейских обществ, которые изучены с разной степенью подробности, поэтому в некоторых случаях информация менее подробна и точность делаемых выводов может быть ниже ввиду ограничения археологическими данными, в других же случаях она может включать воспоминания испанских очевидцев и быть более точной), на что указывает распространённость специальных построек, так как было обнаружено более двух с половиной тысяч индейских площадок для игры в мяч [6], и это число может ещё увеличиться в процессе археологических раскопок, которые на данный момент не завершены [7]. О ритуальной и политической направленности таких игр можно сделать также вывод, рассматривая изобразительное искусство и специфическую архитектуру цивилизаций Ацтеков и Майя, также литературных источники, например, известный эпос “Пополь Вух” [6].

Для более комплексного исследования рассматриваемого феномена следует начать с истории появления данного вида спорта. Так как информация о более ранних цивилизациях региона в основном связана с материальными находками, то доказательством существования и в некоторой степени распространённости стоит считать такие находки, включающие различные изображения процесса игры, или являющиеся частью снаряжения игроков. Среди снаряжения можно отметить специальные костюмы: головные уборы, перчатки и их составные части, всё, что было сделано из достаточно долговечного материала, так как очевидно, что, например, плащи, украшенные перьями, уши и хвосты ягуаров и подобные элементы экипировки, изображённые на барельефах из Dainzu (см. рис. 1.) [8], не могли сохраниться спустя столетия. В процессе игры также использовался характерный мяч, который являлся цельным резиновым изделием, но о нём будет сказано позже. Нахождение площадки для игры, в дополнение, является весомым доказательством не только существования этого феномена в рассматриваемом обществе, но и достаточно большой его популярности, ввиду которой люди могли потратить достаточно много ресурсов на создание этих достаточно качественных и долговечных построек, которые смогли сохраниться до наших дней [6].

Для производства игровых мячей нужна была резина, основным источником которой являлось растение *Castilla elastica*, которое произрастало на побережьях Мексиканского залива и на Южном побережье Тихого океана, и в результате химического анализа некоторых ацтекских мячей было признано их материалом [6].



Рис. 1. Игрок в мяч в головном уборе с перьями, изображение из книги “The Iconography of Middle American sculpture”

Хотя учёные считают, что среди жителей этих богатых резиной мест и жители долин, и населявшие нагорья повлияли на эволюцию индейской игры в мяч, но именно тропические прибрежные долины признаются местом появления этого вида спорта [6]. Говоря о датах, времени появления игры некоторые исследователи считают самый конец начальной предклассической фазы [6] (с 1900 до 1500 гг. до н. э.), хотя точно определить время возникновения или правила на данный момент не представляется возможным [9].



Рис. 2. Карта распространения Ольмекской цивилизации 1500-400 гг. до н. э.

Знания о рассматриваемом явлении в более позднее время являются настолько же фрагментарными и спорными. Например, обнаружение изображений игроков в Сан Лоренцо, штат Веракрус (см. рис. 1), и мячей в церемониальных местах. Это был первый городской центр побережья Мексиканского залива, относящийся к периоду “Раннего Горизонта” (1400-1000 гг. до н. э.). Его населяли Ольмеки (см. рис. 2.), имевшие намного более сложное социо-политическое устройство, чем их современники. Хотя игровых площадок у них найдено не было, остальные находки указывают на некоторую популярность игры с мячом в их среде [6].

Вероятно, отсутствие построенных игровых площадок (кроме, возможно, рядов больших камней, обнаруженных в Gheo-Shih в Valley of Oaxaca, имеющих широкий спектр интерпретаций, вплоть до остатков улиц или промежутков между домами [6]), подобных более поздним каменным “стадионам”, можно объяснить, сославшись на мнение, что элиты ольмекского общества монополизировали такие ресурсы, как редкий камень, и использовали для строительства в собственных целях, также есть следы повторного применения более старых материалов в новых работах, откуда делается вывод, что эти ресурсы могли быть в некоторой степени сакрализированы [10]. Таким образом, если предположить, что религиозно-политические аспекты игры были не настолько развиты (хотя нечто религиозное всё-таки проявляется в мячах, находимых в культовых местах), как впоследствии у Майя, то это объяснит, почему на постройку игровых площадок не выделялось столько же средств, как позднее, так как они могли иметь меньшую культовую ценность.

Однако в этот период появляются свидетельства существования ещё более важного для игры объекта: резинового мяча. В древнем источнике El Manatí были найдены 19 резиновых мячей с диаметром от восьми до тридцати сантиметров, что объясняется различным их назначением: некоторые, вероятно, выступали в роли жертвенных подношений, которые сжигали в этом ритуальном месте, другие могли непосредственно использоваться в игре, причём разный размер мог указывать на различные правила игры [6]. Эти мячи относятся ко временам от приблизительно 1600 г. до н. э. до конца “Раннего Горизонта” [6]. Также в этом месте были найдены деревянные скульптуры, имеющие съёмные нагрудники, воспринимаемые как отражатели, носимые некоторыми игроками; рядом с некоторыми статуями были найдены деревянные посохи, которые могли использоваться в процессе игры, однако были слишком хрупкими для постоянного инвентаря и, возможно, выполняли церемониальные функции [6].

Остановившись же на изобразительном искусстве, оно представлено небольшими керамическими фигурками игроков, в которых хотя и проявляются региональные различия, однако есть сходства в экипировке: широкие, толстые подбитые ремни или перевязи, набедренные повязки, круглые подвески или защитные нагрудники [6] (см. рис. 3.).



Рис. 3. Фигурка игрока в мяч 900-600 до н. э.
(средний предклассический период)

Это снаряжение остаётся основным и в более поздних изображениях Мезоамериканских игроков, фигурки же, сделанные в нагорьях, иногда отличаются в элементах костюма, но эти отличия не так часто встречаются в более поздних статуэтках и могут быть связаны с существенными отличиями в правилах [6]. К сожалению, рассмотренные предметы ольмекского искусства зачастую попадают к исследователям из незадокументированных источников или даже после незаконных раскопок, и их подлинность сомнительна, к тому же, находки из Эль-Опеньо (El Opeño), что в Западной Мексике лишены поясов, зато у них есть защитные приспособления на одной ноге и что-то вроде бит в руках [6].

Если же говорить о более серьёзных свидетельствах – находках непосредственно игровых площадок, то первая из бесспорно трактуемых относится к 1400 г. до н. э., её обнаружили в Пасо-де-ла-Амада, церемониальном центре региона, опустевшем ещё до Раннего Горизонта [6]. Была обнаружена только десятая часть площадки, но её размеры оцениваются в 76 метров в длину и 22 в ширину, она была сделана не из камня, а из земли, и была открыта с обеих концов насыпи (см. рис. 4.). Есть предположения, что она входила в целый комплекс стадионов, но на данный момент ещё не доказанные [12].

О последующем периоде данных меньше, и появились они в результате более поздних исследований: относительно недавно была найдена площадка из Гватемалы, построенная не позднее 600 г. до н. э.; были также обнаружены стадионы среднего предклассического (1500—600 гг. до н. э.) периода в многих других местах: Такалик-Абахе, Пасо-дель-Мачо и т. д. [12]. Стоит также упомянуть высокогорные площадки, найденные в Консепсьон-Капулаке (Capulac Conserción) и Ла Лагуна (La Laguna), их внешний вид и поперечные сечения также изображены на рис. 4. Как видно, они имеют похожую форму с закрытыми концами, образуя подобие латинской буквы “Г”, если смотреть сверху, эта форма вытеснит две параллельных насыпи с открытыми концами в более поздних постройках [11].

Обращаясь к раннему классическому периоду (классическим периодом называют промежуток времени 250–900 гг. н. э.), можно обнаружить, что проходящая в это время стадию активного развития и формирования главных общественных институтов цивилизация Майя построила небольшое число стадионов, хотя обычно богатые индейские государства в этом смысле более плодотворны [12]. Но если обратить внимание на крупное древнее поселение Монте-Альбан в долине Оахака (в которую площадки впервые попали во время позднего предклассического периода [15]), во время ранней классики оно стало уступать в числе стадионов другим большим поселениям региона, число которых увеличилось. Существует мнение о положительной корреляции числа площадок в различных региональных центрах и меры децентрализованности [15], то есть, чем более независимые и сильные регионы, тем больше в них различных укреплений и форпостов, как идеологическое “укрепление” и церемониальное средство сплочения можно понимать и стадионы для игры в мяч [12], о религиозной значимости которой в различных культурах будет сказано ниже. Таким образом, борьба за влияние между региональными и более глобальными центрами может быть проиллюстрирована на примере различной распределённости стадионов [15], таким образом, можно сделать вывод, что общество Майя того времени было в большой степени сплочённым, при этом существенная часть ресурсов уходила на другие проекты, поэтому площадок немного как в столице, так и в провинции.

В более поздние периоды классической фазы (вплоть до её завершения) строительство стадионов у Майя достигает своего пика [12]. Это объясняют теми же причинами, но несколько менее выраженными: общество было децентрализованным и лишённым жёсткого контроля сверху [15]. Соперничество более и менее развитых поселений заметно в наличии и там, и там собственных площадок для игры, своих стадионов не было только в совсем маленьких деревнях, особенно в таких, которые располагались поблизости от уже существующих церемониальных комплексов более могущественных соседей [15], откуда можно заключить, что они находились в их сфере влияния (как минимум, религиозного, но это означает также не-

способность и/или нежелание строить, использовать и обслуживать собственные аналоги вместо зависимости от использования чужих зданий).

Ко времени завершения классической фазы традиция строительства стадионов становится во-многом проникнута влиянием с севера полуострова Юкатан (см. рис. 5), так как появление первого стадиона в одном из восточных городов региона совпадает с появлением характерной северной керамики, к тому же появляются дополнительные постройки округлой формы рядом с площадкой, которые характерны и для северной Чичен-Ицы [12]. Таким образом, стадионы позволяют определить взаимоотношения северной и южной частей полуострова, где культура севера занимала доминирующую позицию, во многом заместив традиционные южные мотивы (причём рассматриваемые площадки связаны не только с архитектурной, но ещё с религиозно-церемониальной сферой ввиду особенностей восприятия этой игры у Майя).

После описанных событий Майя пришли в упадок по точно не установленным причинам, среди которых предполагают военные поражения от захватчиков из Мексики, насильственные переселения Тольтекскими правителями (подобно “Вавилонскому пленению” евреев), социальные и климатические катастрофы, эпидемии и т. д. [14], однако наверняка можно утверждать только то, что их города опустели, а Юкатан оказался разделён на множество мелких и соперничающих друг с другом государств [14]. В этот период традиция игры в мяч угасает вместе с цивилизацией Майя [12], испанцы, пришедшие на полуостров в XVI веке, не отметили ничего подобного среди обычаев местного населения.



Рис. 5. Карта распространения Майяской цивилизации с 600 г. до н. э. до 900 г. н. э.

Как было отмечено ране, Майя проиграли Мексиканским завоевателям-Тольтекам, после чего покорённые уже никогда не смогли выйти на старый уровень могущества, несмотря на отдельные неуспешные попытки основать собственные государства, как у народа Ицев в Майяпане (своеобразный “мегаполис” своего времени, насчитывавший 12 тысяч человек, который был полностью окружён стеной, так как государство было не в состоянии гарантировать безопасность даже рядом со своей столицей) [14], в культурном плане они заимствовали покорителям, например, включали их божеств в свой пантеон [14]. Затем Майяпан пал в результате мятежа, и nasledовавшие культуре Майя государства оставались небольшими и участвующими в “феодальных междоусобицах” вплоть до конца XVII в. [14], пережив завоевателей-Тольтеков. Но до этого было ещё довольно много времени, и Тольтеки успели внести свой вклад в игру: как заметил Альфред Тоззер, сравнивая ранние и более поздние площадки для игры в Чичен-Ице, Туле (Tula), Эль-Тахине (El Tajin), Коцумальгуапе (Cotzumalhuapa), поздние Тольтекские площадки становятся связанными с человеческими жертвоприношениями [15]. Как считал учёный, их продвижение было связано с влиятельным культом войны, игр с мячом и человеческими жертвами [15]. Это подтверждается мифом, по которому один из Тольтекских царей играл в мяч с тремя соперниками, победитель по договорённостям становился правителем остальных [15]. Как было отмечено ранее, их обычаи стали доминировать в регионе, так что и Майя пришлось привыкать к подобному восприятию игры, как видно в более позднем источнике “Пополь Вух”, главным героям которого приходится играть в мяч с владыками мира мёртвых, чтобы спасти отца и дядю, которые были убиты, так как раздражали владык собственной громкой игрой в мяч “на дороге, которая вела в Шибальбу” [19] (Шибальба – загробный мир). Можно попробовать провести некоторые аналогии владык с Тольтеками, которые превращают сакральное Майяское времяпрепровождение в игры со смертью. Завершая историю доминации Тольтеков на полуострове, можно привести другую легенду, повествующую о гордом царе Уэмаке (Huemac), который после игры рассердил богов дождя, вызвавших за это засуху, приведшую к распаду империи [15].

Говоря о мексиканских народах и их традициях, можно упомянуть о площадках, найденных на юге центральной Мексики в доклассический период, в некоторых местах, как Теотиуакан (Teotihuacan), были найдены игровые пояса, каменные кольца, однако не обнаружили саму площадку, к тому же, учитывая настенные фрески, играли по не совсем привычным правилам, с использованием бит [15], что отсылает к ольмекским глиняным фигуркам, это даёт повод предполагать преемственность правил игры в их более архаичном виде.

Однако намного больше информации осталось от ацтеков, которые застали испанскую конкисту, поэтому их вариант игры был наиболее хорошо задокументирован. Для сравнения, тогда как о некоторых рассмотренных

ранее периодах не осталось ни одного письменного источника, соревнования ацтекских игроков в мяч видел даже король Испании Карл V [16] (см. рис. 6.).



Рис. 6. Ацтекские игроки при дворе Карла V, нарисовал Кристоф Вейдиц (Christoph Weiditz) в 1528 г.

Таким образом, основной массив информации об ацтекской игре в мяч – испанские документы, которые, несмотря на противоречивость, дают сформировать общую картину [15]. На популярность игры указывает, что почти все мужчины взрослого и подросткового возраста участвовали в ней хоть раз [15]. Ацтеки имели сложную систему налоговых сборов, которая требовала отправлять огромное число ресурсов, причём маршруты отправки могли быть направлены как в местные центры, так и напрямую столицу, или и туда, и туда; длина их так же варьировалась: сельскохозяйственную продукцию далеко не отправляли, чтобы она не испортилась в жарком Мексиканском климате, тогда как экзотические товары и редкие материалы собирались со всей империи [15]. Возвращаясь к вопросу игры в мяч, провинции на побережье Мексиканского залива были вынуждены отправлять 16 000 резиновых мячей ежегодно в качестве дани (см. рис. 7.), что показывает огромную популярность игры (даже если четверть относилась не к спортивному инвентарю, а отдавалась в жертву богам, остальное будет сопоставимо с верхней границей населения Майяпана, указанной ранее) [15].

Практически любая ровная поверхность могла быть использована в качестве игрового поля, каменные площадки строили только в больших городах рядом с рынками или церемониальными комплексами, они строились представителями высшего общества, в первую очередь для собственного использования, хорошие игровые навыки считались даже у аристократов поводом для гордости [15]. На пирах, приуроченных к важным

праздникам, проводились матчи среди профессиональных (в каком-то смысле) игроков [15]. Играть могли один на один или в командах, доходящих до одиннадцати человек [15]. Интересно, что во время игр знати, “профессионалов” или просто талантливых игроков часто делались ставки (величина поставленного на кон зависела от статуса и богатства человека), причём считается, что эти ставки были существенным фактором политической борьбы, например, один из Ацтекских императоров Ашаякатль (Ahuayacatl) сыграл с правителем ранее покорённого Сочимилько (Xochimilco), поставив на кон свой годовой доход против дани, которую некоторые города доставляли в Сочимилько [15]. Это может показаться странным, но причиной было желание верховного сюзерена ограничить власть и автономию могущественного вассала, подобное происходило и в средневековой Европе, например, во Франции, можно также вспомнить про борьбу Московских князей против их вассала-Новгорода, интересно же в данном случае то, какой метод борьбы выбрали ацтеки. Но и этот метод – не новшество для европейской политики: гонки на колесницах в цирке времён поздней Римской империи (и Византии), рыцарские турниры средних веков и т. д. тоже были в достаточной степени политизированными соревнованиями [15].

Ацтекские площадки имели форму буквы I (см. рис. 7.), с выступами по двум сторонам от середины и кольцами в верхней части боковых стен [15]. Результаты этноисторических исследований указывают на то, что в большинстве городов были такие площадки, однако их не находят как в некоторых до сих пор населённых местах, где они могли быть разрушены, так и в не населённых сейчас древних центрах; с другой стороны, иногда в одном городе встречается сразу несколько площадок [15]. Кроме ранее показанных зависимостей, количество стадионов связывают с числом доступных материальных ресурсов: чем меньше их число, тем больше соперничество за них как внутри общества между различными представителями высшего общества, одним из инструментов которого и была игра в мяч (ещё раз обратимся к истории императора Ашаякатль); при уменьшении ресурсов также увеличивается соперничество между различными государствами, что зачастую означает начало военных действий с целью расширения материальной базы, чем ацтеки тоже активно занимались [15].

Ацтекская империя не пережила испанской конкисты, и существует легенда о предсказании этого исхода: однажды ацтекские разведчики сообщили императору Монтесуме II Шокойоцину (Motecuzoma Xocoyotzin), что до них дошли слухи о боях между Майяскими войнами и необычными вторженцами, которые ездили верхом на гигантских оленях; некоторые видели огромные плавучие дома с бесчисленными войнами. Возможно, это были последователи Кецалькоатля, местного бога, по поверьям, не любившего ацтекских кровавых жертвоприношений?



Рис. 7. Чёрный Тескатлипока (божество ночи и тьмы) играет в мяч, иллюстрация из кодекса Борджиа

Император не мог рисковать, доверившись обычным предсказаниям, вместо них он решил провести церемониальную игру в мяч со своим другом-царём Тескоко (Техсосо), поставив на кон империю. Монтесума проиграл три раунда подряд, и понял: пришельцы войдут в его столицу-Теночтитлан [17]. По художественности этого текста можно понять, что это просто красивая легенда, однако достоверность описанных событий всё-таки возможна в некотором виде, так как испанские хронисты писали, что подобная игра действительно проводилась для того, чтобы понять отношение ацтекских богов к захватчикам [17][15], но маловероятно, что её результат был истолкован настолько серьёзным образом. В противном случае, военная кампания Эрнана Кортеса закончилась бы намного быстрее и знаменитая “Ночь печали” (отступление конкистадоров из Теночтитлана после того, как их отношения с местными предельно обострились), события после которой очевидец Берналь Диас дель Кастильо описывает так: ”...хотя мы сражались как доблестные мужи, не могли ни прогнать, ни

заставить отступить их многочисленные отряды, воевавшие с нами днем и ночью...” [25], бы не произошла.



Рис. 8. Карта ацтекской империи в различные периоды

В колониальный период под владычеством испанцев старые индейские обычаи постепенно отмирали [17] и трансформировались в соответствие с требованиями новых властей [18], однако это владычество было не настолько всеобъемлющим, чтобы сделать из местных абсолютно таких же крестьян, как на родном Пиренейском полуострове, особенно в глухих и малоразвитых местах, и показателен в этом плане пример с последним царством Майя, представленный выше. Поэтому традиция игры в мяч в каком-то виде дошла до нашего времени, особенно вдали от главных центров, с некоторыми видоизменениями в виде приурочивания матчей к христианским праздникам [18]. Сейчас в Мексике пытаются возродить эту игру под современным названием “Улама”, сместив акцент на спортивно-игровую составляющую, что было продемонстрировано в первый день олимпиады 1968 г. в Мехико [18], однако при этом сохранились многие традиционные черты, такие, как аутентичный способ создания мячей из резины, используемых вместе с современными фабричными, или близкая к исторической экипировка (похожая скорее на одеяния простых игроков доколумбовой Америки ввиду отсутствия вычурных украшений, характерных для знатных древних “спортсменов”, см. рис. 9.).



Рис. 9. Тренировка игроков в Уламу

По результатам рассмотрения истории мезоамериканской игры в мяч (изложенной в хронологическом порядке с особым акцентом на трёх наиболее известных индейских цивилизациях: Ольмекской, Майяской и Ацтекской, которые в данном случае были показаны с перспективы культурной преемственности в единой региональной традиции с одной стороны и собственного уникального влияния, формирующего эту традицию – с другой) для более разностороннего описания следует конкретизировать такие её общественно-значимые аспекты, как политико-экономическое и религиозно-символическое значения, также непосредственно правила игры.

Основываясь на ранее изложенном, можно утверждать, что исследование мезоамериканской игры в мяч позволяет получить некоторую информацию об экономической деятельности в регионе в исследуемый период времени, постройка таких культово- и политически значимых зданий, как игровые площадки, особенно в большом числе позволяет судить об экономическом могуществе региона, противоположная ситуация указывает на серьёзную ограниченность требуемых ресурсов (см. раздел об Ольмеках), по числу таких построек можно судить о классовом составе населения в регионе (в случае нахождения элит в местных центрах там будет больше площадок, если же государство в высокой степени централизованное, то высшие слои общества будут находиться ближе к столице, на что укажет скопление стадионов в соответствующем месте), распространение игрового снаряжения также даёт ценную информацию: выступает как пример, иллюстрирующий ацтекскую систему сбора податей с различным подходом в зависимости от конкретного вида натурального налога, позволяет

судить о материальной культуре общества по качеству снаряжения (особенно в этом плане показательны богато украшенные наряды знатных игроков), позволяет исследовать торговые связи по распространению снаряжения характерной культурной принадлежности и т. д. В качестве информации о политических процессах в обществе выступает расположение стадионов, так как в неоднократно упомянутая теория позволяет связать это расположение со степенью централизованности, то есть распределённости политической власти между центром и регионами в обществе (объяснение этой зависимости дано выше, здесь его можно дополнить тем, что высшие слои использовали игру в мяч как церемониально-идеологический способ укрепления собственной власти над подчинённым населением, и, следовательно, для ослабления центральной власти), украшения площадок могут позволить сделать вывод о культурных изменениях, что может быть вызвано политическими причинами, как в случае покорения Майя Тольтеками. Игра в мяч использовалась как один из способов политической борьбы, в этом смысле важную роль играли ставки на различные исходы матча, которые могли использоваться, например, как инструмент ограничения автономии вассала.

С религиозной перспективы в игру вкладывался различный смысл. В эпосе “Пополь Вух”, созданном после завоевания Майя Тольтеками [20], игра представлена как процесс, мистическим образом связанный с загробным миром, причём именно с входом в него. Выше уже было отмечено, что родственники главных героев вызвали гнев властителей мира мёртвых, шумно играя рядом с его входом, что может показывать серьёзное отношение к игре через наказание тех, кто относится к ней легкомысленно, как к обычному развлечению. Сама же игра далее в сюжете выступает в качестве соревнования властителей смерти и детей персонажей, принесённых в жертву, то есть как противостояние живых людей смерти, в чём не сложно заметить символическое описание войны, Клод-Франсуа Бодез (Claude-François Baudez) считает, что игра в мяч – изображение космического противостояния сил жизни и смерти, мяч, по его мнению, символизирует солнце, которое должно пройти через загробный мир, что метафорически символизирует гол [15]. Чем-то похожа история о Тольтекском короле Уэмаке (см. выше), который тоже пострадал от богов из-за неправильного отношения к игре: он выиграл, но отказался принять выигрыш, который ему предложили соперники-боги дождя, что привело к краху тольтекской империи. Ранее была отмечена связь тольтекского восприятия игры в мяч и войны, которое отличается от Майяского тем, что тема смерти здесь напрямую не фигурирует, война показана в контексте соревнования и победы с определёнными трофеями (такое отличие толкования смысла игры в мяч может быть объяснено большей воинственностью Тольтеков, в результате проявления которой они смогли подчинить ранее рассмотренных Майя, различное их положение в рамках одного общества стимулировало проявления различных представлений о некоторых концептах), можно также

предположить назидательный характер в том, что отвержение этих трофеев может рассердить богов, после чего они отвернутся от человека, и таким образом он лишится удачи, то есть отвергая благоприятно сложившиеся обстоятельства, человек рискует лишиться всего. Ацтеки воспринимали игру в мяч как серьёзную церемонию, позволяющую общаться с богами, о чём говорится в изложенной выше легенде о предсказании испанского завоевания [15]. Игра имела инициационную функцию, использовалась в качестве варианта “судебного поединка” [15]. У ацтеков был миф о том, как Кецалькоатль в роли солнца входит в мир мёртвых, и попадание в кольцо во время игры также символизировало его прохождение через поверхность земли [15]. Существовала и другая ассоциация с миром мёртвых, основанная на поверьях, что Земля – спина гигантского существа Тлальтекутли (Tlaltecuhli), и вход в загробный мир был у него во рту, большой пояс как элемент экипировки символизировал сомкнутые челюсти Тлальтекутли, то есть игра в мяч, как и в случае Майя, считалась связанной со смертью [15].

И связь эта была достаточно материальной, так как игрока могли принести в жертву после завершения матча [15]. Она является, к тому же, довольно древней, так как на севере плато Сан-Лоренцо была найдена статуя игрока в мяч, возвышающегося над пленником, при этом находка относительно древняя: относится к периоду “Раннего Горизонта” [6]. Считается, что ритуалы, включающие человеческие жертвы, имели не исключительно религиозную природу, они в дополнение служили действиями демонстрации силы и привилегий статуса, что наиболее хорошо видно в постклассическое время на примере ацтеков, важные церемонии с жертвоприношениями, приуроченные к таким поводам, как большая военная победа, у них начинались по приказу правителя [15]. Правитель в ритуальной игре в мяч реализовывал свои религиозно-символические обязанности (см. выше), то есть показывал подданным себя исполняющим такую роль, какая была закреплена для других, то есть свою незаменимость и своё могущество, что помогало укреплению его светской власти [15]. Анализ одного из таких ритуалов по изображениям дворце, относящимся к поздней истории Эль-Тахина, с учётом таких деталей, как место изображения различных персонажей, их позы и относительные размеры фигур, позволяет заключить, что церемония, хотя и имеющая религиозный мотив, служила для восхваления светских завоеваний, наследственных привилегий и общественного положения правителя [15]. Сакральная игра в мяч тоже была изображаема в камне, что говорит о её большой значимости, на таких изображениях, относящихся к позднеклассическому периоду, можно отметить головы на концах поясов и защитных щитках на голени, что можно понимать как символ смерти, богов смерти также начинают изображать в этом контексте, например, в Эль-Тахине встречаются их небольшие священные фигурки, которые выступают как подношения в захоронениях незнатных жителей эпохи [15]. Жертвоприношения проводились в форме обезглавливания как в Эль-Тахине, так и во многих других местах, например, Чичен-Ица

или Апарисио (Aparicio), Веракруз, на что указывают барельефы местных стадионов (см. рис. 10.). Акцент на жертвоприношениях в ритуалах, проводимых на игровых площадках, увеличился в позднеклассический период: кроме уже упомянутого эпоса “Пополь Вух”, в котором отец и дядя главных героев были принесены в жертву владыками смерти (причём тоже через обезглавливание) именно в контексте игры в мяч (см. выше), существует связь с божествами солнца и дождя, которым приносят жертву игроки на изображениях археологической культуры Коцумальгуапа из Майяского региона [15]. Эти изображения включают и другие способы жертвоприношения, например, вырезание сердца и расчленение, эти мотивы считаются связанными с до- и послеигровыми церемониями и с сопутствующей мифологией [15].



Рис. 10. Безголовое тело, игровая площадка в Aparicio, Веракруз

Как было написано в начале, игра в мяч практиковалась больше тысячи лет различными культурами с различными целями и различным символическим значением, поэтому можно предположить, что её правила могли существенно отличаться в различных вариантах [15]. На данный момент о них известно очень мало, однако возможно сделать некоторые выводы по косвенным источникам и предположения на их основе. На различие правил указывает различие игровых стадионов (см. рис. 4), некоторые из которых не имели колец [15]. Отмечается связь упорядоченности и конкрети-

зации правил с типом используемых площадок: обычные ровные участки могли подразумевать игру представителей низших классов с несколькими не слишком конкретными правилами, тогда как церемониальная игра аристократов в большом каменном стадионе с настенными барельефами и множеством зрителей должны были сопровождаться подробными инструкциями, учитывающими все существенные для ритуала действия и точную последовательность [6]. Некоторые образцы индейской материальной культуры связаны с изображением игроков с посохами или битами в руках, о чём было сказано ранее, к тому же предполагается, что Майя тоже были знакомы с таким видом игры, несмотря на отсутствие их изображений такого снаряжения [15], однако иногда такие посохи могли выполнять исключительно церемониальную функцию, не влияя на ход игры (см. выше). Игровые мячи имели различный размер, что позволяет предполагать наличие различных видов игры с различными требованиями к их диаметру (см. выше). Обращаясь к опыту испанских авторов, бывших зрителями некоторых матчей, можно получить более подробные представления о правилах, однако это относится только к цивилизациям, существовавшим во время конкисты, в основном – к ацтекам. Например, в ацтекском варианте запрещалось трогать летящий мяч рукой, его можно было только пинать и толкать локтями и коленями, что, как предполагается, было нововведением, так как ранее мяч толкали при помощи пояса, щитков на голених, наколенниками или при помощи специальных перчаток [21]. Считается что такая смена экипировки была вызвана расположением каменных колец [21], которые находились достаточно высоко (например, в “Уэго де Пелота” в Чичен-Ице кольца были установлены на высоте 8 метров [24]), поэтому попасть в них было сложно и использовались более лёгкие защитные средства, например, костюмы из оленьей шкуры [22]. Из этого следует, что гол был редким явлением, возможно, сразу приносившим победу команде (считается, что забить гол было большой честью, удачливого игрока прославляли в песнях как искусного бойца, победившего в битве множество соперников, забившему гол дарили перья и накидки, иногда дорогие и искусно сделанные [11]), поэтому в основном соревновались в числе очков, которые можно было получить за искусные подачи и манёвры [22] или попадания в специальные отмеченные участки площадки или её в один из её концов [23]. Изменение в экипировке показывает, что соревнование стало более ориентированным на ловкость и навыки, чем на силу и выносливость, как было ранее [21]. Игра могла проводиться между командами или двумя отдельными соперниками [22]. Игровая площадка изображается в кодексах разделённой на две или четыре части, хронисты говорят о наличии центральной разделительной линии, разделяющей две команды по разным частям поля [15].

Заключение

Как видно из вышеизложенного материала, игра в мяч являлась важной составляющей культуры мезоамериканских цивилизаций, на протяжении

более трёх тысяч лет непрерывно присутствуя в различных обществах региона, не смотря на временные и культурные различия, порой бывшие существенными. При этом матчи имели различный уровень организации, что выражалось в различном качестве используемого снаряжения и варьирующейся сложности специальных построек, которые позволяют оценить связанные сферы общественной жизни, таким образом, игра в мяч может выступать в качестве характеристического явления соответствующей социальной среды, то есть она позволяет оценить широкий спектр общественных процессов и совокупность внутренних состояний, с ними связанных (в качестве примера, по большим скоплениям игровых стадионов в провинции относительно столицы можно сделать вывод о существенно проявляющемся процессе борьбы местных центров с верховной властью, то есть местные элиты находятся в состоянии сравнимого с их сюзереном влияния, по крайней мере, политического), таким образом, можно получить относительно подробное представление о среде, в которой существовала игра, которое будет включать как множество важных деталей о среде существования, так и более мелких подробностей, позволяющих детально исследовать конкретные аспекты общества. Проводя такой анализ последовательно для хронологически преемственных обществ, существовавших в некотором географически выделенном регионе, можно изучить таким образом сам регион в его культурно-государственном смысле в некотором временном протяжении. Таким образом, явление спортивной природы, особенно имеющее существенное социальное значение и множество пересечений с другими сферами человеческой деятельности, может использоваться с целью изучения общества, полученные данные можно будет инкорпорировать в сформированную картину, дополнив, уточнив или дополнительно подтвердив некоторые её моменты. В случае, если эта игра представляет собой древнюю традицию, так можно поступить с целым хронологическим рядом обществ, объединив их, например, как было сделано в этом случае, по географическому признаку.

Вывод

В процессе написания статьи была сделана попытка комплексного описания такого явления как мезоамериканская игра в мяч, во время которого был сделан акцент на хронологии развития исследуемого предмета (в основном представленная историей материальной культуры ввиду специфики используемых источников, однако в описании более поздних событий был приведён более богатый исследовательских материал, включая письменные источники, в том числе мемуарного характера, этноисторические данные, местный фольклор и т. д.), на политических, культурных и в меньшей степени экономических аспектах, затронуто было религиозно-метафорическое смысловое содержание игры с указанием специфических для конкретных культурных групп черт, также в процессе этого описания было явным образом указаны конкретные случаи использования известных данных, относящихся к рассматриваемому спортивному явлению, для по-

строения теорий и выдвижения гипотез, выходящих за пределы исследуемого предмета и затрагивающих другие элементы того же общества. Множество таких расширений исследуемой области позволяет говорить об исследовании самого общества в различных его аспектах посредством рассмотрения игры как главного объекта исследования в некотором подмножестве рассматриваемого социума (подмножество будет настолько большим, насколько важную роль в нём играла спортивная дисциплина и насколько много различных связей её с другими культурными аспектами можно выделить). Можно попробовать ещё сильнее расширить исследуемую область путём рассмотрения указанным способом нескольких обществ, например, в хронологической последовательности, если спортивная дисциплина практиковалась достаточно длительное время, это позволит изучить группу обществ, выбранных относительно главного рассматриваемого явления. Таким образом, при наличии достаточно большого числа разнообразных социальных феноменов, порождаемых спортивной дисциплиной, её изучение позволит во многом исследовать общество, её практикующее.

Список литературы

1. R. Jones, J. Riordan Sport and Physical Education in China. M.: E & FN Spon, 1999 299 с.
2. Stephen G. Miller Ancient Greek Athletics. M.: Yale University Press, 2006 304 с.
3. Allen J. Christenson POPOL VUH Sacred Book of the Quiché Maya People. M.: University of Oklahoma Press, 2003 285 с.
4. Ricardo E. Alegria The Ball Game Played by the Aborigines of the Antilles // American Antiquity, том 16, № 4, 1951, с. 348 - 352
5. UNIVERSITY OF MAINE HUDSON MUSEUM [Электронный ресурс] // Ballgame – режим доступа: <https://umaine.edu/hudsonmuseum/collections/william-p-palmer-iii/maya/ballgame-2/> [дата обращения: 16 октября 2022 года].
6. J. Blomster, V. Chavez Origins of the Mesoamerican ballgame: Earliest ballcourt from the highlands found at Etlatongo, Oaxaca, Mexico // SCIENCE ADVANCES, Том 6, № 11, 2020
7. Dialnet [Электронный ресурс] // Los juegos de pelota en Mesoamérica – режим доступа: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6137923> [дата обращения: 16 октября 2022 года].
8. E. Taladoire COULD WE SPEAK OF THE SUPER BOWL AT FLUSHING MEADOWS? "La pelota mixteca," a third pre-Hispanic ballgame, and its possible architectural context // Ancient Mesoamerica, том 14, № 2, 2003, с. 319-342
9. M. Zender Glyphs for “Handspan” and “Strike” in Classic Maya Ballgame Texts // The PARI Journal, том 4, № 4, 2004, с. 1-9

10. Ред. D. Grove, R. Joyce Social patterns in pre-classic Mesoamerica : a symposium at Dumbarton Oaks, 9 and 10 October 1993. М.: Washington, D.C. : Dumbarton Oaks Research Library and Collection, 1999, 336 с.
11. Whittington, E. Michael The sport of life and death : the Mesoamerican ballgame М.: New York : Thames & Hudson, 2001, 288 с.
12. И. Савченко На стыке миров, циклов и ритуала: стадионы для игры в мяч у древних майя // Олимпийский игры в политике и в культуре: сборник статей участников ежегодной межвузовской конференции "Восток и Запад: приоритеты эпох" (отв. ред.: С. А. Воронин). М: РУДН., 2013, с. 311-321.
13. sports.ru [Электронный ресурс] // Всемирная история игры с мячом: футбол Древнего Мира (Восток и Америки) – режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/longlivefootball/95369.html?ysclid=19a1d3t7c2825865846> [дата обращения: 16 октября 2022 года].
14. Майкл Ко Майя. Исчезнувшая цивилизация: легенды и факты М.: Центрполиграф, 2019, 237 с.
15. Ред. V. Scarborough, D. Wilcox The Mesoamerican ballgame М.: Tucson : University of Arizona Press, 1991, 404 с.
16. G. Camino, A. Izquierdo El Ullamalitzli en el Siglo XVI // Estudios de Cultura Náhuatl, №14, 1980, 315-333 с.
17. Mexicolore [Электронный ресурс] // The mother of all ballgames... – режим доступа: <https://www.mexicolore.co.uk/maya/ballgame/mother-of-all-ballgames> [дата обращения: 16 октября 2022 года].
18. Mexicolore [Электронный ресурс] // Ulama: The pre-Columbian ballgame survives today – режим доступа: <https://www.mexicolore.co.uk/maya/ballgame/ulama-the-pre-columbian-ballgame-survives-today> [дата обращения: 16 октября 2022 года].
19. Пер. Р. В. Кинжалов Пополь-Вух. Родословная владык Тотоникапана М.: ЁЁ Медиа, 2021, 268 с.
20. DR. JOHN WOODRUFF [Электронный ресурс] // Rethinking the Context of Popol Vuh – режим доступа: <https://www.johnwoodruff.com/scholarship/rethinking-the-context-of-popol-vuh> [дата обращения: 17 октября 2022 года].
21. De Borhegyi, S. Francis The pre-Columbian ballgames: a pan-Mesoamerican tradition М.: Milwaukee Public Museum, 1980, 30 с.
22. M. Smith The Aztecs М.: John Wiley & Sons, 2013, 414 с.
23. M. Ellen The gods and symbols of ancient Mexico and the Maya : an illustrated dictionary of Mesoamerican religion М.: New York : Thames and Hudson, 1993, 216 с.
24. R. Chan Chichén Itzá, la ciudad de los brujos del agua М.: Fondo de Cultura Económica, 1980, 162 с.
25. Мир индейцев [Электронный ресурс] // Берналь Диас дель Кастильо ::: Правдивая история завоевания Новой Испании, "НОЧЬ ПЕЧАЛИ"– режим доступа: <https://www.indiansworld.org/diazhis22.html#.Y0vbU9fP1PY> [дата обращения: 17 октября 2022 года].

26. Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского [Электронный ресурс] // Спорт в СГИИ имени Д.Хворостовского – режим доступа: <https://kgii.ru/sport-v-kgii?jjj=1665921610621> [дата обращения: 17 октября 2022 года].

27. World in maps [Электронный ресурс] // The Olmecs, The Mayan civilization, Aztec empire – режим доступа: <https://worldinmaps.com/history/> [дата обращения: 17 октября 2022 года].

УДК 796.332.012.1:738.663

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА

Бойков Алексей Сергеевич, преподаватель

(e-mail: daentogostka@mail.ru)

*Великолукская государственная сельскохозяйственная академия,
Великие Луки, Россия*

В статье обосновано содержание комплекса упражнений из греко-римской борьбы для повышения уровня скоростно-силовых способностей у футболистов, занимающихся в футбольной секции сельскохозяйственного вуза.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, футбол, сельскохозяйственный вуз.

Основные характеристики футбола, а именно игры, все больше сводятся к моменту единоборства нападающего и защитника. В этом противоборстве на первый план выходит способность игрока продемонстрировать свои способности, не только в плане владения мячом или способность отбирать мяч, но и уровень развития физических качеств и способностей. Одними из ведущих физических способностей в футболе являются скоростно-силовые [1].

Комплексное выполнение различных двигательных действий спортсменами будет всегда иметь направленность на совершенствование его физических способностей: координационных, скоростно-силовых и т.д. Однако, выполнение стереотипных двигательных действий, в рамках тренировочного процесса, которые будут отвечать требованиям избранного вида спорта, всегда будут иметь узкую специализированную направленность [2, 3].

Таким образом, **объект исследования:** тренировочный процесс футболистов занимающихся в секции сельскохозяйственного вуза.

Предмет: Содержание комплекса упражнений из греко-римской борьбы для повышения уровня скоростно-силовых способностей у футболистов занимающихся в секции сельскохозяйственного вуза в тренировочном процессе.

Цель: обосновать содержание комплекса упражнений из греко-римской борьбы для повышения уровня скоростно-силовых способностей у футболистов, занимающихся в футбольной секции.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ научно методической литературы. С учетом выбранной темы представленного исследования нами была подобрана и проанализирована отечественная и зарубежная литература в количестве 35 источников. Кроме того, в работе был изучен и обобщен предыдущий опыт учебной и тренировочной работы с данным контингентом учащихся.

2. Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА». В исследовании приняли участие юноши в возрасте 18 – 25 лет в количестве 24 человека, занимающиеся футболом в течении 7-8 лет. Футболисты были поделены на экспериментальную и контрольную группы. На момент проведения эксперимента недельная нагрузка составляла 10 часов в неделю, что соответствовало 5 тренировочным занятиям, каждое из которых по продолжительности было 90 минут.

На протяжении всего периода исследования, с февраля 2022 по апрель 2022 года, три раза в неделю в процессе тренировочного занятия, помимо основного содержания, в конце основной части включался комплекс упражнений, характерный для вида спорта греко-римская борьба [4]. Данный комплекс выполнялся согласно повторному методу. По своей структуре тренировочный процесс состоял из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительную часть (15-20 мин.) были включены комплексы общеразвивающих упражнений (ходьба и бег с заданием, комплекс ОРУ и т.д.) и специализированных упражнений, характерных для вида спорта футбол. Состав подготовительной части изменялся в зависимости от задач тренировочного процесса. Содержание основной части (50-55 мин.) было направлено на решение образовательных, воспитательных задач, а также на решение задач физического развития. В заключительную часть (8-10 мин.) включались упражнения или малоподвижные игры на восстановления организма занимающихся и стретчинг [5].

После проведения педагогического эксперимента, нами были повторно проведены педагогические тесты в контрольной и экспериментальной группах, направленных на оценку скоростно-силовой подготовленности футболистов 14-15 лет. После обработки полученных данных были выявлены следующие изменения. Во всех тестах были получены достоверные изменения.

Вывод: эффективность применения разработанного комплекса упражнений, характерного для физической подготовки греко-римских борцов, направленного на развитие скоростно-силовой подготовленности футболистов не физкультурного вуза выражается в достоверном повышении результатов тестирования, проведенного после педагогического эксперимента. Так, в тесте «прыжок в длину» показатели после эксперимента досто-

верно увеличились в исследуемой группе с 189,9 см до 191,7 см, темп прироста показателей за время проведения эксперимента составил 0,9 %. В тесте «прыжок в высоту» были получены следующие данные. Увеличение показателей в данном тесте в экспериментальной группе после педагогического исследования составил 21,3 см по сравнению с показателями до эксперимента 19,9 см, темп прироста 6,9%.

В тесте «тройной прыжок» показатель увеличился с 6,1 м до 6,3 метра (темп прироста 2,3%), в тесте «метание мяча» показатели, в среднем по группе, увеличились с 6, 1 м до 6,2 м (темп прироста 2,7%). В заключительном тесте «удар по мячу» суммарное расстояние полета мяча после удара правой и левой ногой в экспериментальной группе также увеличилось с 70,8 м до 72 м, темп прироста показателей составил 1,6%.

Список литературы

1. Бердникова, А.Н. Исследование скоростно-силовых способностей футболистов высокой квалификации / А.Н. Бердникова, А.А. Махов, А.В. Захарова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №12. – С.27-33
2. Бобкова, Е.Н. Развитие элементарных и целостных форм скоростных способностей у мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности и физического развития / Е.Н. Бобкова // Теория и практика физ. культуры. - № 6. - 2013. - С. 54- 57.
3. Зайченко А.С. Совершенствование скоростных качеств физической подготовки футболистов разного игрового амплуа / А.С. Зайченко, Ю.А. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 5. - С. 34- 36.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: учебное пособие / Г.В.Монаков. 2-е изд., исп. – Москва: Советский спорт, 2005. – 285 с.
5. Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы III региональной научной конференции молодых ученых, 28 февраля 2017 г. / ЧГИФКиС. – Чурапча, 2017. – 363 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Бородина Анастасия Игоревна, студент

(e-mail: anastasia28_02@mail.ru)

Дудкина Светлана Николаевна, старший преподаватель

(e-mail: skvodud@mail.ru)

Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

Статья рассматривает влияние физической культуры на здоровье студентов, отражает важность и необходимость данных занятий.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, укрепление здоровья, студенты.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Ведь даже не задумываясь, в течении дня мы выполняем множество упражнений, которые влияют на наше внешнее и внутреннее состояние. Благодаря исследованиям ученых доказано, что физическая активность влияет не только на тело человека, но и улучшает его психологические функции. Исходя из государственной концепции совершенствования системы физической культуры и спорта, можно выделить ее основную задачу – приобщение молодого поколения к культуре физической активности, которая способствует развитию здорового образа жизни. Данный процесс крайне важен для страны, так как именно молодёжь является фундаментом нашего общества.

Основными направлениями работы концепции развития физической культуры в РФ являются: повышение качества физического воспитания, контроль за физической подготовкой и физическим развитием детей и молодёжи.

Основой физической культуры является двигательная деятельность, проявляющаяся в виде физических упражнений, которые позволяют формировать необходимые умения и навыки, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

В настоящее время существует проблема низкой заинтересованности людей в занятиях физической культурой и спортом, что способствует ухудшению здоровья населения. Наибольшее негативное влияние это оказывает на молодёжь, а точнее, на студентов. Доказательством являются частые обращения молодёжи в учреждения здравоохранения с сердечно-сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, которые вызваны отстранением от здорового образа жизни и спорта. На начальном этапе обучения студенты более восприимчивы к приобретению различных дисфункций организма, так как сталкиваются с различными проблемами в учёбе, в адаптации. [2]

Переход на новую ступеньку жизни, а именно, поступление в высшие учебные заведения всегда вызывает стресс у молодого человека. Ему при-

ходится сталкиваться с новыми для него трудностями – переезд, новые знакомства, изменение привычного образа жизни, экзамены, зачеты и многое другое. Все это может сказаться на психологическом здоровье человека. Кроме этого, многие студенты, помимо учебы, подрабатывают в вечернее время, что сказывается на их режиме дня. Помочь в сложившейся ситуации могут занятия физической культурой. Но также необходимо, чтобы студенты сами осознавали значимость этих занятий, ведь только так можно добиться каких-либо результатов. Студентам, регулярно выполняющим физические нагрузки, проще справляться со своими эмоциями, тренировать стойкость и выдержку. Кроме того, упражнения имеют воспитательный характер: происходит укрепление дисциплины и развитие настойчивости в достижении поставленных целей.

Именно поэтому физическая культура является одной из обязательных дисциплин в высших учебных заведениях. Она позволяет студентам получить знания о жизнедеятельности человека, здоровье и здоровом образе жизни. Кроме того, помогает в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья и совершенствование психофизических способностей личности.

Для поддержания и укрепления здоровья студентам рекомендуют вести здоровый образ жизни. ЗОЖ заключается не только в выполнении физических упражнений, но и в сбалансированном питании, закаливании, соблюдении режима, отсутствии вредных привычек. Статистикой подтверждено, что люди, занимающиеся физической активностью, эффективнее работают и реже болеют. Также важно придерживаться определенного плана тренировок, учитывающего индивидуальные характеристики человека.

Во время обучения студенты, в основном, ведут малоподвижный образ жизни: длительное сидение на лекциях, практических занятиях, за компьютером, что сказывается на их физическом состоянии. Это приводит к быстрому ухудшению здоровья человека. Это еще раз доказывает важность физической культуры в жизни студентов.

Говоря о влиянии физкультуры на организм человека, в первую очередь стоит отметить улучшение состояния дыхательной системы. Кроме того, физическая активность укрепляет сердце, а значит, улучшается и кровообращение. Снижается количество холестерина и жиров в организме. И физическая нагрузка, безусловно, положительно влияет на иммунитет студента.

Физическая культура, благодаря своим методам физического и психического воздействия на организм молодого человека, сокращает сроки адаптации, переработки и усвоения объемного материала вузовских дисциплин. Общеизвестно, что студенты второго – третьего курсов, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, обладают лучшим физическим развитием и учатся лучше, чем студенты – первокурсники.

Для определения влияния физической культуры как фактора укрепления здоровья в повседневной жизни студентов было проведено небольшое ис-

следования среди учащихся института социальных наук, экономики и права Липецкого государственного технического университета (ЛГТУ).

В исследовании приняло участие 145 студентов дневного отделения. Они ответили на предложенные вопросы, с определенными вариантами ответов. Результаты можно увидеть ниже в таблице 1.

Таблица 1

Вопрос	Варианты ответов	Результат опроса
Как вы оцениваете уровень своей физической подготовленности?	Низкий	55
	Средний	73
	Высокий	17
Какие факторы вам мешают заниматься физической культурой?	Нехватка времени	112
	Проблемы со здоровьем	9
	Нет силы воли	24
Выберите факторы, которые, по вашему мнению, больше всего вредят здоровью	Курение и алкоголь	142
	Неправильное питание	145
	Малоподвижный образ жизни	96
	Нерациональный режим дня	89
Формы занятий физической культурой студентов	Учебные занятия	109
	Занятия в спортивных секциях	14
	Занятия в бассейне, фитнес	22
Как вы считаете, влияют ли занятия физической культурой на укрепление иммунитета?	Влияет	126
	Не влияет	14
	Затрудняюсь ответить	5

В результате исследования выявлено, что для большинства студентов, а именно, для 75% основной формой физической активности являются учебные занятия. И только 25% занимаются где-то дополнительно.

Отвечая на вопрос о факторах, мешающих занятиям физической культурой, наиболее популярным был ответ о нехватке времени (76%), затем отсутствие силы воли (16%) и проблемы со здоровьем (8%).

Также выяснили, что студенты считают неправильное питание основным фактором, приносящем вред здоровью человека (100%), после этого вредные привычки (96%) и малоподвижный образ жизни (65%).

Подводя итоги исследования, можно сказать, что уровень физической подготовленности студентов не очень высокий. Но, согласно данным, 86% студентов подтверждают, что занятия физической культурой способствуют укреплению иммунитета. Те студенты, которые в системе занимаются физической культурой (в секциях, фитнес-клубах), отмечают, что стали реже болеть, связывая это с укреплением иммунитета.

Таким образом, можно сказать, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья студентов. Постоянные занятия благоприятно сказываются на состоянии их организма. Молодым людям необходимо понимать всю значимость данной дисциплины, ведь она помогает укреплять не только физическое здоровье, но и моральное.

Список литературы

1. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.
2. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6(36).
3. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2016. - 240 с.
4. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, 2007, № 4, с. 197–202.
5. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Бурлаков Владимир Николаевич, магистр

(e-mail: volodya1.5@yandex.ru)

Конопченко Ольга Александровна, старший преподаватель

*Курская государственная сельскохозяйственная академия,
Курск, Россия*

Физическая культура – считается частью любой культуры, являющаяся объединением ценностей, норм знаний, полученных и используемых человечеством для увеличения физического и интеллектуального потенциала человеческих способностей, для увеличения его двигательной повседневной активности и формирования здорового образа жизни человека, улучшением социальной адаптации в обществе путем физических упражнений, физической подготовки и физического развития. Физическая культура – повседневная частица в жизни человека. Она занимает одно из ключевых мест в жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная медицина, физическая подготовка, медико-биологические аспекты, состояние здоровья

В современное время, система по подготовке квалифицированных спортсменов, требует сильного напряжения систем организма, функционирующих во время работы, вследствие чего может произойти существенный

упадок энергетических ресурсов ведущих к структурным, а также функциональным нарушениям организма. Сложность также заключается в том, что не всегда ранние признаки переутомления организма могут быть четкими при проверке, поэтому существует необходимость в продолжении правильной подготовки спортсмена к предстоящей соревновательной деятельности. Некоторые спортсмены часто скрывают ухудшения собственного состояния, из-за нежелания снижать физические нагрузки, и тем самым лишают себя возможности выступать на престижных соревнованиях, что в итоге может привести к ряду тяжелых заболеваний перетекших в необходимость окончания их спортивной карьеры.

Важная роль в подготовке спортсменов отводится спортивной медицине, основными задачами которой являются:

1. Медико-биологический контроль за состоянием организма при начале занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

2. Наблюдение за функциональной готовностью организма спортсмена на основе оценки, совершаемой им во время тренировки специфической работы и по оценке ответной реакции организма на выполняемую им соревновательную и тренировочную работу, регулирование уровня функциональной готовности человека.

3. Лечение и профилактика травм и заболеваний спортсменов, реабилитация спортсменов после перенесенных травм, экстренная помощь при травмах и неотложных состояниях спортсменов.

4. Контроль над соблюдением спортсменами гигиенических норм и требований и за применением в спорте фармакологических препаратов [2].

На начальном этапе спортивной подготовки целесообразно проводить врачебно-спортивные консультации, где врач спортивной медицины помогает лицам приступающим к спортивным занятиям определиться с набором упражнений разных типов, а также найти наилучший режим и объем нагрузок во время тренировок.

Еженедельная активность здорового взрослого человека должна быть на уровне 10-15 часов в неделю. В течение этой недели должны присутствовать следующие упражнения:

1. Утренняя гимнастика: состоящая из 8-12 упражнений на все группы мышц для общей разминки, но без развития утомления.

2. Бег или ходьба в течении 20 минут.

3. В неделю 2-3 занятия по выбранному режиму.

4. Активный выходной один день [1].

Восстановление мышечной работоспособности и нормальной работы организма после спортивных нагрузок является не менее важной задачей, как и нормированный режим нагрузок, направленный на улучшение спортивного результата.

Существует три главные группы средств и методов восстановления спортсмена: медицинские, психологические и педагогические, комплекс

которых является целостной системой для полноценного разностороннего восстановления работоспособности человеческого организма.

Педагогические методы и средства оптимизации, восстановительных процессов основаны на воздействии особых средств и режимов тренировки и базируются на способности организма к самовосстановлению израсходованных энергетических и функциональных ресурсов [31].

К таким средствам и методам относятся:

- рациональное сочетание последовательности и разнообразия упражнений во время нагрузок;
- правильное соотношение периодов и времени нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки;
- переключение на другие виды мышечной деятельности;
- вариативность средств подготовки, упражнений, их ритма, чередования, продолжительности интервалов отдыха;
- сочетание специфических и неспецифических средств, статических и динамических нагрузок и т.д.

Для снижения влияния психоэмоционального напряжения используются препараты и средства коррекции психических и психологических состояний человека. К средствам относятся такие предметы как: гипноз, ароматерапия, арттерапия, аутогенная тренировка.

При помощи медицинских методов при восстановлении как спортивной, так и общей работоспособности человека происходит повышение устойчивости организма при наличии различных отрицательных факторов среды и стрессов, а также снижение общего и локального уровня утомления [6].

Интенсивно развивается в современном мире и спортивная фармакология по направлению – «фармакология здорового человека», ее задачами является корректировка состояния организма здорового человека с нормальным функционированием, с дополнительными усилиями для людей, находящихся в осложненных (экстремальных) условиях жизни [4].

В спортивной фармакологии исследуются особенности воздействия лекарственных препаратов при интенсивных физических нагрузках у тренированных и здоровых людей, а также продолжают работы по созданию и улучшению способов увеличения результативности в спортивной деятельности, увеличению интенсивности процессов восстановления организма.

Таким образом, одним из основных условий успешного применения медико-педагогического восстановления человеческого организма является нормализация режимов: режима дня, режима питания, режима сна, а также исключение негативных воздействий курения и алкоголя в молодежной среде [5]. В настоящее время основной задачей врача спортивной медицины считается правильная установка стратегии процесса восстановления.

Список литературы

1. Анатомия, физиология, физиология спорта, ЛФК и массаж, спортивная медицина: метод. указания по выполнению практ. навыков по дисциплинам / Э.С. Питкевич [и др.]; М-во образования РБ, Учреждение образо-

вания «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. ЛФК и спортивной медицины. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 49 с.

2. Спортивная медицина: учеб. пособие для студентов мед. вузов /В.А. Епифанов [и др.]; под ред. В.А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 335 с.

3. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

4. Фармакологическая коррекция работоспособности в спорте: метод. рекомендации / Э.С. Питкевич [и др.]; М-во образования Респ. Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. лечебной физ. культуры и спорт. медицины. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 52 с.

5. Скриплева Е.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Инновационный вектор повышения эффективности преподавания физической культуры студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1. С.57-61

6. Чеснова Е. Л. Использование интерактивных методов в обучении /Е. Л. Чеснова, Т. И. Шишкина, Острякова С. В. – Новокузнецк, 2013. – С. 120-125.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

Вовна Кристина Александровна, студентка

(e-mail) : kristina.vovna.00@mail.ru

Бессонова Анастасия Андреевна, студентка

(e-mail): abessonovq@mail.ru

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В статье прослеживаются этапы развития студенческого спортивного движения России. В вузах СССР была разработана система физического воспитания, сформировались организационные формы функционирования студенческого спортивного движения.

Ключевые слова: студенческое движение, физическая культура, спорт, комплекс ГТО,

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов.

Первый этап, начавшейся в конце 20-х годов прошлого века, закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований.

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX века. Именно тогда первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. В университете Санкт-Петербурга спортивный клуб был образован в 1908 году. К 1904 году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов. Большинство их действовало в столице - 13, в Москве - 5, в Киеве - 4, на долю других городов приходились оставшиеся клубы. В 1911 году 13 петербургскими студенческими обществами была образована студенческая лига, которая проводила соревнования среди студентов [1].

После революции 1917 года студенческий спорт стал развиваться в другом русле. В 1918 году 29 мая было основано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ныне - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

Во второй половине 20-х годов начался подъем физкультурно-массовой работы среди учащихся средних и высших учебных заведений. Всероссийское ректорское совещание (15 мая 1926 г.) приняло специальное постановление «О физкультуре в вузах», в котором обязывало руководителей высших и средних учебных заведений всемерно развивать физкультуру и спорт среди советского студенчества.

Впервые физическое воспитание как учебный предмет было введено в учебные планы Петроградского высшего педагогического института в январе 1921 года [2].

С 1926 г. началось введение физической культуры в учебные планы вузов и техникумов, имеющих соответствующие условия.

В сентябре 1927 г. I Всесоюзный съезд военных руководителей гражданских высших учебных заведений отметил недостаточно высокое состояние здоровья студенчества и рекомендовал Наркомпросу РСФСР ввести физическое воспитание в учебные планы вузов страны. Было принято решение организовать в вузах при военных кафедрах отделения по физической культуре, с тем, чтобы со временем выделить их в самостоятельные кафедры.

Декретом Совета народных комиссаров РСФСР в июле 1929 года физическое воспитание вводится в вузах страны как обязательный предмет. В том же году в университетах и институтах создаются кафедры физического воспитания. В феврале 1928 года Центральное бюро Пролетстуда повело первые студенческие соревнования. В программу входили хоккей, лыжные гонки, конькобежный спорт, бокс и пинг-понг [3].

В июле 1929 г. СНК РСФСР вынес постановление о введении физического воспитания в качестве обязательного предмета во всех учебных заведениях. Учебные занятия по физической культуре были призваны обеспечить общую физическую подготовку студентов, способствовать воспитанию у них морально-волевых качеств. Таким образом, в вузах СССР бы-

ла разработана система физического воспитания, определились принципы, направления, средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки, сформировались организационные формы функционирования системы физического воспитания, частично были решены вопросы ее материально-технического и финансового обеспечения [4].

В 1936 г. высший орган управления физической культурой в нашей стране получает наименование Всесоюзного Комитета по делам физической культуры и спорта (ВКФКС, спорткомитет). С тех пор и на протяжении всего советского периода (до 1991г.) структура управления, основанная на принципе вертикальной подчиненности нижестоящих организаций вышестоящим, по существу не менялась. Лишь однажды (1953 г.) Спорткомитет ввели в структуру Министерства здравоохранения, но через 9 месяцев вернулись к прежней системе управления. Еще одна попытка реформирования управлением физкультурно-спортивным движением относится к 1960 году, когда был организован Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР — общественный орган управления. Однако этот способ управления к 1968-му году был признан нецелесообразным [5].

Анализируя в историческом аспекте опыт приобщения студентов к физической культуре и спорту нельзя не остановиться на комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО), сыгравшем серьезную роль в возрастании физической подготовленности молодежи.

Становление комплекса ГТО происходило в период 1931 — 1934 гг. Вначале была введена I ступень комплекса, состоявшая из 21 испытания, 13 из которых имели нормативы. Затем была разработана II ступень — 24 вида испытаний, 19 из них также имели нормативы. Специально для школьников комплекс ГТО был дополнен ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Утверждением ступени БГТО было завершено создание первого варианта комплекса ГТО для возрастов от 13 до 35 лет. В эту ступень входила и студенческая молодежь [6].

Организация работы по комплексу ГТО способствовала тому, что тысячи студентов вузов и техникумов влились в ряды спортсменов и стали принимать участие в областных, республиканских и всесоюзных соревнованиях, смотрах и конкурсах, проводимых профсоюзами. Это произошло благодаря перестройке учебного материала курса физического воспитания на основе нормативов ГТО.

Перестройка происходила и в спортивных секциях вузов и техникумов; занятия по отдельным видам спорта начали дополняться сдачей норм по комплексу ГТО.

Популярными видами спорта среди студенчества того времени являлись легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, бокс, хоккей, конькобежный, стрелковый спорт. Наиболее успешно спортивная работа была организована в вузах крупных городов - Москвы, Ленинграда, Киева, Тбилиси, Баку, Харькова, где имелись хорошие спортивные сооружения [6].

В середине 30-х годов начинается новый этап развития студенческого спортивного движения.

В 1936-37 годах в стране образуются добровольные спортивные общества (ДСО), при создании которых физкультурные коллективы вузов были отнесены к разным ДСО в зависимости от профессиональной принадлежности. Медицинские вузы, например, входили в ДСО «Медик», педагогические - в ДСО «Учитель», вузы связи - в ДСО «Молния» и т.п. Спортсмены-студенты соревновались, как правило, между собой внутри спортивных обществ [7].

Содержание учебных программ по физическому воспитанию и характер деятельности спортивных коллективов вузов в конце 40-х - начале 50-х годов были скорректированы с учетом развития массового физкультурного движения, повышения спортивного мастерства и завоевания советскими спортсменами, многие из которых были студентами, мирового первенства по важнейшим видам спорта. Такие задачи в то время были поставлены партией и правительством в известном постановлении от 1948 года.

Создание в 1957 году всесоюзного студенческого спортивного общества «Буревестник» не только объединило всех студентов, но и положило начало третьему этапу развития студенческого спортивного движения. На протяжении многих лет в стране проводились студенческие соревнования на разных уровнях под общим руководством Центрального Совета «Буревестник».

С 70-х годов направленность процесса физического воспитания учащейся молодежи на обучение навыкам основным видов спорта стала смещаться в сторону оздоровительного направления. Это нашло отражение в большом количестве научных исследований, содержании учебных программ по физическому воспитанию. Эта тенденция не могла не отразиться и в содержании учебных планов и программ институтов физической культуры, готовящих кадры для кафедр физического воспитания вузов.

В 1987 году ЦС «Буревестник» был преобразован в Центральный спортивный клуб «Буревестник» ВДФСО профсоюзов. В те годы общая кризисная ситуация в стране не могла не наложить отпечаток на развитие спорта среди студентов.

Четвертый этап развития студенческого спорта в стране связан с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям. Эти перемены затронули основы студенческого спорта. Перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием.

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была возрождена единая

студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник». Президентом Союза был избран Алексей Иванович Киселев, заслуженный мастер спорта СССР по боксу, серебряный призер двух Олимпиад, неоднократный чемпион Европы и СССР, кандидат технических наук, профессор, заведующие кафедрой физического воспитания Московского государственного технического университета имени Н. Баумана [8].

С этого времени работа РССС пошла по совершенно новому пути. Основной акцент был сделан на объединение усилий кафедр физического воспитания высших учебных заведений страны. Такой подход оправдал себя. Стали постепенно возобновляться традиции проведения чемпионатов России по многим видам спорта, и в международном плане усилия нового руководства Союза стали приносить свои плоды. Если в 1993 году студенческая команда России на Универсиаде заняла только 27-е место, и многие стали поговаривать о закате студенческого спорта в России, то уже с 1995 года отечественные спортсмены достойно представляли страну на международных соревнованиях, неизменно оказываясь в призерах в общекомандном зачете.

Таким образом, развитие студенческого спортивного движения в России прошло несколько этапов. Оно проходило в острой нехватке квалифицированных кадров, слабой материально-технической базы. Несмотря на это, студенческое движение постепенно становится массовым. Безусловно, развитию спортивных объединений студентов способствовала активная политика государства. Вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО. Комплекс ГТО пользовался большой популярностью у молодежи и сыграл важную роль в приобщении к физической культуре и спорту, в подготовке населения к защите Родины.

Список литературы

1. Всеобщая история физической культуры. Учебник/ Отв. ред. Л.Кун. – М.: Издательство «Радуга», 1978. С. 80.
2. Физическая культура и спорт в СССР / Отв. Ред. Г.Б.Хотянова. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1967. С. 56.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. Высш. пед. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. С. 126.
4. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. М.: Издательство «Советский спорт», 2005, С. 37.
5. Физическое воспитание студентов. Свердловск: Издательство УПИ, 1973. С. 116.

6. Цуканова О.М. Становление и развитие физической культуры и спорта в Курском крае (1917-1941 гг.): дисс. канд. ист. наук. Курск, 2012. С.67.
7. Николаев Ю. М. О смене парадигм теоретического знания в сфере ФК // Теория и практика физической культуры, 2007 №10, с.59.
8. Зуев В.Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферы физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Делова Инна Викторовна, инструктор по физической культуре
aleksa.inna83@mail.ru*

Детский сад комбинированного вида №78, Курск, Россия

В статье рассмотрены основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Обращено основное внимание на сотрудничество работников дошкольного учреждения с родителями с целью повышения эффективности формирования основ физической культуры подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, дошкольное учреждение, физическое воспитание, дети дошкольного возраста.

В современных условиях с точки зрения здоровья наиболее уязвимыми считаются дети, это связано с серьезной ситуацией вокруг системы здравоохранения, ухудшением экологической ситуации в регионах, разрушения системы оздоровления детей, заметным социальным расслоением общества, влиянием факторов социального риска, отсутствием возможностей для систематических занятий массовыми физкультурными видами [3].

Процесс формирования личности ребенка должен строиться с учетом приобретения в процессе обучения новых знаний и на их основе умений, а также на основе формирования новых двигательных потребностей. Потребность в физической активности может появиться лишь тогда, когда у ребенка появится желание это сделать. В этих условиях педагогу необходимо искать пути эффективные для формирования новых двигательных умений и навыков [4].

При проведении занятий с детьми дошкольного возраста ведущая роль отводится планированию учебного материала, в котором отражаются основные позиции: распределение физических упражнений с определением приемов их проведения в разнообразных формах двигательной активности и на определенный отрезок времени [2].

В первую очередь в ходе занятий физической культурой в дошкольном учреждении должны быть решены оздоровительные задачи. Они должны быть направлены на учет индивидуальных особенностей организма ребенка, что способствует формированию защитных функций, повышению устойчивости к различным видам заболеваний и развитию как физических, так и двигательных качеств. В процессе физкультурных занятий ведущая роль отводится решению основных образовательных задач:

- развитие гигиенических навыков;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений – ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание, метание;
- формирование основ знаний в области физической культуры и спорта, направленных на развитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Физическое воспитание в дошкольном учреждении невозможно без решения воспитательных задач, к которым относятся:

- привитие потребности в ежедневной двигательной активности;
- умение целесообразно применять физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение навыков самостоятельности, инициативности, смелости, решительности.



Рис.1 Основные виды движений используемые в микроцикле

Исследовательская работа проходила на базе детского сада комбинированного вида №78, г. Курска. В ходе проведенного исследования было выявлено, что к концу года были превышены нормативные уровни двигательной, функциональной подготовленности детей подготовительной группы.

В своей работе при обучении основным движениям мы использовали комплексное обучение, состоящее из недельных микроциклов (три физкультурных занятия). Из четырех микроциклов (один месяц) складывались мезоциклы. В каждом микроцикле занятия были направлены на обучение основным видам движений (рис1).

Обучение в микроцикле строилось согласно методике обучения двигательным действиям:

- первое занятие – создание представления об основном двигательном действии и его изучение;
- второе занятие – дальнейшее изучение и закрепление основного движения;
- третье занятие – совершенствование изученного движения и применение его в иных видах физкультурной деятельности.

Управление учебным процессом физического воспитания детей дошкольного возраста представляет собой процесс последовательного достижения цели каждого микроцикла.

При освоении детьми базовых физических упражнений, создаются условия для:

- эффективных двигательных действий, влияющих на развитие физических качеств и функционально-двигательных способностей;
- опережающего развития основных физических качеств, наилучшего развития двигательных действий изучаемого учебного материала;
- опережающего овладения новыми движениями, результативным развитием физических качеств, отражающихся на функционально-двигательных способностях [5].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста в нашем учреждении строится с учетом управленческой составляющей, состоящей из следующих направлений:

- двигательная;
- функциональная;
- психологическая;
- контроль (оперативный, промежуточный и итоговый).

В своей экспериментальной работе мы использовали различные формы двигательной активности:

- учебные физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная направленность мероприятий в течение дня;
- самостоятельная двигательная активность.

Исходя из вышесказанного, можно определить, что проводимая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста направлена на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и физических способностей ребенка. Использование в физическом воспитании детей дошкольного возраста педагогической технологии способствует управлению различными видами подготовки и контроль за развитием и подготовленно-

стью детей, способствующая достижению перспективно-прогностических целей в образовательной составляющей физической подготовки [1].

Список литературы

1. Мухина М.П. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях применения педагогической технологии / Омский научный вестник 2008. №2(66). С.166-171
2. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Эргономическое обоснование применений занятий ритмической гимнастикой с детьми-сиротами дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2013. №3. С.237
3. Скриплёва Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Курск, 2004
4. Скриплёва Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника / автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Курский государственный университет. Курск, 2004
5. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕШИХ ЭКСКУРСИЙ

Дианова Анастасия Алексеевна, студент

(e-mail: dianova-2001@mail.ru)

Высоцкая Екатерина Анатольевна, к.б.н., доцент

(e-mail: k.chesnokova@mail.ru)

Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

Одной из проблем современного мира является слабая физическая подготовка людей. Это касается и категории студентов, так как из-за большой интеллектуальной и эмоциональной нагрузки многие не уделяют должного внимания занятию спортом. Этот и многие другие факторы привели к росту количества студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Для них учебные задания должны быть адаптированы под особенности здоровья. Эффективным решением этой проблемы может выступать внедрение пеших экскурсионных маршрутов в образовательные программы физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, экскурсии, специальная медицинская группа, пешие прогулки.

В современном мире существует стремление автоматизировать любой человеческий труд. С одной стороны, это экономит время и силы, дает возможность проведения работ в самых экстремальных условиях. С другой стороны, это способствует переходу людей полностью на сидячий и малоактивный образ жизни: их задачей становится наблюдение и контроль. В погоне за скоростью человек все чаще пользуется транспортом вместо того, чтобы дойти до нужной точки пешком.

Но эти проблемы характерны не только для работающего населения, но и для студентов. Проводя целый день за партой, решая различные учебные задачи и испытывая серьезную умственную нагрузку, у многих просто не остается сил и времени на занятия физической культурой. Но ограниченность человеческих и временных ресурсов не единственная проблема. За последние годы количество студентов, относящихся к специально-медицинским группам, сильно возросло. Все они имеют различные отклонения здоровья, но при этом занимаются физической культурой в рамках освоения основной образовательной программы высшего профессионального образования в одной группе. Поэтому одной из задач современного образования является сознание условий для развития физической активности без вреда для здоровья. Для этого разрабатываются задания, адаптированные для всех студентов. Одним из видов таких заданий могут стать пешие экскурсии, суть которых заключается в преодолении определенного расстояния за учебное занятие.

Предварительно разрабатывается маршрут. Он должен быть адекватным по нагрузке для преодоления его за два академических часа. Для этого стоит учитывать не собственную скорость, а среднюю скорость в учебной группе. При необходимости следует предусмотреть перерывы для отдыха – привалы. Не стоит с первого же занятия гнаться за общеизвестной нормой в 10000 шагов. Километраж устанавливается только после оценки подготовленности всей группы. При низком уровне физического развития стоит начать с 5000-7000 шагов, что соответствует малоактивному образу жизни, а уже потом переходить на более серьезные расстояния, что позволит повысить уровень выносливости без серьезной нагрузки на организм.

Еще одним фактором при выборе маршрута является безопасность. Все пересечения проезжей части должны соответствовать установленным правилам дорожного движения. При наличии выбора приоритет отдается регулируемым пешеходным переходам. Также изучается наличие тротуаров на протяжении всего пути и отсутствие опасных природных объектов.

Экологический фактор также следует учитывать, так как маршрут, проложенный через парковую зону вдали от проезжей части будет приносить большую пользу. Прогулок вблизи заводов, автомагистралей и прочих загрязняющих окружающую среду объектов следует избегать.

С учетом вышесказанного разработаем несколько маршрутов для студентов Липецкого государственного технического университета. Так уровень подготовки учащихся специальной медицинской группы определим

Все пересечения проезжей части снабжены светофорами. На протяжении всего участка пути установлены скамейки, что дает возможность сделать остановку для отдыха при его необходимости.

При постепенном улучшении уровня подготовки студентов следует увеличить километраж и рассмотреть другие маршруты. Например, маршрут «Спортивный комплекс ЛГТУ–парк Победы» (рисунок 2) с протяженностью 2,22 км до центра парка. Но территория выбранного объекта содержит оборудованную прогулочную зону в смешенном лесу, следует задействовать и ее, там самым увеличив количество шагов до требуемого значения. Следует отметить, что маршрут также проложен только по безопасным участкам дороги с регулируруемыми пешеходными переходами, а часть пути до парка проходит по территории городской рекреационной зоны урочища «Сосновый лес».

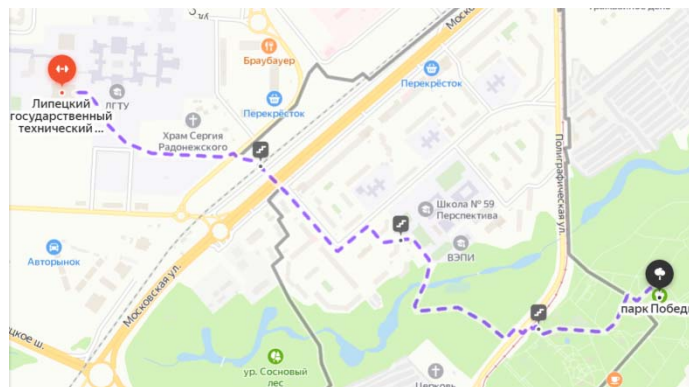


Рисунок 2. Пеший маршрут «Спортивный комплекс ЛГТУ–парк Победы»

Немаловажной частью проведения таких занятий является инструктирование как учащихся, так и преподавателей. Предварительно согласование маршрута и выбор оптимальных погодных и световых условий.

В результате проведения подобных занятия предполагается улучшение физической подготовки студентов, снижение эмоциональной нагрузки на организм, повышение интереса к местам малой родины, улучшение атмосферы в коллективе путем участия в общем деле.

Список литературы

1. Дианова А.А., Кострикин Л.В. Пешие прогулки как средство физического воспитания в ВУЗе / Мат-лы междунар. научно-практ. конф. «Устойчивое развитие региона: проблемы и тенденции». – Липецк: ЛГТУ, 2022. – С. 384–387.
2. Кобзева О.Н. Теория 10000 шагов. // Инновационная наука. – 2015. – №11. – С. 68 – 71.
3. Кучергин Н. И. Пешеходный туризм как фактор приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни. // Молодой ученый. – 2022. – № 2 (397). – С. 247–248.
4. Логинов А.В., Смирнов Д.В. Сравнительная характеристика видов активного пешеходного туризма. // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. - №51. – С. 90 – 98.
5. Николаева О. К., Тарасов А. Е. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма // Инновационная наука. – 2015. – №11. – С. 251–253.

БАСКЕТБОЛ КАК ФАКТОР ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Желудев Владислав Евгеньевич, студент

(e-mail: vladic2oladic@gmail.com)

Конопченко О.А., старший преподаватель

Курская государственная сельскохозяйственная академия,

Курск, Россия

Для студентов университетов баскетбол – это не только интересная спортивная игра, включенная в учебный план, но и эффективный способ физического воспитания. Это игра с максимальным уровнем физической активности, которая способствует укреплению здоровья обучающихся, развитию ловкости и координации, скорости реакции, а также воспитанию их характера, духа коллективизма, соперничеств и ответственности.

Ключевые слова: физическая культура, баскетбол, физическая нагрузка, развитие, воспитание.

Физическая культура, движение, спорт играют в любом возрасте важную роль, но не многие занимаются каким-нибудь видом спорта на постоянной основе. Любой человек может найти такую физическую активность, которая будет доставлять удовольствие. Молодые люди чаще предпочитают активные виды спорта: футбол, волейбол, баскетбол, плавание [5].

Физическая активность помогает уменьшить усталость нервной системы, повысить работоспособность, стимулировать укрепление мышц и иммунной системы.

Посредством физической культуры стимулируется передача нервных импульсов от мышц и суставов, активизируется центральная нервная система и приводится в состояние повышенной работоспособности. Таким образом, возрастают возможности организма человека, что способствует улучшению восприятия информации [1].

Кроме того, большинство физических упражнений направлены на профилактику хронических заболеваний и предотвращение проблем с опорно-двигательным аппаратом.

В современном обществе произошли серьезные изменения, связанные с активным внедрением различных технологий и техники, увеличилось количество активностей, требующих от человека быстрой навигации и переключения с одного действия на другое, с высокой степенью внимания [7, 9].

Для того, чтобы стать профессионалом и освоить самую сложную компьютерную технику, обучающимся необходимо развивать навыки координации, чтобы иметь возможность точно контролировать двигательные движения, обычно в условиях нехватки времени, поддерживать статическую стабильность и эффективность. Кроме того, многие современные

профессии требуют проявления выносливости, силы, скорость, ловкость и другие качества, а также концентрацию и распределение внимания, память и мышление, скорость получения и обработки информации, и развитие волевых качеств. Многие считают, что спортивные соревнования являются моделью современной жизни и так популярны среди людей всех возрастов и особенно молодежи [2].

Нельзя забывать о том, что физические нагрузки, кроме того, что способствуют формированию хорошего физического здоровья и повышают спортивные навыки, также помогают укреплять общий психоэмоциональный фон, обеспечивают психологическую разрядку и просто приносят удовольствие [8].

Обучающимся высших учебных заведений обязательна физическая активность: постоянные умственные перегрузки, многочасовое сидение над книгой, трудные контрольные и курсовые работы, недосыпание – все это может привести к эмоциональной нестабильности, коллапсу и истерикам, нежеланию что-либо делать дальше. Здесь на помощь приходят занятия спортом [3].

Баскетбол – это вид спорта, который развивает у человека различные спортивные способности, например,

- скорость и силу;
- выносливость;
- координацию.

Кроме того, развивается глазомер, расширяется поле зрения, укрепляется нервная система, двигательный аппарат; улучшается восприятие, внимание, память, развивается воображение и мышление, которые являются основой для качественного восприятия и соблюдения правил и условий самого упражнения и игры, а также координируют действия отдельных игроков и всей команды [4].

Все это положительно влияет на профессиональную деятельность студентов, игровые способности и повседневную жизнь обучающихся.

Баскетбол изначально считался игрой для студентов, которые просто устали заниматься гимнастикой специально зимой, что было повсеместным явлением в спортивных клубах, школах и университетах в девятнадцатом веке.

Баскетбол характеризуется высоким уровнем спортивной активности и тяжелыми физическими нагрузками. Эта игра сочетает в себе ходьбу, бег, повороты, прыжки, ловлю, бросок и удержание мяча в окружении множества противников. Современный баскетбол – это не только вид спорта, но и особая система тренировок, позволяющая развить в человеке определенные физические навыки.

Баскетбол обладает наибольшей степенью физической активности, что решает проблему укрепления здоровья учащихся, развития ловкости и координации, скорости реакции, а также закаляет характер, способствует воспитанию коллективизма.

Специально подобранные игровые упражнения проводятся отдельно, по двое и по трое, в игровых командах. Следует отметить, что подвижные игры, задания с мячом не ограничивают возможности. Особенностью баскетбола является мгновенная смена обстановки, ориентация в сложных спортивных занятиях, выполнение различных видов деятельности, а также выполнение различных спортивных действий с мячом и без него [10].

Развитие двигательных способностей или навыков – это долгий, сложный и кропотливый процесс, который позволяет автоматизировать выполнение некоторых простых действий. Играя в баскетбол, студенты развивают навыки, такие как контроль мяча, точная передача мяча товарищам по команде, обход противников и выход на площадку из трех зон (штрафные броски, два очка и три очка). Эти зоны оцениваются разными баллами. Однако для того, чтобы эти навыки были очень точными и эффективными во время соревнований, учащиеся должны иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основной задачей физических упражнений в баскетболе является постоянное улучшение функциональных возможностей, обеспечение роста специальной трудоспособности участников тренировочного процесса и достижение наилучших результатов в упражнениях.

Таким образом, основой любого двигательного навыка является физическая подготовка. Эффективность этих специализированных упражнений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени физической подготовки. Поэтому физическая подготовка напрямую связана с овладением техникой и тактикой игры, направленной на обеспечение их наилучших достижений [6].

Не менее важной особенностью физических упражнений является то, что их трудно отделить от других видов тренировок, особенно для овладения специальными двигательными навыками. Поскольку сила, выносливость и скорость не проявляются сами по себе, их существование возможно только в рамках активных действий. Для обучающихся высших учебных заведений, желающих овладеть баскетбольными навыками, были разработаны методы общей и специальной физической подготовки, используя которые можно достаточно быстро освоить приемы игры.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Шефер Н.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. №28. С.10-15.

2. Боев Н.В., Борсук Т.В., Леванов Г.В. Возможности профессионально-прикладной физической подготовки в Курской ГСХА // В сборнике: Актуальные проблемы и инновационная деятельность в агропромышленном производстве. Материалы Международной научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. 2015. С. 186-188.

3. Борсук Т.В., Николаева Ю.А., Боев Н.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 31-39.

4. Железняков А.Г., Мартынов М.П., Борсук Т.В. Место подвижных и спортивных игр в развитии координационных способностей девушек 17-18 лет на занятиях по физической культуре // проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. Материалы научно-практической конференции. 2019. С. 267-273

5. Заводовская М.С., Скриплева Е.В. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности организма // В сборнике: Современные проблемы развития физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор: Е.В. Скриплева; Юго-западный государственный университет. 2015. С. 84-87.

6. Мартынов М.П., Конотопченко О.А. Развитие физических способностей студентов // в сборнике: Интеграция науки и сельскохозяйственного производства: материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 430-432.

7. Скриплев А.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Саморазвитие студентов как основа профессиональной подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1 С. 52-56.

8. Скриплева Е.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Инновационный вектор повышения эффективности преподавания физической культуры студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1. С.57-61

9. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.

10. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Ивченко Альбина Сергеевна, студент

(e-mail: albinaa2004@yandex.ru)

Черняков Алексей Адольфович, доцент, канд. филос. наук

(e-mail: nalex_68@ngs.ru)

*Сибирский государственный университет путей сообщения,
Новосибирск, Россия*

В статье рассматривается проблема современного развития молодежного спорта. Представлены самые разные трудности: нехватка бюджета, квалифицированных педагогов, необходимой информации о секциях и соревнованиях, свободного времени для спорта и т. д. Отмечены перспективы развития спорта среди молодёжи. Рассматривается вопрос о привлечении молодёжи к занятиям спортом.

Ключевые слова: молодёжь, проблемы развития спорта, перспективы развития спорта, решение проблемы, личное желание.

Прежде всего, необходимо затронуть проблемы развития спорта среди молодёжи. Какие же трудности возникают при этом? Можно предположить, их существует большое количество. Вот некоторые из них.

Во-первых, нехватка бюджета для реализации массовых мероприятий. За пример можно взять небольшой отрывок из статьи: «Небольших клубов, созданных для привлечения людей в спорт достаточно много в России, но поддержка им практически не оказывается» [1]. «Я хотела открыть тренажерный зал в Подмоскowie и там же преподавать уроки фехтования для людей с инвалидностью и без, - рассказывает АСИ Людмила Васильева, мастер спорта международного класса по фехтованию на колясках, член Общественного совета при Минспорте России. - Не успев зарегистрировать организацию, я пришла в администрацию с просьбой выделить помещение для занятий мне отказали. Без стартового капитала начать работу СО НКО, которая не предполагает создания элитного фитнес-клуба, оказалось практически нереально» [1]. На этом примере видно, что получить бюджет от администрации государства тяжело и не всегда выходит. Также хотела бы сказать, что для популяризации спорта среди молодёжи деньги выделяются тоже редко.

Во-вторых, нехватка квалифицированных педагогов. Например, большой теннис. Не редко попадают тренеры без педагогического образования, а именно по специальности «тренер». В большинстве случаев, дети и взрослые, которые играют на профессиональном уровне, но получившие травму или по другим жизненным обстоятельствам становятся тренерами. Они знают абсолютно всё о своём виде спорта и хотят поделиться и научить других. Но получать высшее образование многие не стремятся. Неизвестно, почему они этого не делают. Возможно, у многих нехватка свобод-

ного времени на высшее образование, многие не видят смысла в получении высшего образования, так как считают, что знают о спорте всё. Но, можно предположить, что высшее образование в спорте необходимо, потому что в современном мире люди, прежде чем идти на тренировку сначала смотрят всю информацию о тренерах на сайте, их квалификацию, их образование, их стаж работы и т. д.

В-третьих, нехватка информации для её распространения. В XX веке, молодёжь проводят всё своё свободное время в социальных сетях. Проблема заключается в том, что чаще всего информацию об организации и проведении массовых мероприятий, показывают по телевизору, печатают в газетах и реже всего, публикуют эту информацию на мало известных сайтах, тем самым молодёжь просто не в курсе о многих массовых мероприятиях.

В-четвертых, нехватка времени у молодёжи. Подростки и юноши всё время учатся. Сначала в школе, потом в университетах. У каждого человека есть своё личное время, свои хобби, свои обязанности, на которые нужно время. В школе ребенок проводит по 6-8 часов, после школы многие ходят на секции, помогают родителям по хозяйству, более взрослые подростки начинают работать. Так проходят все дни напролёт и свободное время найти очень трудно.

В-пятых, в современном мире много людей рождается с серьёзными врождёнными заболеваниями. Многие считают, что в XX веке воздух не экологичный, грязный. Беременные девушки курят, у многих врождённая астма или сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому дети рождаются не здоровыми и всю свою жизнь люди, с ограниченными возможностями не могут заниматься спортом, как бы им не хотелось.

Тем не менее спорт существует. Каковы же причины развития спорта среди молодёжи. Отметим некоторые из них.

Во-первых, укрепляется здоровье. «Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте. Люди, которые не пренебрегают занятиями спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, редко страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессами и житейскими проблемами. Во время занятий спортом в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Общая выносливость повышается, снижается содержание холестерина в крови, также снижается риск заболеть бронхолегочными недугами – ведь легкие у тренированных людей сильнее и выносливее» [2]. На этом примере мы видим, что укрепление своего здоровья именно спортом, полезно.

Во-вторых, получение множество грамот на соревнованиях и пополнение своего портфолио. Когда люди участвуют во множестве соревнованиях, обычно и за участие, и за занятые людьми мест, организаторы выдают

грамоты и благодарственные письма. Тем самым, если часто участвовать и соревноваться, вы будете пополнять своё портфолио. А портфолио поможет вам, как и в школе, так и в университетах.

В-третьих, замечают и зовут играть в другие клубы. Если взять в пример хоккей или футбол, да и множество других видов спорта, люди обычно не играют всю жизнь в одном и том же клубе. Как показывает статистика, игрок подписывает контракт на один сезон, а по окончании контракта думает, начать играть за другой клуб или остаться там же. Если игрока зовут в более высокооплачиваемые, более крутые клубы, то конечно игрок соглашается. Это и знаменитость, и более высокий опыт.

В-четвертых, правильно проведённое свободное время. В современном мире, дети, проводящие свободное время в интернете, в клубах и других заведениях, не уделяют время спорту. Они считают, что они и так спортивные и занятие физической культурой им хватает в школе и в университете. Но когда дети ходят на разные секции, они правильно проводят своё время и не влезают во всякие неприятности. А также вы параллельно развиваете свою дисциплину. Вовремя ложитесь спать, правильно питаетесь и т. д.

В-пятых, достигая высоких результатов в спорте, то в будущем будет и работа. Люди, которые добываются высоких результатов, в будущем становятся не плохими тренерами.

Как же можно решить приведенные выше проблемы?

Во-первых, выделять бюджет на массовые мероприятия. Чем чаще будут выделять бюджет, тем больше появится разных секций в городах, больше будут проводиться множество марафонов и т. д.

Во-вторых, прежде чем идти учить детей и взрослых профессионально-му спорту, необходимо получить высшее педагогическое образование. Это будет и вам интересно, например, узнать об организме много нового, чего вы раньше не знали, и людям будет приятно приходить к тренеру с образованием.

В-третьих, чаще информировать на известных сайтах, в известных пабликах информацию, о проведении мероприятий. Это будет, и выгодно организаторам проведения, и людям будет приятно сходить попробовать себя в чем-то новом.

В-четвертых, правильно планировать своё свободное время. Люди стали планировать свои дни наперед, записывая свои планы в ежедневник или заметки. Когда у вас будет чёткий график дня, вам будет легче справляться, и вы сможете найти свободное время на себя.

В-пятых, не загрязнять воздух в мире. Каждый человек в мире загрязняет воздух. Кто-то начал это предотвращать, а кто-то продолжает загрязнять. Выбросы промышленных предприятий, выхлопные газы транспорта, сжигание отходов – всё это загрязняет воздух. В современном мире начали предотвращать данную проблему, придуманы электрические машины, например Тесла, а вот с остальным, пока ещё возникают проблемы.

Как же привлечь внимание у молодёжи заниматься спортом?» Можно предположить, что необходимо привлечь внимание людей, опираясь на личное желание. Невозможно человека заставить насильно, нужно привлечь внимание так, чтобы он захотел сам. Человек захочет участвовать в мероприятиях, если, к примеру, будут проводить занятия, марафоны, разминки знаменитые тренеры.

Таким образом, очевидно, что в мире существуют проблемы занятием спорта среди молодёжи, но, вероятно, проблемы не настолько глобальные, их можно предотвратить, главное, чтобы было желание и возможности.

Список литературы

1. Многие спортивные организации не попадают в реестры Минэка, потому что вообще не могут получать поддержку как СО НКО. Где им искать помощи в кризис? / Елена Алмазова / Здоровье, НКО-сектор, Проблемы, Социальный спорт / 29.07.2020 / [Электронный ресурс]. <https://www.asi.org.ru/2020/07/29/gospodderzhka-nko-v-sfere-sporta/>.

2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека / Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения / "Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае" / Польза физической нагрузки для человека / 18.02.2022 / [Электронный ресурс]. <https://fbuz24.ru/News/Get/9373>.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ КУРСКОГО КРАЯ В ПОСЛЕВОЕННЫЙ ПЕРИОД

Карнова Галина Александровна, к.псих.н., доцент

Чалая Карина, студентка

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматривается процесс восстановления физкультурно-спортивного движения Курского края в послевоенный период. Раскрывается организационная деятельность областного и городского комитетов по физической культуре и спорту, добровольных спортивных обществ, школ, техникумов, институтов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, комплекс ГТО.

До войны в городе Курске было 50 коллективов физической культуры и занималось в них около 5 000 человек [1]. Традиционным было проведение городских и областных спортивных соревнований среди школьников, учащихся техникумов, студентов, производственных коллективов. Часто проводились междугородние встречи по различным видам спорта, спартакиады и спортивные праздники.

Вторая мировая война нанесла огромный ущерб советскому физкультурному движению. Особенно пострадали районы Курской области, подвергшиеся оккупации. Во время войны спортивная жизнь прекратилась,

спортивные сооружения были выведены из строя, уничтожено спортивное оборудование и инвентарь. Ущерб, причиненный войной, был чрезвычайно тяжелым. Были разгромлены 75 % промышленных предприятий города Курска, все колхозы и совхозы. Сильно пострадали школы, спортивные площадки и залы, материальная база стадионов [2].

Восстановление физической культуры и спорта началось спустя девять месяцев после освобождения города Курска от фашистских захватчиков.

В октябре 1943 года был создан Курский областной комитет по делам физкультуры и спорта, председателем которого был утвержден Н.И. Кузнецов. К маю 1944 года был восстановлен Курский городской комитет. Перед Комитетом стояла сложнейшая задача восстановления работы всех спортивных организаций по физической культуре и спорту.

По состоянию на 1 октября 1944 года из 66 районов области комитеты по делам физической культуры и спорта были восстановлены в 43-х районах и 2-х городах – г. Курске и г. Белгороде. Добровольных спортивных обществ было восстановлено 10: «Динамо», «Спартак», «Смена», «Трудовые резервы», «Большевик», «Буревестник», «Коммунар», «Медик», «Молния» и «Локомотив» [3].

Несмотря на большие трудности, связанные с восстановлением разрушенного войной народного хозяйства в местах боев с фашистами, большой нехваткой квалифицированных кадров физкультурных работников советское государство уделяло постоянное внимание деятельности физкультурных органов, коллективов физкультуры.

Приоритетным направлением в этой сфере стало возрождение школ, библиотек, медицинских учреждений, строительство клубов и стадионов. Особое внимание уделялось финансированию и созданию материальной базы школ. В школах возникла большая нехватка квалифицированных преподавательских кадров и спортивных залов. Занятия по физической культуре приходилось проводить либо на улице, либо в плохо оборудованных помещениях. Спортивно-массовая работа среди учащихся школ в этот период находилась на низком уровне. Кружки физкультуры имелись в восьми школах. В пяти школах занимались, в основном, лыжным спортом, а в трех работали гимнастические секции [4].

В детской спортивной школе обучалось 316 школьников. Они занимались в секциях: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и лыжного спорта. Размещалась школа в Доме пионеров. Из-за отсутствия помещения спортивный инвентарь хранился на частной квартире. Преподавательский состав в школе был подобран относительно удачно, но в целом школа работала неудовлетворительно.

В течение 1944-1945 годов частично удалось восстановить стадион «Динамо». На реке Тускарь была построена водная станция. В декабре 1945 года открылись две лыжные базы спортивных обществ: «Трудовые резервы» и «Динамо», в г. Белгороде был открыт стадион «Спартак».

В этот сложный период государство обращает внимание на возрождение всех физкультурных организаций и улучшение их работы.

28 сентября 1945 года СНК СССР принял постановление «Об оказании помощи комитетам по делам физической культуры, спорта и улучшении их работы». Постановление рекомендовало немедленно освободить все спортивные сооружения, занятые не по назначению, улучшить подготовку специалистов по физической культуре и спорту.

В течение года городским комитетом физкультуры были проведены спортивно-массовые мероприятия, в которых приняли участие около 4 000 человек. Были проведены междугородние матчи по футболу, бегу на лыжах, легкой атлетике, по плаванию и др. Так, к концу 1945 года Курская область насчитывала уже 350 физкультурных коллективов с общим числом физкультурников 19 512 человек [5].

В некоторых районах области еще слабо были организованы физкультурные коллективы, были малочисленны и имели низкие спортивно-технические показатели.

Большая организационная работа по развитию физкультуры и спорта проводилась в вузах и техникумах города. На тот период в Курске действовали педагогический и медицинский институты. Студенты вузов активно участвовали во всех соревнованиях области, города. Соревнуясь между собой, студенты активно занимались лыжным спортом, гимнастикой, волейболом и баскетболом, теннисом, плаванием, стрелковым спортом.

Среди техникумов лучшим был строительный техникум. Спортивно-массовую работу в нем проводили сами студенты – инструкторы-общественники. Председателем коллектива был студент 3 курса Ватулин, который являлся отличным спортсменом и организатором.

Постепенно росла массовость, мастерство, улучшались спортивные показатели спортсменов. Активно в этот период шла массовая сдача нормативов комплекса ГТО в спортивных обществах ДСО «Учитель», «Локомотив», «Трудовые резервы», «Медик», «Большевик», «Молния», «Буревестник», «Спартак». Школы занимали лидирующее место в сдаче нормативов, не отставали от них спортобщества «Учитель» и «Буревестник».

На 1 января 1946 года в Курске было более 50 коллективов, охватывающих до 2 168 физкультурников. На 1 января 1947 года в городе насчитывалось уже 85 коллективов, в которых состояло 3 947 физкультурников. Курский городской комитет по делам физкультуры и спорта организовал 41 соревнование, в которых приняло участие 15 812 человек [6].

Ежегодно весной и осенью проводились городские комсомольско-физкультурные активы, на которых обсуждались вопросы улучшения физкультурной и спортивной работы в городе.

Большой проблемой оставалось нехватка квалифицированных кадров. Из-за этого учебно-спортивная работа в физкультурных организациях все еще оставалась на низком уровне. Деятельность спортивных секций в низовых коллективах сводилась к организации и проведению соревнований.

Лишь к концу 1947 года здесь частично началась учебно-спортивная работа. Добровольные спортивные общества по-прежнему вели свою работу только среди узкого круга физкультурников.

Важным моментом в жизни физкультурного движения явилось постановление ЦК ВКП (б) от 27 декабря 1948 г. “О ходе выполнения Комитетом по делам физкультуры и спорта директивных указаний партии

и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране

и повышения мастерства советских спортсменов”. Главным в физкультурной работе было определено развитие массовости физкультурного движения, повышение спортивного мастерства спортсменов и развертывание борьбы за мировое первенство по важнейшим видам спорта [7].

В послевоенный период проходило значительное развитие отдельных видов спорта, дальнейшее совершенствование советской школы спорта. Положительную роль в этом процессе сыграло улучшение учебно-тренировочной работы. Ведущие спортсмены страны перешли на круглогодичный тренировочный цикл.

В 1949 году курские физкультурные организации добились некоторых успехов. Увеличилось количество коллективов физкультуры, их участников и спортивные показатели.

Для популяризации физкультурного движения и спорта среди трудящихся города, повышения достижений спортсменов городским комитетом совместно с коллективами физкультуры было проведено 81 соревнование на первенство, в которых приняло участие 23 568 человек [8].

В этом же году городской комитет физкультуры и спорта провел ряд учебно-тренировочных сборов спортсменов для повышения их мастерства, в том числе: 2-недельный сбор по легкой атлетике, 10-дневные сборы по плаванию и баскетболу. 12 спортсменов и тренеров были посланы на все-союзные, республиканские и ведомственные сборы. Участвуя в первенствах города, области и республики, курские физкультурники в течение года установили 19 новых областных и городских рекордов. Команда города, участвуя в первенстве Российской Федерации по плаванию, заняла 30 место, оставив позади команды Орла, Смоленска, Калуги, Пензы и других ближайших соседей. Баскетбольная команда электромеханического техникума, участвуя в розыгрыше зоны на первенство Федерации, заняла четвертое место. Футбольная команда «Динамо» заняла второе место в розыгрыше по футболу на первенство РСФСР по центральной зоне [9].

Таким образом, несмотря на трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства, правительство уделяло большое внимание организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в стране и регионах.

Из руин и пепла возрождалась спортивная жизнь. В 1943 г. возобновил свою работу Курский комитет по делам физической культуры и спорта, благодаря которому были вновь созданы коллективы физической культу-

ры, началась работа по восстановлению спортивных площадок, подготовке инструкторов-общественников, тренерских кадров. Постепенно росла массовость физкультурно-спортивного движения.

Общегосударственное восстановление физкультурно-массовой и спортивной работы в стране началось после победоносного окончания Великой Отечественной войны. В стране стали регулярно проводиться различные спортивные соревнования, спартакиады, спортивные праздники, активно развивался детско-юношеский спорт.

Список литературы

1. Цуканова О.М. Становление и развитие физической культуры и спорта в Курском крае (1917-1941 гг.): Автореф. дис.... канд. ист. наук.- Курск, 2012. С. 21.
2. История и современность Курского края. Региональное учебное пособие. Издание 3-е стереотипное. Курск. 2011. С. 254.
3. Синякин С.С. Становление и развитие системы спортивной подготовки и спортивного образования в российской провинции во второй половине XX столетия (на материалах Курской области): Автореф. дис. ... канд. ист. наук, Курск, 2015. С. 21.
4. Клочков А.В. Физкультура и спорт в Курске за 40 лет. (Очерки по истории развития физической культуры и спорта за 1917-1957 годы). Курск, Курское книжное издательство, 1958. С. 34.
5. История и современность Курского края. Региональное учебное пособие. Издание 3-е стереотипное. Курск. 2011. С. 254.
6. Государственный архив Курской области (ГАКО). – Ф. 5355. – Оп. 1. – Д. 111.
7. Столбов В.В. История физической культуры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и «\№ 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание».- М.: Просвещение, 1989.- С 105.
8. Клочков А.В. Физкультура и спорт в Курске за 40 лет. (Очерки по истории развития физической культуры и спорта за 1917-1957 годы). Курск, Курское книжное издательство, 1958. С. 40.
9. Цуканова О.М. Низовые физкультурные коллективы Курской области в 1939-1941 годах / О.М. Цуканова // Вестник Поморского университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки».- 2008. - №8. С. 37-41.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РФ

Киселев Кирилл Александрович, студент

(e-mail: kirill2016kiselev@list.ru)

Курасбедиани Зураб Важаевич, к.п.н., профессор

(e-mail: tim_077@mail.ru)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В статье рассматривается одна из актуальных тем современности, так как люди с инвалидностью хотят быть активными, заниматься спортом и вести здоровый и активный образ жизни. В связи с чем, физическая культура и адаптивные виды спорта с каждым годом становятся все более актуальными в обществе.

Ключевые слова: люди с инвалидностью, физическая культура, лица с органическими возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, адаптивный виды спорта.

Физическая культура и адаптированные виды спорта с каждым годом становятся все более актуальными в обществе. Ограничения у людей с ограниченными возможностями самые разные: опорно-двигательные, зрительные, слуховые. Люди с инвалидностью хотят быть активными, заниматься спортом и вести здоровый активный образ жизни. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни.

Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Благодаря этому люди с ограниченными возможностями не чувствуют себя ущемленными и могут самореализоваться. При некоторых видах нарушений спорт и физическая культура являются наиболее эффективными методами реабилитации. Вот почему так важно развивать физическую культуру и адаптированные виды спорта во всех регионах и территориях. Однако с развитием физической культуры и адаптивного спорта могут возникнуть проблемы, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи актуальна.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой структурированную совокупность условий, носящих спортивно-оздоровительный характер, целью которых является адаптация человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде с учетом его физических недостатков. Основной задачей адаптивного спорта является формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в этой области, овладение мобилизационными, технологическими, интеллектуальными и другими ценностями физической

культуры. Ограниченная физическая способность человека к полноценной жизни часто приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и т. д.). АФК является своеобразным гарантом, помогающим преодолевать морально-психологические барьеры и социализироваться в обществе [1].

Адаптивная физкультура стала очень популярной, поскольку было доказано ее эффективность в улучшении общего физического здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, ставший разновидностью АФК. Это направление в спорте дает людям с ограниченными возможностями возможность почувствовать себя реализованными, дает им шанс реализовать себя, испытать спортивное соревнование с другими такими же людьми.

Как и в любом другом виде спорта, они могут отслеживать свои спортивные результаты, прирост физической работоспособности, положительную динамику здоровья. Эта возможность дает им шанс почувствовать себя частью полноценного общества и внести свой вклад в его общее развитие [1].

Перейдем к официальной статистике: По данным Всемирной организации здравоохранения, 10% населения Земли составляют люди с инвалидностью, это около 650 миллионов человек. В России официальная статистика показывает нам цифру в 14,5 млн человек. Несмотря на то, что система здравоохранения набирает обороты в развитии системы здравоохранения в решении многих проблем, количество людей с инвалидностью растет и имеет устойчивую тенденцию к росту.

Анализ источников показывает, что категория инвалидов более распространена среди детей и подростков. А - 85% - от общего числа новорожденных составляют дети, имеющие какие-либо отклонения в физическом и психическом развитии [2].

В Курской области более 84 тысяч инвалидов. Это огромное число людей. Часть из них практически круглосуточно находятся дома, не имеют возможности куда-то выйти, принять участие в общественной жизни [3]. Эти данные постоянно обновляются, так как дают нам возможность понять, какая поддержка может быть оказана в развитии адаптивной физкультурно- спортивной культуры. Вопрос действительно актуальный, поскольку касается как физической неполноценности людей, так и психологической стороны их жизни. Физическая активность является решающим фактором для этой группы людей.

Эта деятельность в первую очередь улучшает реабилитационный процесс, повышает эмоционально-психологический фон, улучшает общее самочувствие. Люди с различными видами инвалидности нуждаются в медицинской помощи и поддержке, чтобы стабилизировать свои психические установки и эмоции. Перед специалистами по адаптированной физической культуре стоит задача создания комфортной и доброжелательной атмосфе-

ры, которая поможет добиться удовлетворения от занятия физической культурой и спортом. [4].

Различные направления в системе адаптивной физической культуре и спорта имеет постоянную тенденцию к развитию.

В качестве примера, можно привести Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который был принят в 2007 году. Этот правовой акт определяет нормы, которые направлены на создание в нашей стране специализированных адаптированных учреждений для детей и взрослых.

В 2008 году появился еще один закон - «О паралимпийских видах спорта», более подробно утвердивший статус спортсменов-паралимпийцев, а также закрепивший эту деятельность на законодательном уровне. Возвращаясь к региональному уровню, можно увидеть, что на основе вышеуказанных законов были разработаны локальные нормативные акты. Внедряются и реализуются различные программы по адаптации людей с ограниченными возможностями, активно пропагандируется адаптивный спорт. Положительным моментом после вступления в силу этих правил стало то, что число людей, занимающихся физической культурой и адаптированными видами спорта, резко возросло [4].

В этот период адаптивная физическая культура развивается по многим направлениям, а именно: происходит модернизация материально-технической базы и развитие кадрового потенциала; все больше российских спортсменов из числа инвалидов здоровья принимают участие в международных соревнованиях и занимают там призовые места; идет глубокая проработка методических и теоретических сторон адаптивной физической культуры [5].

Однако на фоне положительных моментов существуют и проблемы, связанные с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. [4]. Во-первых, «голод» персонала. Несмотря на то, что государство и общественные объединения стараются поддерживать это направление, внедрять новые программы, увеличивать количество курсов, повышающих квалификацию в этой области, специалистов по-прежнему не хватает. Это связано с тем, что АЧХ является относительно новым направлением, которое появилось совсем недавно и только набирает популярность. Немаловажно и то, что методологическая и научная база в этом направлении развита слабо. Во-вторых, материально-техническая база находится на низком уровне. Тенденция развития есть, но изменения идут медленно. Специализированных учреждений и организаций очень мало. В основном они расположены в крупных городах. Также не хватает специализированного оборудования. В-третьих, система здравоохранения находится на низком уровне, а именно отсутствие квалифицированных медицинских кадров для работы со спортсменами из числа инвалидов с целью отнесения их к спортивному разряду.

В-четвертых, финансовые резервы и финансовая поддержка. Восстановительный процесс этого класса спортсменов (инвалидов) требует качественных фармакологических препаратов, которые должны спонсироваться и бесплатно предоставляться государством. Эти средства не всегда реализуются, поскольку требуют больших средств из федерального бюджета. В-пятых, отсутствует финансово-поощрительный аппарат. В-пятых, отсутствует аппарат финансового стимулирования. Как и в обычном спорте, так и в адаптивном спорте должна быть система поощрений и премий, которая служила бы мотивацией к дальнейшей спортивной деятельности, как таковой эта система не предусмотрена. В-шестых, нехватка доктринальных исследований и сочинений. Такой вид спорта требует не только практических действий, но и работы исследователей, которые изучали бы вопросы теоретически и писали об этом в специальной литературе. Безусловно такие научные материалы публикуются, однако они не так глубоко прорабатывают специфику диагнозов людей с ограниченными возможностями здоровья. Нарушений очень много и их необходимо изучать, анализировать и прорабатывать каждый по отдельности.

Но все же присутствуют и перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на Международной арене спорта. Так, например, можно выделить следующие перспективы:

Во-первых, на международном уровне видно, что постепенно начинают включать в программу Параолимпийских игр виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Одно из новшеств - это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди незрячих и слабовидящих людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Это говорит нам о том, что в АФК стали внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимать участие во многих видах спорта. А также способствовать специалистам разработчикам в области науки, биомеханики, физики, для внедрения технических разработок [2].

Во-вторых, в России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество, принимающих участие в адаптивном спорте, достигает 95,8 тысяч человек. Во многих субъектах России существуют различные клубы и танцевальные коллективы среди инвалидов-колясочников, а также много общественных организаций под руководством Федерация спортивных танцев на колясках, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники, и конечно сам соревновательный процесс [5]. Так например первый в Курской области молодежный центр адаптивного спорта для жителей региона с ограниченными возможностями здоровья создадут к началу 2023 года. Занятия по нескольким спортивным направлениям уже идут, с открытием центра их число вырастет вдвое. Реализация проекта уже нача-

лась, срок завершения - начало 2023 года. Сейчас ребята уже занимаются по разным видам спорта. Планируется, чтобы к концу реализации проекта было около 10 направлений, чтобы каждый мог найти себе занятие по интересам, возможностям и нозологии. В настоящее время участники проекта - жители региона в возрасте от семи до 35 лет с ментальными нарушениями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, слабовидящие и слабослышащие на разных площадках в Курске занимаются вольной борьбой, фитнесом, плаванием, волейболом, оздоровительной гимнастикой. Параллельно закупается оборудование, необходимое для открытия молодежного центра адаптивного спорта. К работе центра привлекут не менее 90 добровольцев [6].

В-третьих, идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицирующих специалистов в сфере прививания физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья [7].

В-четвертых, пропаганда Параолимпийских игр, и также упоминание в средствах массовой информации почетных спортсменов, которые своим примером показывают, что даже при физической неполноценности можно добиться больших успехов в спорте [7].

Таким образом, были рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни. Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют развитие АФК, но в то же время они и намечают дальнейшие перспективы развития.

Список литературы

1. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.
2. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.
3. В Курской области обсудили будущее адаптивного спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kursk.ru/news/38104-v-kurskoj-oblasti-obsudili-budushchee-adaptivnogo-sporta/> (дата обращения: 01.11.2022)

4. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.
5. Устинов, И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. - Воронеж: ВГИФК, 2016. - С. 462-469.
6. Первый в Курской области молодежный центр адаптивного спорта создадут в 2023 году [Электронный ресурс] . Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/12982835?ysclid=la3ud18l6120638955> (дата обращения: 01.11.2022)
7. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.
8. Курасбедиани Зураб Важаевич, Чевычелов Дмитрий Алексеевич Специальная физическая подготовка в тренировке дзюдоистов // Концепт 2014.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Клименко Анастасия Сергеевна, студент
(e-mail: klimenkonastena01@gmail.com)

Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)

*Курская государственная сельскохозяйственная академия,
Курск, Россия*

Большая часть людей в современности находятся в наименее подвижном состоянии, на работе или на учёбе. Такие ограничения в подвижности часто вызваны умственной деятельностью. Это приводит к тому, что организм находится в дефиците физических нагрузок, а это один из факторов здорового образа жизни. Необходимо в таких условиях находить дополнительные возможности для проявления физической активности. Человеку необходимо самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Выбор формы и направленности этих упражнений зависит от потребностей и желаний человека, который их выполняет.

Ключевые слова: физические упражнения, двигательная активность, здоровье, самостоятельные занятия, физическая активность.

Данная тема является, несомненно, актуальной, так как затрагивает вопрос увеличения двигательной активности современной молодёжью, что является одной из главных проблем современности так как большая часть молодых людей ведёт малоподвижный образ жизни, что ведёт к неблаго-

приятным изменениям в организме, и, как следствие, проблемам со здоровьем [2].

При составлении данной статьи была использована специализированная литература, данные которой были структурированы и обобщены, а также выделены важные моменты, способствующие достижению поставленной цели.

Главную роль в совершенствовании организованных форм занятий физической культурой играют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для адаптации студентов к режиму обучения в ВУЗе нужно помочь организовать их ежедневную двигательную активность. Чтобы успеть за темпом современной жизни человеку приходится проявлять себя не только как социальную единицу, но и как индивида с особыми физическими возможностями [3, 4].

Физические нагрузки являются одним из обязательных факторов здорового образа жизни. Это сочетание различных двигательных действий, которые человек выполняет в повседневной жизни [5].

Большое количество людей, которые занимаются умственной деятельностью, не могут сказать, что их физическая активность находится на высоком уровне. У студентов уровень двигательной активности намного ниже допустимого. Отсутствие компенсации этого недостатка из-за неосознания насущности проблемы ещё больше усугубляет ситуацию. Многие студенты не проявляют личной заинтересованности в физических нагрузках [1].

Есть объективные и субъективные факторы, которые определяют потребности, интересы и мотивы занятий студентов активной физкультурно-спортивной деятельностью. К объективным относятся: состояние материально-спортивной базы, направленность и содержание занятий, состояние здоровья; к субъективным же: соответствие эстетическим вкусам, понимание личности значимости занятий, духовное обогащение, развитие познавательных способностей. Для многих студентов субъективные факторы являются несущественными, так как мероприятия по физической культуре обладают низким уровнем образовательно-воспитательным потенциалом, у них смещён акцент внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности [6].

В учебных планах современной высшей школы, не имеющей специфического уклона, наблюдается печальная ситуация с количеством учебных часов, отведённых на дисциплину «Физическая культура и спорт». Эта дисциплина занимает одно из последних, если не последнее место по вышеобозначенному признаку, в то время как другие дисциплины занимают, несомненно, большее время. Из-за несоответствия умственной и физической нагрузки студенты начинают испытывать дефицит двигательной активности. Исход из наблюдений такой объём физической нагрузки компенсирует лишь 30% оптимального суточного объема движений.

В связи с этим необходимо найти дополнительные возможности для реализации двигательной активности, которые вписались бы в режим современного студента. Самостоятельные занятия физическими упражнениями оказывают огромную помощь в этом случае. Форма и направление самостоятельных занятий зависит от интересов, мотивации и состояния здоровья студента [9].

Для самостоятельных занятий можно выделить три основные формы: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение рабочего дня; самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Исходя из названия можно заключить, что утреннюю гигиеническую гимнастику нужно выполнять утром, после пробуждения. Рекомендуемый комплекс упражнений включает в себя: упражнения статического характера, упражнения с утяжелениями, длительный бег на выносливость. Также необходимо включать упражнения для дыхания, на растяжку, на все группы мышц, а также ходьбу или лёгкий бег. Задачей утренней гимнастики является «пробуждение» организма и настройка его на предстоящую работу.

Главной задачей упражнений, выполняемых в течение рабочего или учебного дня является предупреждение утомления, поддержка работоспособности, переключение с одного вида деятельности на другой. Эти упражнения следует выполнять в перерывах между учебными занятиями. Следует выполнять простые упражнения, например: наклоны, круговые движения кистями рук, руками в локтевых и плечевых суставах, вращения и повороты головой, упражнения, сопровождающиеся напряжением и расслаблением в отдельных частях тела.

Для специализированных тренировок необходима предварительная подготовка, выбор тренировочных средств, требуется индивидуальный подход, выбор места, времени и характера нагрузок. Выполняя самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо не забывать про традиционную схему занятий физическими нагрузками: подготовительная часть (разминка); основная и заключительная часть (заминка) [7].

Считается, одной из самых полезных и лёгких в исполнении форм занятий физической культурой является оздоровительный бег. Его суть заключается в простых, естественных движениях. Возможности занятий этим видом спорта практически безграничны, вы можете им заниматься в любых условиях, а для организма он является невероятным двигателем развития его функционала. За последние несколько лет данный вид спорта обзавёлся невообразимой популярностью. Чтобы повысить эффективность занятий бегом необходимо освоить правильную технику, дозировать продолжительность и скорость. Частыми ошибками в беге являются: нарушения осанки, правильная постановка стопы при движении, смещение положения корпуса. Эти и другие нарушения, как минимум, могут привести к болевым ощущениям в различных группах мышц, позвоночника или суставов, как максимум нарушение работы этих органов [8].

Физические нагрузки можно выполнять в любое время года на свежем воздухе. Однако следует помнить, что зимой, при температуре ниже -20 нужно заниматься в помещении. В таком случае бег можно заменить на занятия гимнастикой или бегом на месте. Заканчивать выполнение упражнений желательно принятием душа. Эта процедура является не только гигиенической, но также способствует успокоению нервной системы, улучшению кровообращения.

Программы физических упражнений нужно составлять исходя из состояния здоровья; не следует заниматься бегом или другими активными видами спорта тем, кто страдает сердечной недостаточностью, стенокардией, гипертонической болезнью и т.д. В этих случаях необходимо составлять схему занятий исходя из рекомендаций врача и только после консультации с ним, чтобы подобрать вид спорта, который будет соответствовать потребностям и возможностям организма. Нужно опираться не только на свои ощущения, но и такие биологические показатели как: пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, а также интересу и индивидуальным особенностям.

Физические нагрузки для современной жизни являются не только огромной потребностью, но и невероятной роскошью, так как большая часть жизни сконцентрирована у студентов на учёбе. Для компенсации этого недостатка необходимо самостоятельно заниматься физической культурой и спортом [10].

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А.Ашмарин [и др.]. – М.: Просвещение, 2007. С. 67–75
2. Барабанова В. Б. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века / В. Б. Барабанова, И. К. Корстин / Современные проблемы науки и образования. 2015. № 23.
3. Бондаренко А.А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи / Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. № 10.
4. Борсук Т.В., Николаева Ю.А., Боев Н.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 31-39.
5. Николаева Ю.А., Борсук Т.В., Боев Н.В. Особенности дистанционного обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Курской ГСХА (На примере агротехнологического факультета / Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. №35. С.255-259.

6. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.

7. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

8. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.

9. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.

10. Скриплев А.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Саморазвитие студентов как основа профессиональной подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1 С. 52-56.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Клименко Анастасия Сергеевна, студент
(e-mail: klimenkonastena01@gmail.com)

Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)

*Курская государственная сельскохозяйственная академия,
Курск, Россия*

В статье рассматривается необходимость занятий физической культурой и спортом. А также содержатся рекомендации по ведению здорового образа жизни в период самоизоляции.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание, культура здорового образа жизни, студенческая жизнь.

В студенческие годы человек приобретает тот распорядок жизни, которому он, в большинстве случаев, следует до конца. В этот период приобретаются различные бытовые привычки, как вредные, так и полезные. Культура здорового образа жизни одна из полезных привычек, которую необходимо прививать студентам. А для этого необходимо создать все условия

и подготовить программы физического воспитания, которые бы переходили в обыденную жизнь студентов.

Целью нашей работы является повышение двигательной активности молодёжи, направленной на становление физической культуры одной из основных ценностей в жизни студентов.

Нормальная жизнь человека обуславливается его здоровьем. Все процессы познания мира человеком возможны благодаря его физическим возможностям, а через познание окружающего мира происходит становление личности [7, С.12]. Вся жизнь человека состоит из определённого рода активностей, которые в свою очередь могут быть доступны человеку только благодаря его физическому здоровью. То, как человек обходится с ним влияет на его будущее.

Здоровый образ жизни – это не только физические нагрузки и правильное питание. Здоровый образ жизни основан на нравственных принципах, правильном распределении своего времени, трудовой и повседневной активности, осознании ценностей в жизни и защите своего организма от пагубного влияния внешней среды.

Нормальное выполнение всех функций организма - естественное состояние, которое определяет физическое здоровье человека. Ставя своё здоровье ценностью в жизни, человек начинает о нём заботиться, поддерживая гомеостаз организма, правильное функционирование органов и систем организма человека. Именно это нужно внушать студентам на учебных занятиях по физической культуре и спорту, а также через культурно-массовые каналы связи с молодёжью [9, С.536].

Ошибочно предполагать, что физическое здоровье не влияет на психику. Головной мозг является органом, обуславливающим не только психические процессы, но и физические. От его состояния и зависит состояние человека. Научно доказано, что физические нагрузки способствуют улучшению работы мозга, а это значит, что и процессы мышления, память, внимание, концентрация, психическое развитие улучшается. Психика влияет на поведение человека в обществе, которое регламентируется определёнными моральными принципами [5, С.15].

От того какое состояние здоровья у молодого поколения зависит будущее всего мира. Каждый человек на земле играет какую-либо роль, каждое человеческое действие может привести либо к гибели, либо к росту цивилизации. Поведение людей, которое зависит от их здоровья, определяет уровень экономического развития, безопасности, нравственности [6, С.141].

Поколение молодёжи настоящего времени очень гибкое в адаптационном плане, ему свойственна изменчивость. К несчастью, эти качества имеют и отрицательный характер для студентов, так как именно тот уровень развития цивилизации, на котором мы сейчас находимся, приводит к прокрастинации ума и тела молодого поколения. В связи с этим проблема актуализации культуры здорового образа жизни становится острой. Окру-

жающая среда является основным рычагом давления в этом направлении, а так как молодёжное сообщество – это, в большинстве своём, студенты, то именно в учебных заведениях необходимо закладывать фундамент культуры здорового образа жизни [1, С.12].

Студенты самая уязвимая группа людей, так как для многих учёба в высшем учебном заведении это огромная учебная нагрузка, сопровождающаяся началом самостоятельной взрослой жизни. Человек в таких условиях попадает в жуткий стресс, который является разрушительным фактором в здоровом образе жизни человека. Даже если на уровне школы и поддерживалось физическое здоровье, то в большинстве ВУЗов, не ориентированных на физическое воспитание отсутствует, система сопровождения студентов с этой стороны [2, С.32].

Всё более нарастающие темпы учебного процесса, быта, повседневной жизни приводят к физическому и психическому расстройству организма. Организм начинает себя разрушать, это приводит к эмоциональному выгоранию, нервным срывам и другим психическим расстройствам, которые только ухудшают состояние здоровья человека. Ещё одной разрушительной силой является осознание неправильности выбора будущей профессии, это также наносит психологические травмы, которые выливаются в соматические заболевания.

Как ни странно, но именно от этой ситуации студенты больше всего страдают от различных заболеваний, которые преследуют их на протяжении оставшейся жизни. Учебный процесс в самом ВУЗе, выполнение домашних заданий, внеучебная трудовая деятельность, неправильное питание, нарушение сна, влияние интернета, всё это приводит к снижению здоровья молодого поколения, возникновению большого количества тяжёлых болезней [3, С.430].

При таком противоборстве личных предпочтений и учебных обязанностей единственным выходом становится физическая культура, которая должна помогать в адаптации к общественной жизни и созданию среды, защищающей человек, а также помогающая развитию творческой составляющей личности. Именно так обществу не будет угрожать упадок физического и нравственного развития, так как физическая культура будет влиять на самосовершенствование человека [4, С. 72].

Творчество человека осуществляется через созидание, которое, в свою очередь возможно лишь благодаря двигательной деятельности человека. Физическое воспитание способствует становлению нормального порядка вещей в жизни человека, улучшению здоровья, нравственного уровня, приобретению своей точки зрения и жизненной позиции, помогает гармонизировать психическое и физическое поведение человека, что создаёт правильную позицию молодого человека в общественно-биологической среде [10, С.11].

Главными задачами, стоящими перед Управлением молодёжной политики Курской ГСХА является создание спортивно-творческой среды,

обеспечивающей формирование правильного отношения к своему здоровью, своему поведению и жизни в целом, способствующей формированию знаний о правильном и здоровом образе жизни. Для этого необходимо использовать все новейшие технологии, актуальные схемы проведения досугового времени, так как именно это способствует развитию у студентов не только физических качеств, но и личностных. Для решения этих задач нужно правильно сочетать психолого-педагогический и медико-биологический подход, а также проводить мероприятия направленные на популяризацию здоровья и физической культуры. Человек, который живёт, ставя главной ценностью своё здоровье – вот портрет настоящего культурного человека [8, С.58].

Таким образом, чтобы правильно воспитать молодое поколение необходимо сделать одной из главных составляющих молодёжной субкультуры - здоровый образ жизни. Только так можно привить позитивные ценности, и поспособствовать развитию здоровья как отдельных людей, так и общества в целом.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Шефер Н.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. №28. С.10-15.
2. Борсук Т.В., Николаева Ю.А., Боев Н.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 31-39.
3. Мартынов М.П., Конотопченко О.А. Развитие физических способностей студентов // в сборнике: Интеграция науки и сельскохозяйственного производства: материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 430-432.
4. Мартынов М.П., Леванов Г.В. К вопросу диагностики сформированности духовно-нравственных качеств студентов ФГБОУ ВО Курская ГСХА // В сборнике: Духовно-нравственное воспитание и ценностные ориентиры молодежи в современных условиях. Материалы II Международной научно-практической конференции. 2017. С. 71-75.
5. Непочатых А. В. Особенности спортивной мотивации подростков: личностный и групповой аспекты / Коллекция гуманитарных исследований. 2022. №3 (32). С. 15-25.
6. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Физическая культура и спорт как социально-культурный феномен // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. №4(30). С. 137-141.
7. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания / Инновационная

экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. № 4 (30). – С. 11-16.

8. Скриплева Е.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Инновационный вектор повышения эффективности преподавания физической культуры студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1. С.57-61

9. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.

10. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

УДК 796.015.134/136

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Кобылянский Дмитрий Михайлович, к.т.н., доцент
(e-mail: dmitri.ktn@yandex.ru)*

*Кузбасский государственный технический университет
им. Т.Ф. Горбачева, Кемерово, Россия*

В статье исследуется вопрос процесса подготовки спортсмена на всех этапах совершенствования, включающие в себя технические и тактические стороны. Раскрыты основные тенденции для углубленного изучения технических элементов, как во время тренировочного процесса, так и их практического применения в соревновательной деятельности. Даны рекомендации для использования различных методов подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Ключевые слова: настольный теннис, техническая подготовка, тактика, этап подготовки, моторика.

Настольный теннис это одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр [1].

На данный момент известно то, что одной из важнейших задач теоретической и практической части спорта (в нашем случае настольного тенниса) является создание такого процесса, который будет направлен на развитие спортсмена в техническом плане. Данный процесс может занимать у спортсмена множество лет, ведь он направлен на получение наибольшего спортивного результата. Обязательной частью при этом является цель, ко-

торая направлена на последовательность выполнения в настольном теннисе таких составляющих как: определение задач на конкретное тренировочное занятие; методики тренировочного процесса на заданный цикл подготовки; способы подготовки на протяжении всего этапа подготовки.

Для решения определенных задач, связанных с воспитанием спортсмена и составлением учебно-тренировочного плана, требуется тщательная систематизация всех процессов, опирающихся на создание эффективной многолетней подготовки теннисиста.

Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технической подготовки [2, 3].

Результативная концепция подготовки на стадии первоначальной спортивной квалификации, основная цель которого - освоение принципов техники, в значительной степени, определяющих успешность проведения спортивной тренировки. Впрочем, руководство тренировками молодых спортсменов допустимо лишь при научно-обоснованных рекомендациях о общих и индивидуальных вопросах.

Техника подготовки спортсмена рассматривается как некий процесс развития его самого в техническом плане, который, в свою очередь, будет выполняться в соревнованиях и служить средством тренировок.

Любой результат в плане спорта и техники представляет собой последствие реализации спортсмена того или иного действия в техническом плане, объективно обнаруживающимися в свойственных для него действий. Таким образом, технология обучения спортсмена в технической направленности заключается: в анализе определенных ситуации, которые могут встретиться во время игры; формировании двигательной и теоретической концепции, а также программы, целью которой является прогрессирование в моторике человека, подходящее для соревнований.

Ключевым замыслом, на первом шаге спортивной подготовки, является подготовленность спортсмена к основополагающим техническим элементам, которые совместно с осознанными тактическими действиями позволяют теннисисту достичь значительных успехов в настольном теннисе.

Следовательно, подготовку игрока в настольном теннисе необходимо продумать тщательным образом, т.к. в последствии она будет видоизменяться для достижения определенных результатов при выступлении на различного рода соревнованиях. А это значит, что техническая подготовка теннисиста не имеет «конечного пункта» она осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности [4].

Тактическая организация в настольном теннисе рассматривается, с некоторой точки зрения, как умение спортсмена правильно выстроить спортивную борьбу с учетом своих личных особенностей, т.е. стиля игры и способностей противников при выступлении на различного рода соревнований. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления [5].

Нынешний процесс обучения осуществляется таким подходом, чтобы выработать в спортсмене способность к осуществлению некоторых групп типовых действий в преимущественно обычных ситуациях. Это связано с тем, что практически невозможно предварительно организовать игрока к многочисленным альтернативам действий противника. Однако, когда спортсмена подготавливают к стандартным действиям в обычных условиях, он имеет свойство отвыкнуть от самостоятельного поиска решения в определенной игровой ситуации. Именно поэтому эта методика тренировки вызывает определенные сложности, т.к. игровая деятельность в большинстве случаев требует моментального принятия собственного решения.

При обучении спортсменов зачастую предлагается ориентироваться на последовательное усвоение технических приемов. В процессе подготовки мастерство спортсмена постепенно «укомплектовывается», достраивается более сложными техническими элементами и тактическими действиями. Но последовательный способ усвоения технических элементов является бесперспективным по сравнению с «параллельным» изучением техники, который в свою очередь является наиболее эффективным.

Техническая и тактическая часть в настольном теннисе непосредственно переплетены друг с другом и между ними невозможно провести четкую грань, потому как реализация тактических планов базируется и фактически добывается через подготовленность спортсмена по части техники. А поскольку наш вид спорта квалифицируется игровым противостоянием, вариативностью и неопределенностью в игровых ситуациях, то применение какого-нибудь технического приема в конкретной игровой ситуации это есть демонстрация его технико-тактического мастерства.

Так как конкурирующая деятельность в настольном теннисе является специфической, то совершенно таким же должно быть и технико-тактическое умение спортсменов. Следуя из этого, к его развитию выдвигают особые требования. В связи с этим становится крайне важно создание и подтверждение системы более сложных способов обучения и воспитания в спорте с учетом нынешних направлений в плане развития.

Подготовительную часть в обучении теннисиста принято разделять на физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и игровую. Уточнение методов и средств формирования по типу подготовки позволяет с особенной эффективностью исполнять задачи учебно-тренировочного процесса.

В технической подготовке выделяют такие задачи как: овладение определенным фундаментом техники игры; улучшение техники теннисиста с учетом его же личных особенностей и манеры игры; обеспечение надежности технических элементов в сложных соревновательных условиях.

Техническая часть подготовки включает в себя такие средства как: предварительные упражнения, нацеленностью которых является развитие способности координации движения, при этом особое внимание уделяется та-

ким параметрам игры как направление и скорость полёта мяча; упражнения, связанные с технической частью; контрольные соревнования и игры.

При физической подготовке спортсменов крайне необходимо повышение уровня потенциала функциональности систем, которые, в свою очередь, служат обеспечением высокого уровня в общей и специальной подготовки; совершенствование физических качеств и координационных способностей.

В настольном теннисе абсолютно любому игроку крайне важна определенная физическая подготовка, которая будет соответствовать своеобразным особенностям в техническом и тактическом плане этого вида спорта.

Если рассматривать специальную физическую подготовку теннисиста, то она состоит из следующих составляющих: технико-тактическая подготовка на всех этапах совершенствования; развитие основных качеств моторики; эффективное перемещение и правильные движения ног спортсменом при розыгрыше каждого очка; развитие всего организма в целом для выполнения поставленных задач на каждую игру.

Разбор соревновательной деятельности в настольном теннисе может послужить для определения задач подготовки в тактическом плане. Средствами данной подготовки являются: предварительные упражнения, установка которых нацелена на развитие скорости реакции, ориентировки и быстроты переключения с одного типа движения на другое; спортивные и активные игры; упражнения тактического плана (как и парные, так и индивидуальные); игра с двух сторон; контрольные соревнования и игры.

При тактической части подготовки применяются аналогичные методы технической подготовки. Тем не менее, во внимание принимается специфика тактики. Спецификой в этом случае является метод моделирования действий противника.

Психологическая подготовка в теннисе, как и в любом виде спорта, включает в себя: создание некой мотивации для занятия спортом; прогрессирование реагирования; контроль и регулирование психической напряженности спортсмена; управление стартовым состоянием.

Особенно определяет специфику настольного тенниса классифицирование тренировочных нагрузок, которые отражают последующие параметры: характер применяющихся нагрузок, подразделяющиеся на учебные и соревновательные, а также на специфические и не специфические; величина нагрузки, которая в свою очередь бывает малой, средней и предельной; направление нагрузки, которая способствует улучшению отдельных моторных качеств или же их компонентов; координация сложности.

В неё входят такие занятия, которые выполняются в шаблонных условиях, при этом не требующих внушительной мобилизации координационных способностей, а также связанные с выполнением движений более высокой координационной сложности.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать то, что техническая подготовка является неотъемлемой частью жизни каждого спортсмена в настольном теннисе, в зависимости от стиля игры она может различаться, а

также может быть подстроена под индивидуальные качества спортсмена. Поэтому очень важно с самого начала подготовки дать и по мере совершенствования на различных и многочисленных этапах подготовки закрепить все технические элементы, которыми овладел теннисист.

Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин – М: Академия, 2006. – 229 с.
2. Семенов, В. С. Физическая культура в спорте / В.С. Семенов. – М.: Физическая культура и спорт, 1994. – 171 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000. – 484 с.
4. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В.Барчукова. – Москва: Академия, 2006. – 271 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика спорта / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 416 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Королева Надежда Николаевна, студент

(e-mail: n89508072759a@yandex.ru)

Карасева Елена Николаевна, к.п.н., доцент

(e-mail: eleckaraseva@rambler.ru)

*Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина,
г.Елец, Россия*

В настоящее время проводится все больше исследований в области образования и воспитания дошкольников, что обусловлено возросшей необходимостью поиска и разработки новых, более эффективных методов, средств и технологий сохранения здоровья самых маленьких воспитанников детского сада. В представленной статье рассматривается использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста, а также поиск и применение перспективных и инновационных методик.

Ключевые слова: здоровье; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; дети раннего возраста; формирование здорового образа жизни; дошкольное образование.

Главным направлением дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Следовательно, проблема здоровьесбережения считается не только медицинской, но и педагогической. Поэтому реализовать полноценное и качественное дошкольное образование можно только при создании в ДОО здоровьесберегающей среды и применении специальных технологий и методик [3, с. 19].

Здоровьесберегающие технологии (далее - ЗСТ) являются комплексом мероприятий, который включает в себя взаимосвязанные между собой элементы образовательной среды, которые, в свою очередь, имеют целью сохранение здоровья детей в процессе их развития и обучения.

Для детей раннего возраста необходимо создать в дошкольном учреждении оптимальные условия для всестороннего и полноценного развития и укрепления здоровья. Также необходимо уделять внимание развитию двигательных навыков. Основным средством являются физкультурные занятия, которые проводятся три раза в неделю и включают такие обязательные элементы, как дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, гимнастика для глаз, релаксация. Чаще всего воспитатели ДОО применяют в своей работе следующие виды здоровьесберегающих технологий, отраженных на рисунке 1 [2, с. 18].

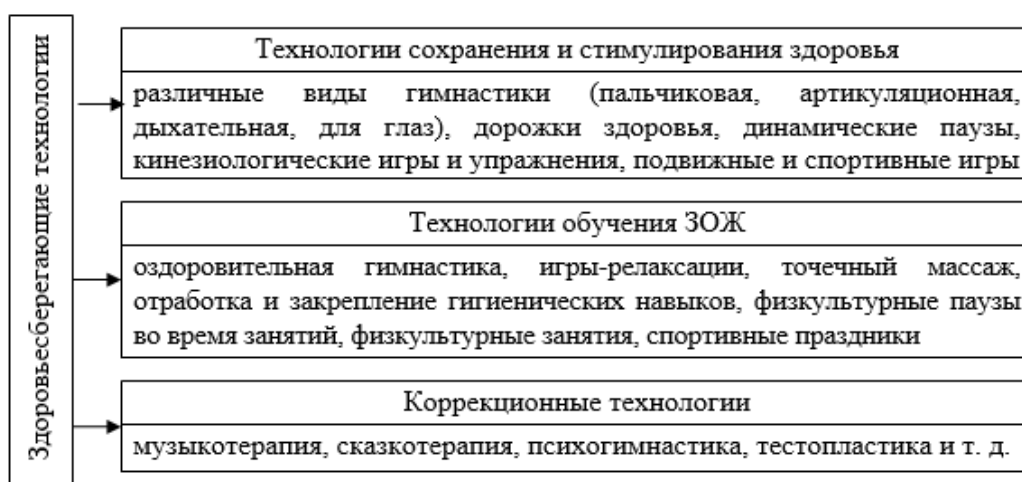


Рис. 1. – Виды здоровьесберегающих технологий для детей раннего возраста

Использование расширенного комплекса здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе значительно облегчает и ускоряет процесс адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО. Систематическое применение закаливания и других активных форм оздоровления воспитанников способствует снижению уровня заболеваемости ОРВИ, другими инфекционными и простудными заболеваниями. У детей улучшается качество жизни, они становятся более активными [1, с. 408].

Также опыт педагогов доказывает, что последовательное использование ЗСТ технологий при работе с детьми с ограниченными возможностями начиная с раннего возраста, позволяет исправить имеющиеся проблемы физического и психического здоровья, помогает детям адаптироваться в группе. Увеличивается эффективность коррекционно-развивающей работы, повышается интерес к занятиям, дети обучаются умению понимать словесные инструкции. Специально подобранные методики и упражнения способствуют развитию у воспитанников ДОО речи, внимания, памяти, усидчивости [5, с. 38].

Следует отметить, что более активная мотивация педагогов, направленная на повышение профессиональной компетентности в вопросах приобщения дошкольников к основам ЗОЖ с раннего возраста, гарантирует поддержание здоровья ребенка на уровне, соответствующем требованиям современного общества, используя имеющиеся методические возможности ДОО [4, с. 16].

Исходя из этого, обзор публикаций по теме исследования позволяет сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий оказывает сильное влияние на процесс адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО и приобретает огромное значение в процессе развития общей культуры здоровья, снижения детской заболеваемости формировании привычки к здоровому образу жизни.

Актуальность исследования обусловлена тем, что обилие игрушек и гаджетов, доступных детям с раннего возраста, возможность различных форм пассивного проведения досуга сказывается на том, что современных детей сложно чем-то удивить и заинтересовать. Поэтому в настоящее время для воспитателей становится актуальным поиск новых, эффективных форм обучения и воспитания. Большая роль в этой системе отводится педагогическим работникам, которым необходимо заложить у дошкольников основы культуры здоровья с помощью ЗСТ.

На наш взгляд, в процессе формирования программ дошкольного образования важно уделять особое внимание физвоспитанию младших дошкольников для необходимой коррекции из физического, психоэмоционального, речевого развития.

Целью проведенного исследования является разработка здоровьесберегающих технологий для детей раннего возраста, а также определение эффективности их применения в учебно-воспитательном процессе ДОО.

В соответствии поставленной целью в ходе исследования необходимо решить следующие задачи по трем основным направлениям:

- 1) образовательное: сформировать у детей начальные навыки гигиены, дать основные понятия об организме и сохранении здоровья, важности соблюдения режима дня, правильном и регулярном питании, соблюдении требований безопасности;
- 2) оздоровительное: систематическая работа (совместно с медперсоналом), направленная на развитие и укрепление всех систем организма, применение закаливающих процедур.
- 3) воспитательное: развитие у детей потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитание культурно-гигиенических навыков.

Организация и методы исследования. При использовании здоровьесберегающих технологий занятия с детьми проводились в соответствии со следующими принципами:

- 1) принцип доступности и индивидуальности – воспитанникам предлагалась информация и задания, которые могут выполнить и усвоить дети раннего возраста;
- 2) принцип постепенного повышения требований;
- 3) принцип систематичности;
- 4) принцип наглядности.

В процессе работы с детьми также применялись следующие методы исследования: наблюдение, опрос, тестирование.

Также было уделено внимание активному использованию на занятиях с детьми специальной предметно-развивающей среды. Так, для профилактики плоскостопия и нарушения осанки использовались гладкие камешки, шишки, палочки, ленточки и др.; а также коврики для здоровья, дорожки-следочки, ребристые дорожки и др.

Занятия, посвященные ЗСТ, проводились в группе раннего возраста (2,5-3 лет) в течение двух с половиной месяцев (с начала июня до середины августа). Работа велась с детьми, поступившими в ДОО в текущем учебном году.

При работе с детьми использовались следующие ЗСТ.

1. Оздоровительная ходьба во время прогулки.
2. Закаливание (после дневного сна).
3. Физкультурно-оздоровительные занятия.
4. Пальчиковая гимнастика. При работе с детьми раннего возраста для развития мелкой моторики применялась такая ЗСТ, как тестопластика. Для поддержания интереса детей все занятия были тематическими. Детям нравилось, что тесто можно потрогать, понюхать, помять, разорвать на кусочки, попробовать на вкус [1, с. 409].

Кроме занятий в группе дети принимали участие во внутрисадовском мероприятии «День здоровья», включавшем игры, спортивные эстафеты и конкурсы. А также участвовали в городском мероприятии, посвященном Всемирному Дню ходьбы.

Результаты исследования. В 2021-2022 учебном году в детский сад было зачислено 25 детей раннего возраста. Уровень адаптации детей раннего возраста к детскому саду следующий: средняя форма адаптации у 2 (8%) детей – и 23 (92%) детей были готовы к поступлению в детский сад и легко преодолели период адаптации.

Использование физкультурно-оздоровительных занятий 2 раза в неделю позволило выяснить что, свободное перемещение по залу устраняет зажатость у воспитанников, помогает избавляться от нерешительности и скованности, развивает уверенность в своих силах. Дети охотнее выполняют упражнения, если при подготовке занятий используются образные игровые сюжеты.

В результате ежедневного проведения закаливающих мероприятий повышалась сопротивляемость к различным заболеваниям, и выносливость

организма. Дети были более активными, быстрее пробуждались после дневного сна, меньше болели простудными заболеваниями.

Игра с тестом помогает раскрыть творческие возможности малышей, способствует коррекции психоэмоционального состояния ребёнка, более спокойной адаптации малышей в коллективе.

Дыхательная гимнастика увеличивает силу дыхательных мышц, выполняя упражнения, дети учатся дышать носом, что предотвращает заглатывание холодного воздуха (на прогулке), снижает риск простудных заболеваний.

Рассчитанный в конце учебного года показатель заболеваемости составил 8,1 дней, индекс здоровья – 24,7. Случаи травматизма и пищевых отравлений отсутствуют.

Выводы. Применение здоровьесберегающих технологий при работе с детьми младшего дошкольного возраста формирует привычку к здоровому образу жизни, помогает в профилактике простудных и инфекционных заболеваний, делает более мягким процесс адаптации ребенка к детскому саду.

В рамках исследования показано, что применение здоровьесберегающих технологий и в целом приобщение детей раннего возраста к ЗОЖ в рамках ДОО способствует полноценному физическому развитию младших дошкольников, повышает уровень сопротивляемости детского организма к различным сезонным вирусным и инфекционным заболеваниям, а также способствует формированию самих навыков ЗОЖ и элементов культуры гигиены.

Важно отметить, что успешная работа по применению технологий здоровьесбережения должна сопровождаться работой с родителями маленьких воспитанников ДОО.

Список литературы

1. Барсукова М.А. Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста как одна из здоровьесберегающих технологий / М.А. Барсукова, Е.Э. Осипова, А.В. Михайлова // Молодой ученый. – 2022. – № 21 (416). – С. 407-409.
2. Бурда С.А. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста / С.А. Бурда, Н.Н. Кривунец // Молодой ученый. – 2018. – № 46.2 (232.2). – С. 17-22.
3. Журавлева Е.С. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшей группы ДОУ / Е.С. Журавлева // Инновационные педагогические технологии: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2020 г.). – Казань: Молодой ученый, 2020. – С. 17-20.
4. Романова Е.В. Формирование компетентности педагогов в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни / Е.В. Романова, Н.А. Пронина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 3. – С. 1-23.

5. Шуршикова М.С. Влияние здоровьесберегающих технологий на адаптацию детей раннего возраста к условиям детского сада / М.С. Шуршикова // Медицина и организация здравоохранения. – 2018. – Том 3. – № 3. – С. 33-43.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Краснобаева Алла Михайловна, студент
(e-mail: alakrasnobaeva@yandex.ru)

Карасева Елена Николаевна, к.п.н., доцент
(e-mail: eleckaraseva@rambler.ru)

*Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина,
г.Елец, Россия*

В рамках статьи исследована дыхательная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики в качестве способа оздоровления детского организма, в частности, установлена зависимость между регулярными занятиями дыхательной гимнастикой в средней группе детского сада и снижением заболеваемости ЛОР-заболеваниями, ОРЗ, ОРВИ. Предложен ряд дыхательных упражнений для детей средней группы (4-5 лет), а также разработаны рекомендации для воспитателей по занятиям дыхательной гимнастикой.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика; физическая культура; здоровье ребенка; оздоровление; дошкольный возраст.

Дыхание для человека – необходимый естественный процесс, обеспечивающий жизнедеятельность организма. Это основа жизни человека. Поэтому очень важно научиться дышать правильно, чтобы обеспечить здоровое функционирование всего организма.

Дыхательной системе, как и любой другой системе нашего организма требуются тренировки. Поэтому упражнения из дыхательной гимнастики активно включаются в физкультурные занятия для детей.

Дыхательная гимнастика представляет собой комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление дыхательной системы человека, в том числе ребенка. Дыхательная гимнастика может применяться как для лечения различных заболеваний, так и для их профилактики. В детском саду их чаще используют в профилактических целях.

Актуальность исследования обусловлена тем, что дети в большей степени, чем взрослые подвержены простудным заболеваниям, заболеваниям органов дыхания, снижению иммунитета. Тем более сейчас, когда сезонные эпидемии гриппа и ОРВИ осложнены присутствием COVID-19. Одна из главных целей дыхательной гимнастики выступает профилактика этих состояний. Помимо этого, развитие и тренировка правильного дыхания

способствует правильному развитию и работе опорно-двигательного аппарата, выделительной системы, желудочно-кишечного тракта дошкольников.

Дыхательные упражнения укрепляют мышцы носоглотки, верхних дыхательных путей, брюшной полости, насыщают кровь кислородом. Их регулярное выполнение способствует формированию правильной осанки, улучшает работу сердца, головного мозга, что способствует, в свою очередь, улучшению памяти, да и в целом повышается выносливость организма при физических и умственных нагрузках [1, с. 156]. За счёт дыхательной гимнастики укрепляется иммунитет. Дети начинают прислушиваться к своему дыханию, учатся контролировать его не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни.

Отметим, что особое внимание дыханию, дыхательным упражнениям уделяется в группах коррекционной логопедической направленности, которые посещают дети с нарушениями речи. Правильное дыхание – это основа коррекционной работы логопедов.

Важно сказать, что при всех плюсах дыхательной гимнастики существуют и противопоказания для ее выполнения, среди них: порок сердца, воспалительные заболевания органов дыхания в острой форме, ОРЗ и ОРВИ в острой форме, тяжелые заболевания крови, некоторые психические заболевания.

Цель исследования – определить влияние дыхательной гимнастики на оздоровление детского организма, в частности, доказать, что выполнение дыхательных упражнений дошкольниками на регулярной основе способствует снижению заболеваемости ЛОР-органов, ОРЗ, ОРВИ.

Организация и методы исследования. В качестве методов исследования использовались наблюдение и опрос.

Дыхательная гимнастика проводилась в средней группе дошкольников (4-5 лет) ежедневно в течение трех месяцев – с середины июля по середину октября. По окончании данного периода был проведен опрос среди родителей дошкольников и воспитателей на предмет снижения заболеваемости детей данной группы заболеваемости ЛОР-органов, ОРЗ, ОРВИ (родители могли оценить снижение заболеваемости объективно, воспитатели - субъективно).

Занятия дыхательной проводились в хорошо проветриваемом помещении или на улице. Был подобран комплекс упражнений согласно возрасту и физическому развитию детей. Гимнастика выполнялась не раньше, чем через час после еды.

Важно сказать, что одежда при выполнении дыхательных упражнений должна быть свободной, не сдавливать грудную клетку. Во время выполнения упражнений важно следить за состоянием детей, приток кислорода может вызвать головокружение, учащенное сердцебиение, резкое изменение цвета лица, онемение или тремор в конечностях.

Упражнения проводились в игровой форме, сопровождалось стихотворными потешками, имитациями различных звуков. Опишем некоторые из них.

«Пузырики». Дети делают глубокий вдох через нос и надувают щеки-пузырики, затем медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот.

«Ветерок». Поднести ладонь ко рту, сделать носом вдох, сделать выдох через сложенные в трубочку губы, подуть на ладонь холодным воздухом, произнося «ху-у-у», затем сделать вдох через нос и подуть на другую ладонь теплым воздухом через открытый рот, произнося «ха-а-а».

«Бегемотики». Дети лежат на спине, руки на животе, на вдохе через нос надувают животик, на выдохе через рот сдувают, при этом воспитатель произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животик раздувается (вдох), А затем сдувается (выдох)» [5, с. 472].

«Заблудились мы в лесу». Стоя, руки опущены или на поясе, сделать вдох через нос, поворачивая голову вправо-влево на выдохе произносить «Ауууу».

«Восстановление дыхания». Базовое упражнение для восстановления дыхания после нагрузок. Максимально глубоко вдохнуть воздух через нос, задержать дыхание на несколько секунд и медленно выдохнуть через рот. Повторять до восстановления спокойного дыхания [4, с. 126].

«Ловцы воздуха». Выставить раскрытые ладони вперед, сделать ими хватательное движение, как бы поймав воздух, при этом через нос сделать резкий вдох, потом раскрыть ладони и сделать резкий выдох через рот, произнося громко «Ха».

«Обними меня». Выполняется стоя или в движении. Сделать глубокий вдох носом, при этом развести руки в стороны, задержать дыхание на несколько секунд. На выдохе растягивая губы, произносить звук «с», втягивая живот и грудную клетку. Руками обнять себя за плечи.

«Ветер» (очистительное дыхание). Сидя, лёжа, стоя, сделать полный выдох носом, втягивая живот и грудную клетку. Затем сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки, задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Упражнение помогает снять усталость, а также согреться при переохлаждении [3, с. 148].

«Летят мячи». Стоя, ноги на ширине плеч. Бросить мяч вперед двумя руками от груди, произнося на выдохе длительное «ух-х-х».

«Лягушка». Принять упор лежа на вытянутых руках, сделать вдох, прыжком принять упор присев, сделав при этом мощный выдох. Затем прыжком вернуться в упор лежа, делая вдох.

Разработан список рекомендаций для воспитателей по занятиям дыхательной гимнастикой:

- до начала упражнений дети должны быть в целом спокойны (не рассержены, не слишком игривы);

- упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы дети не переутомлялись, и чтобы можно было оперативно контролировать состояние каждого ребенка;

- во время занятий нельзя делать резких выдохов;
- плечи детей должны оставаться в спокойном состоянии.

Нужно прекратить занятие для ребенка, если:

- он часто дышит, резко покраснел или побледнел;
- он жалуется, что онемели ручки или ножки;
- у него начали дрожать кисти рук [2, с. 163].

Иными словами, воспитатели должны очень внимательно следить за каждым из детей во время занятий дыхательной гимнастикой.

Результаты исследования. В целом нужно отметить, что испытуемым детям средней группы понравилось заниматься упражнениями дыхательной гимнастики, их настроение значительно повышалось после таких упражнений (согласно опросу воспитателей).

По истечении трех месяцев регулярных занятий дыхательной гимнастикой родителями испытуемых дошкольников отмечалось объективное снижение заболеваемости ЛОР-заболеваниями, ОРЗ, ОРВИ. Так, на вопрос «реже ли ваш ребенок стал болеть ЛОР-заболеваниями, ОРЗ, ОРВИ?» 11 из 20 родителей ответили утвердительно.

Проводился и опрос воспитателей, которые также отметили, что даже те дети, которые очень часто отсутствовали по причине болезни, стали относительно регулярно посещать дошкольное учреждение.

Выводы. Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром взрослых. Заниматься самостоятельно можно лишь с семи лет.

Уберечь ребенка от вредных факторов окружающей среды получается не всегда, поэтому важно не «спрятать» его от внешних угроз, а научить защищаться, давать им отпор. Дыхательная гимнастика является одним из способов защиты детского организма от этих угроз. Занятия на регулярной

основе помогут ребенку легче справляться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ.

Резюмируя, отметим, что дыхательных упражнений, описанных в литературе, великое множество. Для получения результата от них занятия должны быть регулярными и приносить положительные эмоции. Дыхательная гимнастика – это не только интересные, но и полезные занятия для детей. Выполняя упражнения, играя, можно с самого раннего возраста развивать органы дыхания ребенка и способствовать оздоровлению организма в целом, поскольку насыщение организма кислородом способствует и умственному и физическому развитию организма ребенка, помогая ему расти здоровым.

Список литературы

1. Ингерлейб М.Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге / М.Б. Ингерлейб. – М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2012. – 320 с.
2. Кольгина К.А. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста / К.А. Кольгина. // Педагогическое мастерство: материалы V Международ. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 162-164.
3. Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика / Н.В. Нищева. – М.: Детство-Пресс, 2014. – 316 с.
4. Раскова Г.В. Дыхательные упражнения одно из средств оздоровления детей дошкольников / Г.В. Раскова, Т.А. Власова, О.В. Анохина. // Педагогическое мастерство: материалы I Международ. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 125-127.
5. Цыпленкова О. Гимнастика для детей от 2 до 5 лет / О. Цыпленкова. – М.: Робинс, 2012. – 829 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ

Кучерявых Александра Александровна, преподаватель

Османова Кристина Юрьевна, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания спортсмена. Основные его признаки и последствия.

Ключевые слова: спорт высших достижений, эмоциональное выгорание, появление признаков выгорания.

Тема эмоционального выгорания в спорте актуальна в настоящее время, так как его жертвой может стать любой человек, занимающийся спортом, особенно профессиональным. В последние годы она все больше становится предметом размышлений тренеров, администраторов и спортсменов.

«Выгорание» - это ответная реакция на продолжительные стрессы в рабочей деятельности.

В настоящее время число исследований, посвященных особенностям эмоционального выгорания и стратегиям преодоления стресса в спорте невелико, но в них чувствуется большая необходимость. Исследования ведутся давно и они показывают, что это очень серьезная проблема. Согласно опросам, проведенным Silva (1990), целых 47 % опрошенных спортсменов испытывали выгорание в какой-то момент своей карьеры [1].

В отечественной психологии к проблеме эмоционального выгорания обратились в начале 1990-х годов. Проблема профессионального выгорания стала активным предметом исследований В.В Бойко, В.Е Орел, Т.В. Форманюка, Н.Е Водопьяновой [2].

Зарубежные и отечественные исследования подтверждают, что эмоциональное выгорание является следствием профессиональных стрессов, а результатом становятся: ухудшение качества работы, опоздания, семейные проблемы и т.д.

Признаки этого синдрома в той или иной мере ощущал на себе каждый человек. Они могут проявляться, как и в повседневной жизни, так и в очень эмоциональный период: это может быть сдача экзаменов или подготовка к ним, работа над каким-либо проектом и т.д. И тогда возникают такие симптомы, как раздражительность, бессонница, снижение мотивации, нежелание что-либо делать, могут проявляться депрессивные симптомы. Это один из вариантов выгорания - временное выгорание, когда появляется физиологическая и психологическая реакция на чрезмерное напряжение. По мере завершения временного выгорания симптомы исчезают сами по себе. В этом случае для устранения этих симптомов человеку необходимо отвлечься, в этом ему могут помочь сон, время для себя, выходные дни, отпуск или занятия спортом. В случае не восполнения энергии посредством отдыха организм начинает экономить силы.

В современном спорте выгорание спортсмена связано целым рядом проблем. На спортсмена оказывает давление не только большие физические нагрузки, но и высокая психологическая напряженность, которая может быть обусловлена многими факторами: тяжелыми условиями тренировочных занятий, чрезмерным физическим утомлением, однообразием, престижностью соревнований, неопределенностью ситуации, неуверенностью в победе и др. [3]

Термин «выгорание» часто используется обобщенно, чтобы описать чувство усталости, связанное с тренировками. Однако выгорание может быть настоящим синдромом, когда спортсмен практически не чувствует мотивации заниматься, ощущает как физическое, так и эмоциональное истощение, его результаты снижаются, и ему с трудом даётся прежняя программа тренировок.

«Выгорание» также связано с тем, что спортсмены с ранних лет подвергаются непомерному давлению, побуждающему к тренировкам и достижению превосходства над другими. Возникает сложная психофизиологическая реакция, обусловленная частыми, иногда чрезмерными, но, как правило, малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности.

Высокая личностная тревожность и преобладание мотивации избегания неудач также может быть источником психических перегрузок, так как спортсмен склонен оценивать соревновательную ситуацию как угрожающую и испытывать при этом состояние беспокойства, страха и тревоги.

«Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворенность [4].

Психологи отмечают 3 основных компонента выгорания. Они распространяются как на спортсменов, так и на людей из других сфер деятельности - тренеров, преподавателей физического воспитания и других. К ним относятся: психофизическое истощение, низкая самооценка, депрессия.

Выгорание сопровождается снижением энергии, интереса, веры в свои силы, возможности и чувство выполненной работы. Спортсмен, который испытывает такие эмоции, тренируется и конкурирует со своим чувством беспомощности и отрешенности. Эффективность его тренировок ухудшается. То, что он раньше делал без проблем, теперь становится серьезным испытанием [5].

Также происходит деперсонализация и девальвация, заключающаяся в том, что конкурент начинает воспринимать других как безличных и лишённых чувств, ничего не стоящих людей. Согласно исследованиям, это является результатом того, что спортсмен теряет позитивное отношение к спорту.

Также негативное влияние выгорания влияет на соматическое здоровье человека. Так, повышаются факторы риска ишемической болезни сердца

(т. е. общий холестерин, липопротеины низкой плотности, глюкоза, триглицериды, мочевая кислота и электрокардиографические изменения).

У мужчин выгорание предшествует изменениям содержания холестерина в крови, наблюдавшимся 2-3 года спустя; у женщин же изменения липидов крови (холестерина и триглицеридов) позитивно коррелировали с эмоциональным выгоранием, но негативно с физическим утомлением. При синдроме выгорания также повышается уровень адгезии/агрегации лейкоцитов, что может быть связано с механической обструкцией капилляров. Также возможно нарушение регуляции в системе гипоталамус-гипофиз-надпочечники при синдроме эмоционального выгорания [6].

Изменения в поведении или эмоциональности спортсмена могут привлечь внимание его родственников, партнеров по команде или тренеров. Чем раньше будет произведено вмешательство, тем лучше. Поэтому стоит знать, какие симптомы спортсмена характерны при выгорании. Это - низкая мотивация и недостаток энергии, проблемы с концентрацией внимания, отсутствие желания заниматься спортом, проблемы со сном, физическое и психическое истощение, негативные эмоции, изменение настроения, эмоциональная изоляция, повышенная тревожность, переменчивое настроение [7].

Для борьбы и профилактики эмоционального выгорания нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. Если сам человек не в состоянии изменить ситуацию, то нужна помощь психолога.

Таким образом, эмоциональное выгорание является серьезной проблемой для человека. Эмоциональное выгорание в спорте также имеет крайне негативные последствия: подверженность болезням, появление травм, снижение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, вплоть до ухода из спорта. Своевременная помощь, а также профилактика процесса выгорания способствует улучшению настроения человека, возвращению его в нормальное психическое состояние, высокому производительному труду.

Список литературы

1. Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филин, 1996. — 472с. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 1999. С. 76-97. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. - 1994. - № 6. — С. 57-64. Во-

допьянова Н. Е. Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

3. Jeff Gallimore Dr. Stephen Burke. ATHLETIC BURNOUT. Sport Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSM) Sydney . Australia.

4. Карпова Г.Г., Цуканова О.М. Психология развития: учеб. пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т.- Курск, 2015.- 140 с.

5. Карпова Г.Г. Физическая культура (теоретический курс): учеб. пособие / Г.Г. Карпова, Цуканова О.М.; Юго-Зап. гос. ун-т.- Курск, 2019.- 148 с.

6. Кучерявых А.А., Курочкина О.В. Актуальные проблемы реализации спортивных интересов людей с ограниченными возможностями // Права человека: история, теория, практика: сборник научных статей пятой Всероссийской научно-практической конференции. Курск. 2016. С. 34-38.

7. Османова К.Ю., Мещеряков С.С. Потенциал физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего образования // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск. 2016. № 1. С. 190-203.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ COVID-19

Левончук Сергей Вячеславович, ординатор, врач-реабилитолог
ФГАОУ ВО РНИМУ им.Н.И.Пирогова МЗ РФ, Москва, Россия
(levonchuk1111@yandex.ru)

После перенесенной коронавирусной инфекции длительное время может сохраняться постковидный синдром. После выписки из стационара реабилитация проводится в поликлинике в условиях отделения медицинской реабилитации, в центрах здоровья, санаторно-курортных учреждениях, а также может проводиться в домашних условиях самостоятельно или с применением интерактивных методов. Проведена оценка эффективности применения в реабилитации разработанной системы физических упражнений. Были отмечены объективные улучшения: улучшились показатели сатурации кислорода, повысилась толерантность к физическим нагрузкам, улучшились когнитивные функции, улучшился эмоциональный статус.

Ключевые слова. Физические тренировки, COVID-19, реабилитация.

COVID-19, грипп и ОРВИ являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями во всем мире, протекающими с поражением дыхательной системы [1, 2]. COVID-19 может сопровождаться пневмонией, выраженной гипоксией и острым респираторным дистресс-синдромом. Возможны поражения других органов и систем [3]. Наиболее тяжелое течение отмечается у пациентов с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом [4-6]. На сегодняшний день наиболее эф-

эффективной мерой профилактики COVID-19 и его осложнений является вакцинация [7].

После перенесенной коронавирусной инфекции длительное время может сохраняться постковидный синдром [8]. Среди наиболее частых симптомов отмечаются астения, дыхательная недостаточность, кашель, когнитивные нарушения, суставные и мышечные боли, изменения вкуса и др. [9]. Реабилитация пациентов с COVID-19 имеет важное значение [10]. Реабилитация проводится в поликлинике в условиях отделения медицинской реабилитации, дневного стационара, в центрах здоровья, санаторно-курортных учреждениях [11, 12]. После консультаций реабилитолога, занятия могут проводиться в домашних условиях самостоятельно или с применением интерактивных методов [13, 14].

Для реабилитации после COVID-19 рекомендуется применение дыхательной гимнастики, в т.ч. дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Для повышения эффективности применяют упражнения с постоянным или прерывистым положительным давлением на выдохе. Для восстановления мышечной силы применяют тренировки с сопротивлением и отягощением [15].

Цель проведенного исследования: клиническая оценка эффективности, безопасности физической реабилитации пациентов, переболевших COVID-19. Нами была разработана и применена программа реабилитации, в которую входили ежедневные занятия физической и дыхательной гимнастикой. Диафрагмальное дыхание включает обучение пациента преимущественно задействовать диафрагму при минимизации активности вспомогательных мышц. В группу наблюдения вошли 10 пациентов с поражением лёгочной ткани 50% и более (КТ2-КТ4) и сатурацией менее 94%. Комплекс упражнений: все упражнения проводятся медленно без одышки, исходное положение (ИП) всех упражнений лежа на спине: 1) Подъем рук вверх медленно (30 раз); 2) Дыхание животом (диафрагмой). Техника выполнения: кладем руки на живот и делаем глубокий вдох (до максимального увеличения живота). На максимальной высоте вдоха нужно задержать дыхание. Затем нужно сделать свободный выдох (4 раза); 3) Одна нога согнута в коленном суставе, вторая нога прямая. Отведение согнутой в колене ноги в сторону 30 раз медленно без одышки. Затем повторить 30 раз другой ногой; 4) Приведение согнутых коленей по очереди к животу (30 раз); 5) Дыхание грудной клеткой с использованием межреберных мышц. Техника выполнения: кладем руки на грудь. Делаем глубокий вдох, во время вдоха грудная клетка должна приподняться, а лопатки прижаться к позвоночному столбу. Это обеспечивает максимальный вдох. На высоте вдоха задержать дыхание. Затем сделать свободный выдох. Во время выдоха грудная клетка должна максимально опуститься, а лопатки должны отодвинуться от позвоночного столба (4 цикла); 6) Вращение стоп в голеностопных суставах в обе стороны (20 раз); 7) Сгибание и разгибание стоп (20 раз); 8) Комбинированное дыхание. Дыхание животом и грудной клеткой. Техника выпол-

нения. Кладем одну руку на живот, вторую руку на грудь. Во время вдоха живот должен надуться как арбуз, а грудная клетка должна приподняться, лопатки должны максимально приблизиться к позвоночному столбу. На высоте вдоха задержать дыхание. Затем сделать свободный выдох. Во время выдоха живот и грудная клетка должны максимально опуститься, а лопатки должны отодвинуться от позвоночного столба. (4 дыхательных цикла); 9) Ежедневная умеренная ходьба без одышки с постепенным увеличением дистанции.

Во время курса реабилитации нежелательных явлений выявлено не было. По окончании проведенного курса уменьшилась выраженность одышки, улучшилось общее самочувствие и эмоциональное состояние, повысилась работоспособность, улучшились показатели сатурации кислорода, повысилась толерантность к физическим нагрузкам, улучшились когнитивные функции и эмоциональный фон.

Выводы. Включение в реабилитацию больных COVID-19 комплекса дыхательной и физической гимнастики показало положительный эффект и безопасность.

Список литературы

1. Орлова Н.В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта// Трудный пациент. 2013. Т. 11. № 4. С. 22-27.
2. Орлова Н.В. и др. Современные подходы к терапии острых респираторных вирусных инфекций верхних дыхательных путей// Медицинский совет. 2017. № 5. С. 58-64.
3. Никифоров В.В. и др. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники// Медицинский алфавит. 2021. № 11. С. 29-33.
4. Пинчук Т.В. и др. Механизмы поражения печени при COVID-19// Медицинский алфавит. 2020. № 19. С. 39-46.
5. Чукаева И.И. и др. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа// Клиническая медицина. 2008. Т. 86. № 1. С. 27-30.
6. Чукаева И.И. и др. Изучение факторов воспаления у больных с метаболическим синдромом// Лечебное дело. 2010. № 4. С. 50-56.
7. Чукаева И.И. и др. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин// Лечебное дело. 2011. № 2. С. 28-33.
8. Орлова Н.В. и др. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации// Педиатрия. Consilium Medicum. 2020. № 4. С. 17-24.
9. Никифоров В.В., Суранова Т.Г. и др. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ// Медицинский алфавит. 2019. Т. 2. № 27 (402). С.6-13.
10. Орлова Н.В. Кашель в обзоре современных рекомендаций// Медицинский совет. 2019. № 6. С. 74-81.

11. Орлова Н.В., Гололобова Т.В., Суранова Т.Г. и др. Организация медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 в постгоспитальном периоде (обзор литературы)// Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29. № S1. С. 598-602.
12. Сторожаков Г.И., Чукаева И.И., Александров А.А., Поликлиническая терапия. Учебник / Москва, 2009. 704 с.
13. Орлова Н.В. и др. Организационно-правовые аспекты деятельности центров здоровья// Медицинское право. 2011. № 1. С. 38-43.
14. Пинчук Т.В. и др. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор)// Медицинское образование и профессиональное развитие. 2020. Т. 11. № 3 (39). С. 102-117.
15. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Клинические рекомендации РФ 2018-2020.

СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Леонов Александр Викторович, студент

Леванов Геннадий Викторович, старший преподаватель

Курская государственная сельскохозяйственная академия, Россия

В данной статье мы исследовали программы физического воспитания в высших учебных заведениях, которые не в состоянии адекватно решить проблему негативного влияния низкой физической активности на студентов из-за малой доли времени, отводимого на нее. Физическая активность во время занятий не должна быть единственным способом удовлетворения потребностей в мобильности.

Ключевые слова: двигательная активность, молодежь, физическое воспитание.

В современном мире молодежь является не только объектом воспитания, образования и социализации, но и основным потенциалом для инновационного экономического развития общества [7]. Поэтому в данном контексте студенты заслуживают особого внимания.

Во-первых, студенты – это не только кадровый потенциал, но и высококвалифицированные элементы, более конкретно, управленческий элемент.

Во-вторых, молодежь – это популяционный ресурс, плохое здоровье которого негативно скажется на следующем поколении, а ретроспективный анализ исследований здоровья студентов, опубликованный И.В. Журавлевой и др. в книге «Здоровье студентов: социологический анализ», показывает, что идет устойчивое ухудшение здоровья [4].

Доказано, что снижение уровня здоровья студентов от младших курсов к старшим связано с увеличением числа лиц с хроническими заболеваниями, а по данным А.Н. Приходько, большинство студентов (около 70%) стра-

дают функциональными соматическими заболеваниями. Год за годом количество здоровых студентов уменьшается на 25,9%, а количество хронически больных студентов увеличивается на 20%. Авторы указывают на тенденции ухудшения здоровья среди студентов, такие как плохой ночной сон, длительная самоподготовка, низкая физическая активность и нарушения питания [4].

Стоит отметить, что снижение физической активности является одним из основных факторов в причинно-следственной цепи, приводящей к росту заболеваемости и значительному снижению показателей здоровья, диагностируемых у поступающих в вузы обучающихся [6]. В связи с актуальностью указанной проблемы, целью нашего исследования было изучение особенностей двигательной активности среди студентов Курской государственной сельскохозяйственной академии имени И.И. Иванова.

Это социологическое исследование студентов ($N=300$, возраст 17-20 лет) зооинженерного, агротехнологического и ветеринарного факультетов академии. Респондентам была предоставлена анкета, содержащая вопросы об их же дневной физической активности и отношении к ней. В качестве дополнительной информации было проанализировано распределение студентов по группам здоровья и другим признакам. Статистическая оценка результатов проводилась с помощью программы STATISTICA 8.0 и включала сравнительный анализ пропорций качественных данных с использованием критерия χ^2 . Статистически значимые различия определялись как $p \leq 0,05$.

Под «физическими упражнениями» понимается сочетание различных видов физической активности в повседневной жизни, включая организованные и добровольные занятия физкультурой и спортом. Важно определить "оптимальное" количество физической активности, которое компенсирует затраты энергии и способствует дальнейшему саморазвитию [5].

Рекомендации Всесоюзного института физической культуры указывают на необходимость 10-14 часов физической нагрузки в неделю для студентов; по мнению Н.М. Амосова, недельная нагрузка должна быть значительно выше – 16-18 часов; М.Т. Кобза рекомендует 6-8 часов в неделю, что в двое меньше нормы предыдущих годов; в 2010 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала рекомендацию о 2,5-5 часах физической активности в неделю (не менее 150 минут умеренных аэробных упражнений) [10]. Вот часть рабочей группы Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта (март 2014 года) рекомендовано, чтобы физическая активность для студентов составляла не менее 11 часов в неделю [3].

В связи с этими рекомендациями становится ясно, что программы физического воспитания в высших учебных заведениях не могут полностью компенсировать потребность в физической активности. Важно отметить, что только физическое воспитание в урочное время необходимо для того, чтобы студенты осознали необходимость физических упражнений [1].

В Курской сельскохозяйственной академии перед началом обучения студенты делятся на медицинские группы (основная медицинская группа и специальная медицинская группа). Около 0,07% учеников ежегодно полностью освобождаются от занятий: по сравнению с аналогичным распределением тремя годами ранее, мы видим снижение на 4% в основной медицинской группе, снижение в двое в специальной медицинской группе ($p \leq 0,05$) и почти четырех кратное увеличение в группе лечебной физкультуры ($p \leq 0,05$). Таким образом, ежегодно у трети учащихся выявляются различные отклонения в состоянии здоровья, что является основанием для отнесения их к специальной медико-терапевтической физкультурной группе (в 2010 году отклонения были выявлены только у пятой части учащихся).

В процессе физического воспитания студентов основной медицинской группы используется традиционный подход и личностно-ориентированное содержание отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности (аэробика, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, футбол, фитнес, шахматы, дартс).

Преимущества использования личностно-ориентированных педагогических технологий в физическом воспитании студентов убедительно продемонстрированы в работе В.Г. Шилко [2]. Сравнивая пропорции за последние 10 лет, можно отметить незначительные изменения в пределах $\pm 5\%$ ($p \leq 0,05$). Примерно 45% студентов первого курса занимались спортом в прошлом, из них 14% имеют спортивную степень. Почти все респонденты положительно относятся к физическому воспитанию в высших учебных заведениях, еще 38% посещают занятия в спортивных центрах. Почти все мужчины и 62% женщин хотят активно проводить свободное время, но при этом отмечается недостаток свободного времени. До 50% респондентов активно проводили на свежем воздухе 1,5-2 часа в день, только 10% сказали, что проводили более 2 часов (гигиеническая норма-2 часа в день) и 10% сказали, что проводили менее 30 минут в день.

Результаты опроса показали, что около трети студентов как мужского, так и женского пола превысили минимально необходимую недельную физическую активность (около 10 часов в неделю).

Эти данные можно соотнести с результатами, полученными С.М. Фуртором: только 32,39% девочек и 38,46% мальчиков соблюдают минимальный недельный объем специально организованной физической активности (8-10 часов в неделю) [9].

Уровень физической активности претерпевает постоянные изменения в течение всей жизни. Эта цифра показывает, что большую часть учебного года (примерно 10 месяцев) физическая активность является недостаточной (40-60%). Физическая активность в праздничные дни находится на самом низком уровне.

В течение учебного года наблюдается снижение физической активности, а в период экзаменов тем более. Программы физического воспитания в

высших учебных заведениях не могут полностью устранить негативные последствия снижения физической активности для студентов, так как у большинства студентов занятия физической культурой занимают лишь небольшую часть времени. Необходимо увеличить физическую активность не только в учебное и свободное время, но и в повседневной жизни, чтобы улучшить физическое совершенство и удовлетворить стремление к здоровому образу жизни [8].

Список литературы

1. Борсук Т.В., Николаева Ю.А., Боев Н.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 31-39.
2. Гусева Н.Л., Шилько В.Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. С. 26-28.
3. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения (март 2014 г.). 2014. – 182 с.
4. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012. – 252 с.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М. : Гардарики, 2007. – 366 с.
6. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.
7. Скриплева Е.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Инновационный вектор повышения эффективности преподавания физической культуры студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1. С.57-61
8. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.
9. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75-79.
10. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, 2010. 60 p.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Матчинова Нина Викторовна, доцент,
зав. кафедрой физического воспитания
(email: matchinovan@yandex.ru)

Жирная Ольга Владимировна доцент
(email: olga.zhirnaya@yandex.ru)

Калужский филиал Российского государственного аграрного университета Московской сельскохозяйственной академии имени К.А. Тимирязева

В статье сделан сравнительный анализ физической подготовленности студентов до дистанционного обучения и после него. Для проведения сравнительного анализа физической подготовленности студентов были взяты данные сдачи контрольных тестов студентов 1 курса очной формы обучения до пандемии при традиционном проведении занятий (сентябрь-октябрь 2019 г.) и после перехода на дистанционное обучение тех же студентов 2 курса (май-июнь 2021 г.).

Ключевые слова: дистанционное обучение, студент, физическая подготовленность.

Введение

Учебный процесс является достаточно сложной системой. Дисциплина «Базовая физическая культура» относится к обязательной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и имеют практическую направленность.

Учебная дисциплина «Базовая физическая культура» составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.[1]

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» [2]

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» [3]

При очной форме обучения дисциплина имеет традиционную форму проведения - учебно-тренировочные занятия, которые проводятся согласно расписания (54 часа в семестр). Учебно-тренировочные занятия вклю-

чают в себя легкую атлетику, кроссовую подготовку, спортивные игры (волейбол и баскетбол), общефизическую и профессионально-прикладную подготовку.

Во время пандемии COVID-19 дистанционное обучение стало необходимостью, что повлекло к существенным коррективам учебного процесса в высших учебных заведениях [4,5]. В зависимости от эпидемиологической обстановки на протяжении двух лет дисциплина реализовалась специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

В условиях самоизоляции единственным местом для занятий физическими упражнениями стало место проживания студента. В большинстве случаев жилищные условия не позволяли выполнять те или иные упражнения. Студентам предлагались различные комплексы ОРУ, комплексы упражнений на различные группы мышц. Во время снижения заболеваемости рекомендовали кроссовую подготовку, упражнения на развитие физических качеств.

Существенная роль в дистанционном обучении отводилась самостоятельной работе студентов. В этих условиях студент должен сам преодолеть внутренние противоречия и заставить себя выполнять физическую нагрузку.

Другая проблема связана с контролем выполняемых упражнений. Полноценный эффект возможен только при условии осознанного выполнения заданий. Отписки о выполнении тех или иных упражнений не принесли положительного результата.

Целью исследования является сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1 курса очной формы обучения до пандемии при традиционном проведении занятий (сентябрь-октябрь 2019 г.) и после перехода на дистанционное обучение тех же студентов 2 курса (май-июнь 2021 г.).

Практическая значимость работы заключается в том, что позволит выявить слабые стороны дистанционного обучения дисциплины «Базовая физическая культура» и скорректировать учебный процесс на повышение уровня физической подготовленности студентов.

Материалы и методика исследований

Для изучения данной проблемы и достижения поставленной цели был использован ряд традиционных методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, тестирование, математико-статистическая обработка данных, что позволит в дальнейшем сделать выводы об эффективности проведения занятий при дистанционном обучении.

Исследование проводилось на базе Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева в котором приняли участие 80 студентов (45 девушек и 35 юношей) основной и подготовительной медицинских групп.

Уровень физической подготовленности до и после дистанционного обучения представлен в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Показатели уровня физической подготовленности студентов до дистанционного обучения

№	тесты	Количество человек выполнивших задание					
		5	4	3	2	1	Не справи- лись
Девушки							
1	Бег 100м	5	12	16	6	3	3
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	14	16	7	6	1	1
3	Бег 2000м	6	6	12	12	5	4
4	Прыжок в длину с места	5	7	13	11	5	4
5	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	6	8	9	9	7	6
6	Наклон туловища вперед из положения стоя	11	16	12	3	1	2
Юноши							
1	-бег 100м (сек)	6	12	9	4	3	1
2	Подтягивание на перекладине	9	10	8	3	3	2
3	Бег 3000м (сек)	5	7	8	8	4	3
4	Прыжки в длину с места	4	7	16	4	2	2
5	Наклон туловища вперед из положения стоя	5	8	11	3	4	4
6	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	15	13	7	-	-	-

Бег на длинные дистанции определяет развитие общей выносливости. Дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) успешно преодолели 73 чел. (91,25 %). После дистанционного обучения с этим нормативом не справились 14 человек, что составляет 17,5 %

Тест сгибание и разгибание рук из упора лежа у девушек не смогли успешно выполнить 6 студенток (13,3 %), после пандемии 20%. При сдаче этого норматива наблюдается сильный разброс показателей. Так, лучший результат до дистанционного обучения 49 раз, после – 41 раз, худший результат – 5 раз.

У юношей в подтягивании на высокой перекладине среднее значение 13 раз, при этом лучший результат – 25 раз, а худший – 5 раз. Не смогли выполнить этот норматив до пандемии 2 чел. (5,71%), после 4 чел (11,4%)

Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» характеризует уровень развития скоростно-силовых способностей. С нормативами справились первоначально 92,5% испытуемых. Количество студентов, не справившихся с данными нормативами, составило 6 чел. (7,5%). После дистанционного обучения с нормативом не выполнили 8 человек (10%). Лучший

результат у юношей – 275 см, худший – 190 см; у девушек – 210 и 150 см соответственно. После дистанционного обучения лучшие результаты незначительно снизились 273 и 205 см.

Таблица 2 - Показатели уровня физической подготовленности студентов после дистанционного обучения

№	Направленность задания	Количество человек выполнивших задание					
		5	4	3	2	1	Не справи- лись
Девушки							
1	Бег 100м	4	10	19	4	4	4
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	16	15	11	2	1	-
3	Бег 2000м	4	6	6	15	7	7
4	Прыжок в длину с места	3	6	13	14	4	5
5	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	5	8	8	8	7	9
6	Наклон туловища вперед из положения стоя	12	16	10	3	2	2
Юноши							
1	-бег 100м (сек)	4	10	13	3	2	3
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	9	8	5	2	4
3	Бег 3000м (сек)	3	4	5	10	6	7
4	Прыжки в длину с места	3	7	15	5	2	3
5	Наклон туловища вперед из положения стоя	6	9	12	2	3	3
6	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	15	12	8	-	-	-

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» позволяет определить уровень развития гибкости. С данным нормативом справились 74 студента, что составляет 92,5 %, после пандемии этот тест успешно сдали 75 человек (93,75 %).

Количество студентов, которые не смогли выполнить норматив бега на 100 м, составило 4 чел., или 5% от всей группы сдающих. Лучший результат у юношей – 12,1 сек., у девушек – 15,2 сек. В 2021 году лучшие результаты у юношей – 12,4 сек., у девушек – 15,5 сек.

Вывод COVID-19 нанес серьезный ущерб физической подготовленности студентов. В результате тестирования и проведенного сравнительного анализа результатов прослеживается спад уровня физической подготовленности

сти. Особенно это проявляется в силовых упражнениях и в беге на длинные дистанции.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. Электронный ресурс: URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=la7uhr50bj30249307 (дата обращения 06.11.2022)

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»: Ред. от 17.08.2020 г. Электронный ресурс: URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=370846&ysclid=la7u6lvt9p995278917> (дата обращения 06.11.2022)

3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» Электронный ресурс: URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=41373&ysclid=la7uft3jpc976016760> (дата обращения 06.11.2022)

4. Распоряжение Правительства РФ от 16 марта 2020 г. N 635-р. Электронный ресурс: URL: gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm (дата обращения 06.11.2022)

5. Матчинова Н.В. Жирная О.В. Учебная, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе в условиях пандемии /В сборнике: Пути и методы адаптации экономики региона и предприятий в условиях пандемии и связанных с ней кризисных явлений: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции преподавателей, аспирантов, студентов и практиков / под ред. Матчинова В.А., Сусяковой О.Н. – Калуга, 2020. С.327-333 ISBN 978-5-6044702-8-2

УДК 75.116.6

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Назарова А.А., Диурова К.А.

Научные руководители – Широкова Е.В., Бахирева Н.А.

Аэрокосмический колледж

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г.Красноярск, Россия

Раскрывает влияние оздоровительного плавания на детей с ОВЗ.

Ключевые слова: плавание, дети с ОВЗ, физическое состояние, здоровье, адаптация.

Введение

Ключевым периодом в развитии ребенка является дошкольный возраст, включающий в себя диапазон от 3 до 7 лет. Это очень важное время для становления личности малыша, его эмоционального, интеллектуального и нравственного развития, формирования важнейших для дальнейшей жизни навыков. Инвалидность становится барьером к полноценному развитию ребенка, однако в современном обществе социальная адаптация инвалидов с каждым годом становится более актуальной.

Инвалидность - это не приговор!

Актуальность темы

Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, в 2021 году в Красноярском крае насчитывается 15340 детей–инвалидов. Не сформированность многих психических функций относительно возрастной нормы существенно препятствует процессу обучения детей с ОВЗ. Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Дети в течение дня должны выполнять физиологически необходимое количество движений. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию

Решение проблемы

Известно, что двигательная деятельность детей является одной из основных физиологических составляющих нормального формирования и развития организма. Снижение двигательной активности приводит к нарушению функционирования костно-мышечного аппарата, вызывающего изменения вегето-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обменных процессов, снижение уровня работоспособности.

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в регулярных физических упражнениях и оздоровительных мероприятиях. Плавание является эффективным средством реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья.

Плавание – это универсальный вид спорта, в котором при движении задействованы абсолютно все мышцы с равномерной нагрузкой.

На сегодняшний день актуально внедрение новых методик в области гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Во время плавания вода действует на тело ребенка, облегчая его вес, отсутствует осевая нагрузка на суставы и позвоночник, ведь тело располагается горизонтально. Мягкие движения ногами обеспечивают разностороннюю нагрузку на нижние конечности, создавая таким образом устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Кроме того, плавание в воде без опоры способствует активному движению стоп ребёнка и профилактике плоскостопия.

У воспитанников дошкольных учреждений работоспособность мышц невысока, поэтому в упражнениях следует совмещать нагрузку и отдых. Благодаря особым свойствам воды при расслаблении уменьшается напряжение тела, вследствие чего позвоночник получает отдых и формируется правильная осанка.

Улучшение когнитивных функций.

При занятиях в воде стимулируются зоны мозга, отвечающие за когнитивные функции, что не мало важно при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Ребенок начинает познавать мир, идет улучшение координации, мышления, внимания и памяти.

Улучшается работа легочной системы.

Для того чтобы плавать, мальчикам и девочкам нужно научиться правильно дышать, делать глубокие вдохи и короткие выдохи. Нырание и задержка дыхания под водой помогут тренировать органы дыхания и вестибулярный аппарат.

Во время занятий в бассейне активизируется кровоток, улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы. Такая физическая активность также положительно сказывается на дыхательной и нервной системе. Регулярные занятия повышают выносливость и в целом укрепляют детский организм

Улучшается психологическое состояние.

Посещение плавательного бассейна – это еще и метод борьбы со стрессом. Предрасположенность к стрессу у детей с инвалидностью намного выше чем у обычного человека. Адаптировать такого ребенка достаточно сложно. Вода тактильно воздействует на тело, успокаивает его, сигнал о расслаблении передается в мозг, тем самым вызывая положительные эмоции.

Термические особенности холодной воды повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма и укреплению иммунитета. Вода способствует усилению сопротивляемости организма к перепадам температур.

Немаловажным является тот факт, что обучение плаванию ребенка с ОВЗ проходит в группе с другими детьми и взрослыми. Это организует процесс их социализации, который осуществляется в результате усвоения необходимых навыков, жизненно значимых для ребенка.

Вывод

В настоящее время накоплен большой материал по оздоровительному влиянию водной среды на организм человека при различных заболеваниях. Анализ результатов эффективности индивидуального обучения плаванию показывает, что за основу формирования исходной модели для обучения плаванию детей-инвалидов принимаются адаптивные средства и методы, заимствованные из методик обучения здоровых детей либо полученные в результате поисковых педагогических экспериментов. Подобное снижает степень их соответствия и сравнительной оценки, поскольку двигательные действия здорового ребенка принципиально отличаются от неустановившихся двигательных действий инвалида.

Вода для детей это, прежде всего, радость движения и восторг. На этой основе параллельно решаются задачи оздоровления и коррекции двигательных нарушений и, соответственно, улучшения его физического и интеллектуального развития. Тренировки в воде являются одним из самых совершенных способов восстановления и укрепления организма ребенка.

Занятия по адаптации проводятся на малой ванне, при температуре воды не ниже 29 градусов. Любые движения в воде для детей с ОВЗ выполняются легче, чем на суше, нет давления на массу тела и суставы, а также сердечно-сосудистая система лучше справляется с нагрузками.

Упражнения также имеют и воспитательное значение: они помогают развивать личность воспитанников и приобщают их к спорту. Ребёнок обретает уверенность в своих силах, становится самостоятельным и выносливым.

Список литературы

1. Коняева Н. П. Воспитание детей с нарушениями интеллектуального развития
2. Коррекционно-развивающие технологии в работе с детьми 5-7-ми лет с нарушением речи / автор-составитель С. Ф. Рыжова. - 2-е изд., перераб. - Волгоград : Учитель, [2017] (5 экз.)
3. Медико-биологические основы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методический комплекс по дисциплине : учебно теоретическое пособие / сост. Е. Н. Теселкина. - Абакан : Изд-во Хак. гос. ун-та им. Н. Ф. Катанова, 2017 (100 экз.)

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Орлова София Юрьевна, аспирант

(vrach315@yandex.ru)

*Российский государственный университет нефти и газа
имени И.М. Губкина*

Сапожников Степан Андреевич, врач-методист

(sas1387@mail.ru)

РНИМУ им.Н.И.Пирогова МЗ РФ, Москва, Россия

Курение, ожирение и гиподинамия приводят к раннему развитию сердечно-сосудистых заболеваний и другой патологии. Исследования, проведенные среди студентов университетов разных стран показывают распространенность курения среди студентов до 50%, гиподинамии от 20 до 80%, ожирения до 22 %. Анкетирование, проведенное нами среди студентов г.Москвы выявило, что студенты медики курят в 2 раза меньше в сравнении со студентами немедицинских ВУЗов. Распространенность гиподинамии среди студентов составила менее 20%. Исследования подтверждают взаимосвязь ожирения и избыточной массы тела с отсутствием физической активности и употреблением табака. В России существуют государственные программы, направленные на борьбу с факторами риска.

Ключевые слова. Факторы риска, студенты, курение, ожирение, гиподинамия.

Курение является одной из ведущих предотвратимых причин смерти. Не смотря на международные усилия по борьбе с курением, число людей, которые продолжают курить, во всем мире растет. Наряду с рисками для здоровья, курение у молодых людей ухудшает физическую форму, снижает работоспособность и выносливость, повышает вероятность зависимости и злоупотребления психоактивными веществами [1]. Поступление в университет связано с большей независимостью молодых людей, меньшим контролем со стороны родителей, увеличением степени влияния сверстников на образ жизни. Эти факторы способствуют повышению риска употребления табакокурения, алкоголя, наркотических веществ. Проведенное нами исследование о распространенности курения выявило, что число курящих в возрасте 18-30 лет составляет 27,4 %, 30-40 лет – 48,4 %, 40-50 лет – 41 %, 50-60 лет – 38,5 %, старше 60 лет – 18,3 %. Изучение распространенности среди студентов ВУЗов г.Москвы выявило, что среди медиков 21 % курящих, среди студентов не медицинского профиля – 47 %. Количество студентов, занимающихся в спортивных секциях или имеющих абонемент в фитнес клубы соответственно составил 11% и 23 %. Процент студентов с низкой физической активностью в медицинских и немедицинских ВУЗов не имел статистически достоверной разницы и составил менее 20 %.

Неправильное питание и избыточный вес/ожирение увеличивают риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, диабета второго типа, остеопороза, различных видов рака и депрессии. Ожирение среди молодых людей увеличивает пожизненный сердечно-сосудистый риск [2-4]. Современные исследования показывают, что наихудшая диета из всех состоит из комбинации продуктов с высоким содержанием углеводов и жиров, особенно диет с высоким содержанием трансжиров. Такая диета способствует повышению уровня триглицеридов и холестерина, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ), инфаркту миокарда, инсульту, диабету и другим серьезным проблемам [5, 6].

Изучение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний выявило, что наличие нескольких факторов способствует увеличению риска развития и смерти от ССЗ. Подтверждена роль наследственности и генетической предрасположенности к ССЗ. При наличии определенного генотипа, риски негативного воздействия курения, ожирения и гиперхолестеринемии значительно увеличиваются [7, 8].

В России большое значение уделяется профилактике ССЗ и формированию здорового образа жизни [9]. Выявление факторов риска, а также проведение мероприятий, направленных на их коррекцию, проводят в Центрах здоровья, функционирующих на базах поликлиник, куда может обратиться любой гражданин. Сотрудники проводят консультации по диетологии, отказу от курения, разрабатывают индивидуальные программы по физической активности [10]. В функции Центров здоровья входит проведение мероприятий по ознакомлению населения с вредными факторами и риска и мерам по их коррекции. В период пандемии и социального дистанцирования проводилось дистанционное консультирование [11]. Проведение мероприятий и программ по здоровому образу жизни доказало свою эффективность.

Выводы. Риск ишемической болезни сердца, инсульта, диабета второго типа, остеопороза, различных видов рака и депрессии связан с поведенческими и биомедицинскими детерминантами здоровья, такими как отсутствие физической активности, неправильное питание и избыточный вес/ожирение, курение. Отсутствие физической активности и неправильное питание — это связанные виды поведения, которые влияют на здоровье и благополучие, а также на поддержание здорового веса. Такое поведение лежит в основе риска неинфекционных состояний, связанных с образом жизни. Распространенность факторов риска среди студентов показывает необходимость разработки стратегий по снижению распространенности курения, ожирения и гиподинамии, а также информирование молодежи о вредном воздействии факторов риска на организм человека. и поддерживать современные знания и отношение к курению.

Список литературы

1. Сторожаков Г.И. и др. Поликлиническая терапия// Учебник .Москва, 2011. (2-е изд., перераб. и доп.).

2. Орлова Н.В. и др. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда// Вестник Российского государственного медицинского университета. 2011. № 2. С. 8-12.
3. Чукаева И.И., Клепикова М.В. и др. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертонией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена// Системные гипертензии. 2011. Т. 8. № 1. С.48-51.
4. Чукаева И.И. и др. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа// Клиническая медицина. 2008. Т. 86. № 1. С.27-30.
5. Орлова Н.В. и др. Изучение взаимосвязи уровней острофазных белков и нарушений липидного обмена у больных ИБС с поражением коронарных артерий// Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2008. Т. 7. № 6 S1. С. 271.
6. Солошенкова О.О. и др. Дислипидемии в клинической практике. Часть 1// Лечебное дело. 2009. № 3. С.12-17.
7. Орлова Н.В., Ситников В.Ф. и др. Изучение генетической обусловленности артериальной гипертонии, как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний// Медицинский альманах. 2011. № 3 (16). С. 81-84.
8. Чукаева И.И., Клепикова М.В. и др. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин// Лечебное дело. 2011. № 2. С. 28-33.
9. Чукаева И.И. и др. Основы формирования здорового образа жизни// Учебно-методическое пособие/ Москва, 2016.
10. Орлова Н.В. и др. Организационно-правовые аспекты деятельности центров здоровья// Медицинское право. 2011. № 1. С. 38-43.
11. Пинчук Т.В. и др. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор)// Медицинское образование и профессиональное развитие. 2020. Т. 11. № 3 (39). С. 102-117.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**
Османова Кристина Юрьевна, преподаватель
Свинарёв Алексей Владимирович, студент
(e-mail: Hellpers 961@yandex. ru)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на организм человека, его здоровье, учебный процесс, работоспособность.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Сегодня прогресс науки и техники вызвал необходимость получения человеком значительного объема профессиональных знаний и большого количества разнообразной информации. Неизмеримо возрос темп жизни. Одной из доминирующих черт современного человека – является ограничение его двигательной активности. Необходимая компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает состояние, при котором многие функции, органы и системы человеческого организма утрачивают свои качества [1].

Многочисленными исследованиями давно установлено, что существует прямая зависимость между физическими упражнениями и умственным трудом.

При недостатке движений задерживается развитие молодого поколения, ускоряется старение пожилых людей, происходит снижение защитных функций организма и увеличивается риск возникновения различных заболеваний.

Физическая культура и спорт являются важным средством сохранения здоровья. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора [2].

Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета человека, его роста, обменные процессы, развитие многих физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, скорости и др.

Физическая тренировка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятию нервно-эмоционального напряжения велико. Большие умственные нагрузки, особенно возрастающие длительные (до 1,5 месяцев в период зачётов и сессий), могут создать у студентов нервно-эмоциональное напряжение, которое при несоблюдении ряда профилактических мероприятий, связанных с оптимизацией режима учебного труда, быта и отдыха, могут

привести к нарушению психики человека. Избежать этого помогает комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относятся активный отдых, нормализация сна и питания, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность [3].

В связи с активизацией учебного труда при возрастающих нагрузках требуется оздоровление условий и режима учебы, быта, отдыха студентов с использованием средств физической культуры. Средствами физической культуры являются физические упражнения, оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические факторы (санитарно-гигиеническая обстановка, режим отдыха, сна, питания).

Важное значение для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности отводится комплексу оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относятся разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность [4].

Систематическая физическая тренировка, занятия физическими упражнениями в условиях напряженной деятельности студентов имеет большое значение, как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья. Разрядка повышенной нервной активности через движение является наиболее эффективной [5].

Также было замечено, что человек, который регулярно занимается физическими упражнениями может выполнять значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями организма.

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. При физической работе в результате увеличения скорости движения крови по сосудистой системе значительно повышается снабжение тканей кислородом и питательными веществами [6].

Занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии [7].

Таким образом, здоровый образ жизни студентов подразумевает ежедневное выполнение комплекса двигательных действий и гигиенических мероприятий, обеспечивающих как необходимую дозу двигательной активности, так и возможности полноценного выполнения учебно-трудовых и общественных функций. «Дробное» использование физических упражнений в режиме дня не менее эффективно, чем проведение их в один прием. В занятиях необходимо стремиться к тому, чтобы вовлечь в движение все основные мышечные группы до появления ощущения их приятной усталости.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.- Изд. 5-е.- Ростов н /Дону: Феникс, 2008.- С. 40.
2. Кучерявых А.А., Курочкина О.В. Актуальные проблемы реализации спортивных интересов людей с ограниченными возможностями // Права человека: история, теория, практика: сборник научных статей пятой Всероссийской научно-практической конференции. Курск. 2016. С. 34-38.
3. Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Смолянинова А.Е. Кучерявых А.А. Подготовка спортсменов в современных условиях // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск. 2016. № 1. С. 190-203.
4. Османова К.Ю., Мещеряков С.С. Потенциал физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего образования // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск. 2016. № 1. С. 190-203.
5. Скобликова Т.В., Кучерявых А.А. Развитие силовой выносливости борцов, как необходимое условие повышения их технического мастерства // Развитие современного образования: теория, методика и практика: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Чебоксары. 2016. № 4 (10). С. 306-308.
6. Скобликова Т.В., Кучерявых А.А. Теоретические и методологические аспекты развития личности средствами физической культуры и спорта // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. - Чебоксары, 2018. С. 331-333.
7. Скобликова Т.В., Кучерявых А.А. Сущность метода круговой тренировки в процессе подготовки борцов // Научные исследования: векторы развития: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, 2018. С. 77-79.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Папина Инга Викторовна, старший преподаватель

(e-mail: inga.papina@mail.ru)

Суркова Елена Николаевна, преподаватель

(e-mail: surkovaelena778@gmail.com)

Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

В данной статье рассмотрена динамика развития киберспорта в Липецкой области. Также статья содержит информацию о масштабных фестивалях компьютерного спорта, которые прошли в Липецкой области, а также идет речь о создании на базах университетов города Липецка киберспортивных клубов, в которых проходят турниры.

Ключевые слова: Киберспорт; турнир; компьютерный спорт; Липецкая область; фестиваль; киберспортивная организация; соревнование; компьютерный клуб.

Компьютерный спорт всё больше приобретает популярность среди молодежи, а все потому, что 21 век является веком цифровых технологий, который определяется весьма большим ростом объема информации и развитием техники. Что такое «киберспорт»? Под киберспортом понимаются спортивные соревнования с применением компьютерных технологий. Так, Россия была первой страной, которая признала киберспорт официальным видом спорта в 2001 году. Все турниры, которые проходили в стране по дисциплинам киберспорта, регистрировались и считались официальным спортивным мероприятием.

Министерство спорта РФ включило киберспорт в Первый раздел Всероссийского реестра видов спорта. «На основании статьи Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» признать и включить в Первый раздел Всероссийского реестра видов спорта «компьютерный спорт», - сказано в документе. [4, с.1].

Что касалось Липецкой области, то в 2015 году возникли идеи о развитии данного вида спорта. В планах было проведение чемпионатов по достаточно известным дисциплинам, таким как "Counter-Strike" и "World of Tanks", а также создание специализированного центра, в котором проводилась бы подготовка к турнирам. В 2015 году в стране было небольшое количество киберспортивных организаций, поэтому для Липецкой области это был важный и серьезный проект по развитию данного вида спорта. У членов управления молодежной политики области была определенная цель: «объединить тех молодых людей, которые занимаются компьютерным спортом и дать им возможность

развиваться в нем».[1, с.1].

Данные идеи не воплотились в реальность, но вызывали сильный интерес молодежи, поэтому в 2018 году на форуме «Студенческое лето», который проходил в СОЛ ЛГТУ «Политехник», один из студентов предложил

главе администрации Липецкой области Олегу Королеву проводить соревнования по компьютерному спорту. Большой проблемой являлось отсутствие в области хорошо оборудованных компьютерных центров, которые могли бы послужить местом для проведения турниров. И это при том, что, например, в Курске, по словам студента ЛГТУ, таких центров насчиталось одиннадцать.

Глава администрации Липецкой области поддержал стремление студентов к киберспорту и отметил, что в области необходимо создавать базу для компьютерного спорта, а также развивать IT-сферу в целом. Как следствие, на 2022 год в Липецкой области насчитывают около 12 компьютерных клубов (Cyberspace, Красный носорог, CyberX, Cyberlife и другие), а основными, где проходят турниры являются COLIZEUM и КиберПрайд.

Так, например, в компьютерном клубе «Киберпрайд» в октябре 2022 года прошли турниры по CS:GO и Dota 2. По каждой дисциплине был определен призовой фонд. Турнир разделен на 2 части: городской этап и суперфинал.

С 5 по 8 февраля 2016 года в управлении молодежной политики Липецкой области прошел первый открытый региональный форум по киберспорту. Турнир включал в себя четыре дисциплины: Dota, Counter Strike, Fifa и Mortal Kombat. В данном мероприятии приняли участие не только команды Липецкой области, но и команды Белгорода, Москвы, Брянска и другие. Общий призовой фонд соревнований составил почти 100 000 рублей. По 25 000 рублей получили команды и победители турнира по Mortal Kombat, лучший игрок в Fifa – 15 000 рублей. Важной задачей в Липецкой области является создание студенческой лиги по киберспорту среди студентов. Также организаторы форума ставят перед собой цель - создание сборной команды. Благодаря сборной можно будет выходить на соревнования всероссийского уровня, а также сохранить в области сильнейших киберспортсменов и развивать их умения. [2, с. 153].

Для развития киберспорта в Липецкой области летом 2020 года прошел масштабный фестиваль компьютерного спорта, который организовывало управление физической культуры и спорта Липецкой области, а также Липецкое областное отделение общероссийской общественной организации «Федерация компьютерного спорта России». Также турнир ставил перед собой задачи пропаганды здорового образа жизни и правильного подхода к тренировочному процессу в рамках занятий компьютерным спортом среди молодежи и организации их активного досуга. Соревнования проходили по следующим видам компьютерных игр: Counter-Strike: Global Offensive, Dota 2, Hearthstone, World of Tanks. В данном турнире количество участников было более 250. Благодаря фестивалю были выявлены наиболее сильные команды Липецкой области по киберспорту.

Через 2 года прошел второй фестиваль компьютерного спорта в области под названием «Жемчужина Черноземья», где участвовало более тысячи человек. Финалисты турнира сражались за победу в очной форме в городе

Липецк. Соревнования включали в себя 6 разных дисциплин: Dota 2 и CS:GO для ПК; Mortal Kombat и Fifa для PS5; Hearthstone и Clash Royale для мобильных устройств. [5, с.3]

"Каждый житель Липецкой области может выбрать вид спорта по своему желанию, и компьютерный в том числе. Мы учитываем интересы современной молодёжи и поддерживаем турниры самых разных форматов", – сказал губернатор Липецкой области Артамонов И. Г..

В Липецкой области были созданы киберспортивные клубы, которые существуют на базе ЛГТУ и ЛГПУ Семенова Тянь Шанского. У команд есть свой административный состав, тренеры, капитаны. Студенты отмечают, что на базе университетов находится достойное оборудование, благодаря которому проводят киберспортивные соревнования. У заместителя председателя Липецкого отделения Федерации компьютерного спорта России есть планы насчет финансирования со спортивными школами, где уже имеются спортивные подготовленные площадки, чтобы развивать на их базе киберспорт.

Так, в ЛГТУ в 2020 году образовался студенческий киберспортивный клуб «Элизиум», где на постоянной основе проводят соревнования и турниры между студентами университета. Клуб имеет свою символику, дизайн, а также группы в социальных сетях, где освещается вся информация о новых турнирах и победителях. В 2022 году прошел выезд активистов студенческого спортивного клуба «Элизиум» в СОЛ ЛГТУ «Политехник». У киберспортивного клуба есть своя сборная ЛГТУ по компьютерному спорту. Благодаря турнирам и тренировкам студенты развивают свои навыки в киберспорте, а также выходят на соревнования всероссийского уровня.

Также в период с 13 февраля по 28 марта 2021 года Ассоциация студенческих спортивных клубов России провела мероприятие «АССК.pro». «АССК.pro» – это разработанная программа с целью образования Ассоциации студенческих спортивных клубов России.

Программа направлена на повышение качества работы студенческих спортивных клубов в России через развитие профессиональных компетенций их лидеров и активистов, мотивацию и продвижение талантливых студентов в сфере массового спорта и предоставления им дополнительных возможностей для развития. [3, с. 2].

От Липецкой области был единственный представитель – студент ЛГТУ Ковальчук Кирилл, который проходил обучение по направлению «киберспорт». Так, он посещал вебинары и делал домашнее задание. Кирилл освоил «организацию «киберспортивных классов» в образовательных организациях», «введение в киберспортивную деятельность» и другие темы. Данное мероприятие поспособствовало развитию студенческого киберспортивного клуба «Элизиум», где он является руководителем.

Таким образом, можно сделать вывод, что начал развиваться киберспорт в Липецкой области несколько лет назад. За это небольшое количество

Список литературы

1. Липецкое Время : [Электронный ресурс] URL: https://lipetsktime.ru/news/society/ideyu_aktivnykh_geymerov_podderzhi_vayet_upravlenie_molodyezhnoy_politiki
2. Материалы второй всероссийской научно методической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», Казань, 2016, 755 с
3. Миссия организации: ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ФЕДЕРАЦИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА РОССИИ» : [Электронный ресурс] URL: <http://resf.su/missiya>
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта"(Зарегистрирован 03.06.2016 № 42407), 9 с..
5. РИА Новости : [Электронный ресурс] URL: <https://ria.ru/20220713/kibersport-1802151246.html>

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Подолова Алина Юрьевна, студент

(e-mail: alina.podolina@bk.ru)

Дудкина Светлана Николаевна, старший преподаватель

(e-mail: skvodud@mail.ru)

Барышева Зоя Васильевна, доцент

(e-mail: z.barysheva@yandex.ru)

Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

В силу своей профессиональной деятельности люди часто сталкиваются с такими явлениями, как сидячий образ жизни, напряженная умственная деятельность, повышенная утомляемость, профессиональное выгорание. Оптимальным решением проблемы станут занятия физической культурой и спортом. Для чего занятия спортом необходимы людям и как они влияют на умственную активность - предмет исследования данной работы.

Ключевые слова: тренировки, нагрузки, физическая активность, мозг, человек.

Человеческий мозг - большая загадка даже для современной науки. Несмотря на все научные изыскания медицины и естествознания в изучении нашей серой мускулатуры, до сих пор не удалось ответить на вопрос: "Как мы думаем?" Но все же ученым удалось приоткрыть завесу этой тайны с помощью своих исследований. Теперь мы знаем, какие части мозга за что отвечают и как правильно воздействовать на них, чтобы улучшить их функционирование. Многочисленные исследования показывают, насколько физическая активность важна для организма. Именно спорт пробуждает наш интеллект. Недаром говорят, что необходимо чередовать умственную и физическую активность. Регулярные тренировки помогают не только обрести подтянутую фигуру, но и гибкий мозг.

Мозг, как и другие мышцы, нуждается в тренировке. По мнению ученых, такие виды физической активности, как бег, аэробика и танцы, положительно влияют на работу серых клеток. Суть в том, что кардиотренировка активизирует процесс создания новых нейронов в гиппокампе – в области, ответственной за память, способность к обучению и эмоции. Чем чаще человек тренируется, тем легче ему усваивать и запоминать новую информацию.

Сотрудники университета штата Иллинойс изучили 59 здоровых, но неактивных людей. В течение шести месяцев некоторые из них посещали аэробику, а некоторые ходили на растяжку. Через 6 месяцев у участников из группы, которая занималась аэробикой, ученые отметили увеличение объема мозга и содержания серого и белого вещества. А у тех людей, которые ходили на растяжку, таких изменений зафиксировано не было.

Почему это происходит? Всем известен тот факт, что во время занятий спортом улучшается кровоснабжение мозга. Был проведен специальный эксперимент, в ходе которого кровоснабжение мозга измерялось с помощью сосудистого ультразвука и спектроскопии. По мере увеличения нагрузки кровоснабжение увеличивалось, но до определенного предела, который соответствует 80% от максимального пульса. После этого, если нагрузка продолжала возрастать еще больше, кровоснабжение мозга снижалось. Дело в том, что сонная артерия разветвляется на две ветви: внешнюю и внутреннюю. При очень интенсивной нагрузке внешняя сонная артерия будет получать больше кислорода, который будет поставляться не в мозг, а в остальную часть головы, в том числе в кожу на голове.

Немецкие ученые выяснили, что ходьба пешком и езда на велосипеде помогают быстрее запоминать иностранные слова. Люди, которые регулярно тренируются, являются более продуктивными и внимательными работниками. Физическая активность помогает мозгу формировать так называемые исполнительные функции: рабочую память, способность расставлять приоритеты. Чтобы стать мечтой работодателя, необязательно быть олимпийским чемпионом, подойдут даже 30-минутные прогулки 4 раза в неделю, а для закрепления и усиления эффекта ученые рекомендуют заниматься балетом или гимнастикой, т.е. такими нагрузками, где особое внимание уделяется положению тела в пространстве.

В США врачи рекомендуют физические нагрузки детям с гиперактивностью и синдромом дефицита внимания в качестве альтернативы медикаментозному лечению. Тренировки способствуют выработке серотонина и увеличивают приток кислорода к головному мозгу, что, в свою очередь, влияет на способность мыслить ясно и творчески. Интересно, что творческий подъем появляется сразу после тренировки и длится еще несколько часов.

Кроме того, физически активные люди способны предложить больше интересных идей, чем их малоактивные коллеги. Также физическая активность и здоровая сердечно-сосудистая система повышают интеллект. К такому выводу пришли шведские ученые, исследовав более миллиона молодых людей в возрасте от 15 до 18 лет.

Раньше проявление креативности связывали с тем, что спорт улучшает общее настроение человека. Однако позже выяснилось, что нет никакой связи между настроением и креативностью как таковой, потому что человек мог быть в плохом настроении, но в то же время достаточно креативен, и наоборот. Со временем ученые пришли к выводу, что подвижность оказывает прямое влияние на мозговую активность. Движение способствует свободному творчеству, раскрепощает, позволяет отвлечься, способствуя генерации новых идей. Физическая активность стимулирует работу мозга, а иногда даже помогает предотвратить психические расстройства. В творчестве должна быть новизна и нетипичность. Гибкость помогает находить разные решения для одной и той же ситуации, а скорость реакции помога-

ет выполнять эти действия с меньшей задержкой. Большинство видов спорта, как правило, в той или иной степени консервативны. В них остается все меньше и меньше места для творчества, что мешает развитию творческого мышления. Однако есть вид спорта, в котором творчество выходит на первый план. В паркуре, например, чем креативнее мыслит трейсер, тем оригинальнее и эффектнее его трюки, тем быстрее он преодолевает препятствия.

Что касается менее подвижных видов, то йога идеально подойдет практически всем. Она учит чувству контроля над собственным телом, расслабляет, снимает стресс, эмоционально заряжает, открывая новые возможности для творчества. Исследование, проведенное в 2014 году в Стэнфордском университете, показало, что мы на 60% более креативны, когда ходим пешком.

Регулярные тренировки повышают болевой порог и перестраивают структуру мозга, помогая ему бороться с усталостью. Люди, активно занимающиеся спортом, как правило, считают себя счастливее, чем те, кто предпочитает малоподвижный образ жизни. Тренировки – это прямой путь к эмоциональной стабильности, снижению тревожности и формированию когнитивной гибкости. Вопреки распространенному заблуждению, нервные клетки все-таки восстанавливаются, и регулярная физическая активность способствует их восстановлению.

Чтобы спорт приносил пользу, важно заниматься не интенсивно, но регулярно. Пульс во время тренировки не должен превышать допустимых пределов. Существует способ определения максимально допустимого пульса: 220 минус возраст.

Эксперты из Медицинской школы Бостонского университета утверждают, что регулярная физическая активность помогает предотвратить снижение когнитивных способностей и слабоумие. Исследования показали, что люди, ведущие активный образ жизни, имеют более низкие метаболические и сосудистые факторы риска, что позволяет мозгу стареть здоровым образом. Если физическая активность сочетается с диетой или правильным питанием, результаты будут еще лучше. В то же время ученые не могут конкретно определить уровень активности, который был бы оптимальным для профилактики деменции.

Специалисты из Гарвардского университета доказали, что занятия спортом уменьшают на 30% развитие депрессии. На своем личном опыте каждый может согласиться с тем, что физическая активность улучшает настроение и самочувствие. Не без причины при нервных расстройствах, панических атаках врачи советуют регулярные занятия. Это происходит потому, что во время физической активности увеличивается выработка «гормона счастья» – эндорфина и эндоканнабиноидов, вызывающих у человека эйфорию и снижающих тревожность.

Илон Маск, знаменитый миллиардер, однажды признался, что если бы мог, то вообще не занимался бы спортом, но он понимает, что без подвиж-

ности тела невозможно поддерживать подвижность ума, и поэтому он занимается физической активностью не реже двух раз в неделю.

Бег помогает вам лучше думать и концентрироваться. 30-минутная пробежка ускоряет реакцию мозга на раздражители из внешнего мира. Благодаря велотренажеру вы также сможете повысить уровень глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот в мозге, которые отвечают за способность запоминать информацию. Такие тренировки помогут не только улучшить интеллект, но и улучшить зрительное и слуховое восприятие.

Командные виды спорта (футбол, хоккей, волейбол и другие) способствуют развитию аналитического мышления и скорости реакции.

Что касается силовых тренировок, то они также полезны для нашего мозга. Такие занятия стимулируют работу префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за сложное мышление. Это помогает работать в режиме многозадачности. Силовые тренировки, занятия на тренажерах и кроссфит идеально подходят для профилактики когнитивных нарушений и нейтрализации умеренных возрастных когнитивных расстройств. Уникальность проведенных в данной области исследований заключается в том, что они показывают, что силовые тренировки оказывают положительное влияние как на организационные функции, так и на ассоциативную память — два процесса, которые чрезвычайно чувствительны к эффектам старения и нейродегенерации (дегенерации нейронов, чаще всего возникающей на ранней стадии болезни Альцгеймера).

Многие люди в наши дни вообще не занимаются физкультурой и удивляются, почему они чувствуют себя подавленными, напряженными и нервными. Физические упражнения приносят значительную психологическую пользу. Так что в следующий раз, когда вы отправитесь на пробежку, это не только поможет улучшить ваш внешний вид, но и поможет вашему мозгу.

Большинство исследований показывают, что для достижения максимальной пользы режим занятий три раза в неделю является идеальным вариантом. Лучший вид упражнений для вашего мозга и психического здоровья — это аэробика. Увеличение частоты сердечных сокращений и движения — это то, что приведет к выбросу эндорфинов и "приятных" химических веществ (нейромедиаторов) в ваш мозг.

При этом важно отметить правила для занятий спортом. Их необходимо соблюдать, если есть желание развить не только тело, но и интеллект. Во-первых, необходимо исключить экстремальные виды спорта, в которых можно получить травму головы. Во-вторых, не нужно заниматься до изнеможения, спорт должен приносить пользу. В-третьих, важна регулярность и нужно выбрать тот вид спорта, от которого человек будет получать удовольствие.

По данным ВЦИОМ 56% россиян занимаются спортом или физической культурой. Среди людей 18-24 лет спортом занимаются 71%, старше 60 лет — 50%. В опросе приняли участие 1600 респондентов старше 18 лет.

Физическая активность положительно влияет на физическое, эмоциональное и умственное состояние человека. Спорт должен быть неотъемлемой частью жизни человека, который решил заняться саморазвитием. Данная работа должна привести к размышлению о нынешнем образе жизни и возможностях его улучшения. Не смотря на огромное количество положительных эффектов от активных занятий, важно отметить, что физкультура должна подбираться индивидуально и проводиться под присмотром профессионалов.

Принимая во внимание все проанализированные научные аргументы и статьи, можно сделать вывод, что физкультура и спорт должны стать неотъемлемой частью жизни человека, не зависимо от того, связана ли его трудовая деятельность напрямую с физической активностью или нет.

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия (Academia), 2019. - 688 с.
2. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2022. - 359 с.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 2020. - 400 с.
4. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. — 2015. — № 18 (98). - С. 423-425.
5. Как спорт влияет на мозг? - [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.page.maple4.ru/inoe/stati/interesnoe/871-kak-sport-vliyaet-na-mozg.html> (дата обращения: 20.10.2021).

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Полосина Анастасия Владимировна, студент
(paro.nas@yandex.ru)

Карасева Елена Николаевна, к.п.н., доцент
(eleckaraseva@rambler.ru)

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец, Россия

Период дошкольного детства является значимым этапом в жизни детей. В этом возрасте происходит становление личности ребенка, формируются не только физические и психические качества, но и межличностное взаимодействие, дошкольник становится субъектом общения. Воспитание адекватного и гибкого взаимодействия и поведения в обществе, способности к продуктивным межличностным отношениям, эмпатии и рефлексии, освоение социальных ролей, социально-эмоциональное развитие является важнейшей задачей воспитания подрастающего поколения. В статье рассматриваются особенности развития межличностных отношений старших дошкольников с нарушениями речи.

Ключевые слова: старшие дошкольники с речевыми нарушениями, межличностные отношения, речевое развитие, физическое развитие, подвижная игра.

Дошкольный возраст – важный период, значимость которого в жизни каждого ребенка трудно переоценить. Исследователи характеризуют данный возраст как этап чрезвычайно активного физического и психического развития детей, формирования важнейших психических функций, таких как память, мышление, внимание, речь, становления склонностей и способностей ребенка.

Анализируя Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного общего образования, можно выделить основные направления развития детей дошкольного возраста, важнейшим из которых является физическое развитие подрастающего поколения. Физическое воспитание дошкольников является неотъемлемой частью всестороннего и гармоничного развития человека, так как в дошкольном детстве закладываются основы крепкого физического здоровья, высокой работоспособности. В эти годы развивается двигательная активность, формируются координационные способности, а также происходит начальное воспитание физических качеств.

Не менее значимой составляющей всестороннего развития ребенка дошкольного возраста, согласно ФГОС ДОО, является психическое развитие. Под психическим развитием понимается формирование у дошкольников соответствующих психических процессов, а именно восприятия, памяти,

мышления и его основных операций, произвольного внимания. Также работниками дошкольных организаций проводится работа по воспитанию у детей эмоционально-волевой сферы, определению и дальнейшему становлению их склонностей и интересов.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое развитие ребенка-дошкольника неразрывно связано с его психическим развитием, одно абсолютно невозможно без другого.

Одной из важнейших психических функций, интенсивное формирование которой происходит у детей именно в дошкольном возрасте, является речь. В частности в данный период происходит расширение активного словарного запаса, развитие грамматического строя речи, закладываются основы связной речи, навыки коммуникации. Благодаря речи дошкольники учатся выражать свои предпочтения, чувства и эмоции, строить взаимодействие с окружающими их людьми. Речь также является средством мышления и познания ребенка данного возраста. К сожалению, анализируя ситуацию в современном мире, нельзя не отметить тот факт, что количество детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями с каждым годом только увеличивается, причем тяжесть таких нарушений может быть различна: от относительно легких до достаточно тяжелых.

В силу своих особенностей, а именно недостаточно четкого звукопроизношения, неправильного оформления высказываний, бедности лексических средств, такие дети часто оказываются отверженными, сверстники неохотно вступают с ними в контакт, что в свою очередь приводит к формированию у дошкольников с нарушениями речи агрессии, страха, тревожности, а также к невозможности выстраивать продуктивные межличностные отношения.

Под межличностными отношениями понимается совокупность связей человека с обществом, возникающих на основе чувств, эмоций, обращений, а также способность к коммуникации с окружающими людьми.

Разработка многих проблем межличностного взаимодействия содержится в трудах отечественных психологов: Б.Г. Ананьева, Г.М. Андреевой, В.М. Бехтерева, А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, Л.Я. Гозмана, И.Н. Горелова, А.А. Леонтьева, Е.Т. Соколовой и др.

В.В. Абраменкова отмечает, что межличностные отношения складываются в ходе совместной деятельности, основу их возникновения составляют предметно заданные взаимодействия, но с течением времени они характеризуются как относительно самостоятельные [1, с. 17].

По мнению М.И. Лисиной, межличностные отношения являются, с одной стороны, результатом общения, а с другой – его исходной предпосылкой, стимулом, вызывающим определенный вид взаимодействия [3, с. 57].

Проблема становления межличностных отношений детей дошкольного возраста с речевой патологией является достаточно актуальной, так как специфические особенности их развития отражаются на эмоциональном состоянии дошкольников и оказывают негативное влияние на процесс их

социализации и адаптации. Речевые трудности ребенка напрямую связаны с его взаимоотношениями со сверстниками, так как нарушения в речевом развитии отрицательно сказываются на психическом развитии в целом, а также затрудняют общение с окружающими и препятствуют становлению полноценной личности.

Поэтому вопрос о выборе средств развития межличностных отношений детей дошкольного возраста с нарушениями речи встает достаточно остро. Одним из эффективных средств, используемых в этих целях, являются физкультурные занятия, а именно проводимые на них подвижные игры.

С точки зрения Э.Я. Степаненковой, подвижная игра представляет собой относительно самостоятельную деятельность детей, главное назначение которой состоит в организации условий для развлечения, отдыха, познания, физического и психического развития ребенка [4, с. 5].

В процессе подвижных игр у дошкольников формируются основные физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация. Такие игры способствуют совершенствованию общей моторики детей, развитию психических функций, а именно внимания, речи, памяти, мышления, двигательной активности, а также снижению эмоционального напряжения. Нельзя не подчеркнуть важность подвижной игры и в развитии межличностных отношений ребенка-дошкольника. В ходе такой деятельности дети дошкольного возраста учатся взаимодействовать друг с другом, слушать товарища, действовать вместе с коллективом.

В своей работе мы хотели изучить влияние подвижных игр на развитие межличностных отношений дошкольников старшего возраста с речевыми нарушениями, так как предполагали, что организация такой игровой деятельности на занятиях физической культурой будет способствовать развитию у детей данной категории умения вступать в контакт и выстраивать взаимодействие с окружающими людьми.

Цель исследования состояла в изучении и анализе влияния игровых упражнений на формирование межличностных взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями. Эксперимент проводился на базе МБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 27 "Березка". В исследовании приняла участие группа дошкольников, состоящая из 14 детей 5-6 лет.

В ходе констатирующего эксперимента была проведена диагностика уровня развития межличностных отношений у детей старшего дошкольного возраста.

Применялась методика Р. Жилия «Межличностные отношения ребенка» [2, с. 14]. Исследование было направлено на выявление сферы общения дошкольников.

Благодаря использованию данной методики предоставляется возможность определить круг значимого общения каждого ребенка, характерные особенности взаимоотношений в детской группе, выявить симпатию каждого дошкольника к членам группы.

Применяемая нами методика заключается в следующем: она включает в себя 42 задания, часть из них (25 заданий) представлены наглядно, а именно картинками с изображением детей или детей и взрослых, кратким текстом, поясняющим изображенную ситуацию и вопросом к испытуемому. Остальные 17 заданий имеют текстовый формат.

Задача ребенка состоит в изучении рисунков, после чего ему необходимо дать ответ на предлагающиеся вопросы, указать выбранное для себя место на картинке, рассказать, как он проявил бы себя в конкретном случае или выбрать один из предложенных вариантов поведения.

Методика включает в себя показатели, по которым можно оценить два основных направления развития межличностных отношений дошкольника: конкретно-личностные отношения ребенка с другими людьми и особенности самого ребенка.

Показатели, позволяющие охарактеризовать конкретно-личностные отношения ребенка с другими людьми: 1. отношение к матери; 2. отношение к отцу; 3. отношение к братьям и сестрам; 4. отношение к бабушке, дедушке и другим близким взрослым родственникам; 5. отношение к другу (подруге); 6. отношение к воспитателю.

Показатели, описывающие черты самого ребенка: 7. любознательность; 8. стремление к общению в больших группах детей; 9. стремление к доминированию, лидерству в группах детей; 10. конфликтность, агрессивность; 11. реакция на фрустрацию; 12. стремление к уединению.

В нашей работе нас больше всего интересовала переменная 5, а также переменные с 7 по 12.

Анализ полученных результатов. К методике прилагается ключ – регистрационный лист. С его помощью выстраивается профиль поведенческих особенностей и ярко выраженных черт личности каждого ребенка в системе его взаимоотношений ребенка с ближайшим окружением. Полученные при подсчете количественные показатели соотносятся с числовыми значениями в процентах:

- сформированность отношений или личностных черт находится на низком уровне – 0-30%;
- сформированность отношений или личностных черт на среднем уровне – 30-60%;
- сформированность отношений или личностных черт на высоком уровне – 60-100%.

На этапе формирующего эксперимента с целью развития межличностных отношений старших дошкольников, а также становления у них умения вступать в контакт и действовать сообща использовались следующие подвижные игры [4, с.28]:

1. Игра «Кораблекрушение»;
2. Игра «Живые куклы»;
3. Игра «Веселый паровозик»;
4. Игра «Поводырь»;

5. Игра «Сороконожка»;

6. Игра «Черпахи».

Также проводились подвижные игры с мячом:

1. Игра «Головомяч»;

2. Игра «Мышки – шалунишки»;

3. Игра «Снежный ком».

Игровая деятельность организовывалась ежедневно, главным образом, на физкультурных занятиях, а также в процессе режимных моментов и на физкультминутках.

Использование данных игр способствовало решению важнейшей задачи нашего исследования – правильному формированию межличностных отношений у детей старшего дошкольного возраста с речевой патологией, развитию их коммуникативных умений.

При первичной диагностике уровня развития межличностных отношений у старших дошкольников (диаграмма 1) было выявлено, что только у 10% детей отмечается высокий уровень сформированности межличностных отношений, средний уровень – у 50%, а низкий – у 40%. У дошкольников были отмечены высокие показатели по шкале 10 и 12, то есть агрессия и отгороженность, а достаточно низкие показатели по шкале 8 – общительность. Наблюдалось нежелание данной категории детей вступать в контакт, что связано со страхом быть отвергнутыми сверстниками.



Диаграмма 1. Уровень развития межличностных отношений у детей с нарушениями речи при первичной диагностике

Эксперимент проводился в течение 3 месяцев.

На завершающем, контрольном этапе эксперимента была проведена диагностика развития межличностных отношений данных детей, главная задача которой заключалась в том, чтобы оценить влияние подвижных игровых упражнений на формирование у старших дошкольников с нарушениями речи умения вступать в контакт со своими сверстниками. В ходе диаг-

ностики была установлена положительная динамика: высокий уровень сформированности межличностных отношений был выявлен у 30 % детей, средний – у 70 % дошкольников, низкий не был выявлен совсем (диаграмма 2). При этом показатели агрессии и отгороженности были значительно снижены, а общительности – повышены. Наблюдение за ежедневной деятельностью детей показало, что они с радостью идут на контакт, успешно выстраивают взаимодействие с окружающими людьми, активно выбирают сверстниками для общения.



Диаграмма 2. Уровень развития межличностных отношений у детей с нарушениями речи на этапе контрольного эксперимента

На основе данных, полученных в ходе контрольного эксперимента можно сделать вывод о том, что использованные нами подвижные игры оказались достаточно эффективным средством решения проблемы развития межличностных отношений у детей старшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями. Помимо своей основной задачи, данные игры способствовали совершенствованию двигательных навыков, координационных умений, развитию внимательности.

Итак, игровые задания являются неотъемлемой частью коррекционно-педагогической работы со старшими дошкольниками с речевыми нарушениями. Данные игры могут быть использованы на физкультурных занятиях, на прогулке, во время режимных моментов. Они оказывают положительное влияние не только на речевую сферу ребенка, его взаимодействие с окружающими людьми, развитие коммуникативных умений, но и совершенствуют его физическую активность, развивают эмоционально-волевые качества, способствуют укреплению здоровья, формированию познавательных навыков.

Список литературы

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре / В. В. Абраменкова; Акад. пед. и соци-

альных наук, Московский психолого-социальный ин-т. – Москва : Московский психолого-социальный ин-т : МОДЭК, 2000. – 413 с.

2. Диагностика межличностного взаимодействия дошкольников, школьников и студентов: сб. метод. материалов для студентов пед. специальностей учреждений высш. образования / сост.: Я. В. Березнёва,

Л. И. Станиславчик. – Барановичи : РИО БарГУ, 2013. – 66 с.

3. Лагутина, С. А. Использование подвижных игр в работе с детьми дошкольного возраста как средство реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования / С. А. Лагутина, А. Д. Игольникова, О. Е. Белянская. – Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. – 2019. – № 5 (22). – С. 22-25.

4. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения / М. И. Лисина; НИИ общ. и пед. психологии АПН СССР. – Москва: Педагогика, 1993. – 143 с.

5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова. – Москва: Мозаика-синтез, 2009 – 51 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Рожкова Валерия Алексеевна, студент

Непочатых Антон Вадимович, преподаватель

(e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru)

Курская государственная сельскохозяйственная академия

им. И.И. Иванова

В статье представлен теоретический анализ двигательной активности студентов образовательного учреждения высшего профессионального образования; проанализированы показатели двигательной активности студентов, а также проблемы снижения двигательной активности у студентов и способы их решения на примере ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова».

Ключевые слова: двигательная активность, студенческая молодежь, здоровье, физическая культура.

В условиях развития современного общества проблема сохранения здоровья молодежи является актуальной для государства и общества [1]. Так, согласно Распоряжению Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» одними из основных целей молодежной политики является формирование ценностей здорового образа жизни и создание условий для физического развития молодежи [7]. Важную роль в достижении поставленных целей играют учреждения высшего профессионального образования, поскольку из-за плотности учебного процесса в

студенческой среде физические нагрузки и двигательная активность имеют тенденцию к снижению.

Ряд исследователей, выделяют также проблему снижения двигательной активности среди студентов из-за их повышенного внимания к социальным сетям, компьютерным играм, что может способствовать возникновению дефицита двигательных локомоций, оказывающих негативное влияние на работоспособность систем организма человека [6].

Исследователи также выделяют такие последствия данной проблемы у студентов, как: ухудшение состояния кровеносных сосудов; снижение тонуса мышц; развитие дегенеративно-дистрофических изменений; ухудшение функционального состояния центральной нервной системы и др. [2]

Результаты экспериментальных исследований выявили снижение умственной деятельности у почти 50 % испытуемых в течение 24 часов непрерывной деятельности в условиях низкой физической активности, а также ухудшение концентрации внимания, рост нервного напряжения, увеличение времени решения задач, развитие утомления [3]. Таким образом, существует противоречие между запросами общества и потребностями практики в решение проблемы двигательной активности молодежи и научной проработанности данного феномена [10].

Следует отметить, что проблемы двигательной активности носят междисциплинарный характер и изучены достаточно обстоятельно [1; 2; 3; 4]. В самом общем смысле двигательная активность рассматривается исследователями как сумма всех движений, которые совершает человек в процессе своей жизнедеятельности. Под двигательной активностью понимается мышечная деятельность индивидуума, основной целью которой является улучшение физических кондиций, чтобы человек смог поддерживать достаточный уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности. Между тем, большинство исследователей сходятся к мнению о том, что двигательная активность является фактором, обуславливающим здоровье индивида [9]. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В ряде исследований двигательная активность анализируется как доступная форма досуга в структуре учебного и свободного времени студентов. Двигательная активность в данном контексте подготавливает студента к рациональному использованию свободного времени, что является важной составляющей развития личности студентов [5].

По мнению ряда исследователей, показателями двигательной активности являются: объем физических упражнений за временной период; интенсивность занятий как уровень напряжения сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений) или моторная плотность занятий; распределение объема двигательной активности, то есть количество занятий и их последовательность в течение определенного времени; виды занятий, оп-

ределяющие характер физической нагрузки в течение определенного времени.

В ряде экспериментальных исследований убедительно показана количественная (временная) характеристика двигательной активности студентов в условиях образовательного учреждения высшего профессионального образования. Так, из общего объема аудиторных занятий студентов дневной формы обучения 32–36 часов в неделю в режиме учебного дня суточная двигательная активность студентов формируется из видов двигательной деятельности на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (четыре часа в неделю). Между тем, как считают исследователи, оптимальным двигательным режимом для студентов являются занятия 8–12 ч в неделю для юношей и 6–10 часов в неделю – для девушек. Безусловно, учебные занятия по физической культуре не могут покрывать дефицит двигательной активности.

В качестве определяющих факторов оптимизации двигательной активности в условиях высшего профессионального образования исследователи выделяют: физкультурно-рекреационные занятия студентов физическими упражнениями; создание моды на физическую активность студентов и здоровый образ жизни; введение в учебный процесс таких нетрадиционных видов двигательной активности, как стретчинг, шейпинг, пилатес, йога и др. [8].

Между тем, мы разделяем точку зрения К. В. Чедова о том, что важную роль в оптимизации двигательной активности молодежи выполняют занятия студентов в различных спортивных секциях вуза, где существует потенциал свободного выбора спортивной секции, учета интересов, потребностей и возможностей студентов [11].

В ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова» существуют следующие направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы: организация работы со сборными командами образовательного учреждения по видам спорта; организация и проведение спортивно-массовых обще-академических мероприятий (Кубок первокурсника; Спартакиада «Здоровье»); пропаганда здорового образа жизни посредством оформления спортивных стендов с информацией о здоровом образе жизни, организация спортивных мероприятий (матчевые встречи по игровым видам спорта); участие студентов в Универсиадах ВУЗов Минсельхоза России, межвузовской Спартакиаде Курской области; функционирование студенческого спортивного клуба «Импульс».

Таким образом, двигательная активность как фактор, обуславливающий здоровье индивида, является неотъемлемой частью работоспособности и успешности студентов в условиях учебного процесса образовательного учреждения высшего профессионального образования, где созданы все условия для сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни студентов.

Список литературы

1. Азаренкова, Н.Р. Двигательная активность как жизненная необходимость / Н.Р. Азаренкова, Н.В. Азаренокова // Международный научный журнал «Наука и мир». - 2016. - № 4. Т.3. - С. 28 - 29.
2. Боев Н.В., Борсук Т.В., Шефер Н.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. №28. С.10-15.
3. Борсук Т.В., Боев Н.В. Исследование физической подготовленности обучающихся Курской ГСХА // В сборнике Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве: материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 255-259.
4. Мартынов М.П., Конотопченко О.А., Развитие физических способностей студентов // в сборнике: Интеграция науки и сельскохозяйственного производства: материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 430-432.
5. Непочатых А. В. Особенности спортивной мотивации подростков: личностный и групповой аспекты / Коллекция гуманитарных исследований. 2022. №3 (32). С. 15-25.
6. Николаева Ю.А., Борсук Т.В., Боев Н.В. Особенности дистанционного обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Курской ГСХА (На примере агротехнологического факультета / Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. №35. С.255-259.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. – URL: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-29112014-n-2403-r/> (дата обращения: 20.10.2022).
8. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.
9. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.
10. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.
11. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ОСОБАЯ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ЗАДАЧА ГОСУДАРСТВА

Скобликова Татьяна Владимировна, д.п.н., профессор

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

Скриплева Елена Викторовна, к.п.н., доцент

Курская государственная сельскохозяйственная академия,

Курск, Россия

Андреева Валерия Юрьевна, к.фил.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В статье рассматривается развитие физической культуры и спорта как социально значимой задачи. Представлено исследование тенденций развития физической культуры и спорта в регионах ЦФО

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социальная значимость, тенденции развития.

Современные условия жизнедеятельности человека негативным образом отражаются на состоянии здоровья, что в свою очередь влияет на работоспособность и качество жизни человека [1]. Маркетинговое давление рынка определяет экономическую модель, характеризующуюся малоподвижностью, переходом на быстрое питание, включающее полуфабрикаты и нездоровую пищу. В результате организм не получает в достаточном количестве необходимые полезные вещества. Следствием вышеотмеченного является снижение уровня здоровья, повышение заболеваемости. Кроме того, преобразование всех сфер жизнедеятельности, развитие разных сфер экономики, услуг, расширение компьютеризации, – существенно снизили двигательную активность человека и сократили возможности реализации естественной потребности организма в движении. Многие предпочитают применение лекарственных препаратов, диет как альтернативы здорового образа жизни. Таким образом, все это определило новую проблему: поиск путей улучшения качества жизни за счет изменения отношения к процессу формирования здорового образа жизни [7].

Анализ научных публикаций ученых по данной проблеме свидетельствует о глобальной значимости этого процесса. В исследованиях отмечается влияние малоподвижного образа жизни и на репродуктивные способности, нанося значительный социальный и экономический ущерб [1, 3, 4, 7].

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» стартовал 1 января 2019 года. Он является частью национального проекта «Демография». Задача проекта «Спорт – норма жизни», выраженная в цифрах – к 2030 году увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России до 70% [2].

Данные проблемы носят экономический характер.

Рассмотрим динамику численности занимающихся спортом в регионах ЦФО в 2017-2021 годах. Численность занимающихся в группах и секциях

по видам спорта в динамическом рассмотрении сравнения 2017 г. и 2021 г. Наибольший прирост количества занимающихся, более чем в два раза в двух областях: в Белгородской области (119,6%), Рязанской области (116,4%). Более, чем в 1,5 раза увеличилось количество занимающихся в трех областях ЦФО: Тверской области (90,7%), Костромской области (59,4%), Ивановской области (50,7%). Менее 50% прирост количества занимающихся в девяти областях ЦФО: Брянской области (45,6%), Тамбовской области (33,4%), Смоленской области (21,5%), Липецкой области (20,4%), Владимирской области (19,1%), Орловской области (18,9%), Калужской области (13,3%), Ярославской области (11,8%), Курской области (8,7%). Имеется два региона, в которых уменьшилось количество занимающихся: Воронежская область (-64,3%), Тульская область (-1,8%) [3].

Численность занимающихся на предприятиях, в учреждениях, организациях в динамическом рассмотрении сравнения 2017 г. и 2021 г. Наибольший прирост количества занимающихся, около 50% в двух областях: Тульской области (48,0%) и Калужской области (43,3%). Незначительный прирост в трех областях: в Воронежской области (4,8%), Владимирской (2,9%), Тверской области (2,9%). В десяти областях количество занимающихся уменьшилось: в Ярославской области (-49,0%), Белгородской области (-42,3%), Ивановской области (-38,5%), Костромской области (-31,5%), Смоленской области (-19,7%), Тамбовской области (-17,0%), Липецкой области (-13,1%), Рязанской области (-11,5%), Брянской области (-8,5%), Курской области (-5,9%) [4].

Численность занимающихся в клубах, в том числе по месту жительства, в динамическом рассмотрении сравнения 2017 г. и 2021 г. увеличилась почти во всех регионах ЦФО [5]. Исключение составила Рязанская область, в которой на 4,0% уменьшилось количество занимающихся. Более, чем в три раза увеличилось количество занимающихся в Орловской области (204,1%). Более, чем в два раза – в трех регионах: Ивановской (113,8%), Ярославской (113,2%) и Калужской (100,6%) областях. Более 50% – в пяти областях: Белгородской (71,8%), Тверской (64,3%), Тамбовской (53,7%), Смоленской (52,7%), Липецкой (50,8%). Менее 50% увеличение численности занимающихся в пяти областях ЦФО: Курской (46,8%), Тульской (44,7%), Владимирской (43,8%), Брянской (36,7%), Воронежской (15,9%) [6].

Проведенное исследование тенденций развития физической культуры и спорта в регионах ЦФО свидетельствует, что в различных регионах изменение численности занимающихся спортом в различных категориях не имеет однородных тенденций в рамках единого региона. Следует отметить высокую социальную значимость популяризации здорового образа жизни, вовлечение большего количества населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение внимания занимающихся к вопросам поддержания собственного тела в хорошей форме, предопределяет важность исследований по данной тематике.

Список литературы

1. Андреева, В.Ю. Физическая культура и спорт в учреждениях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики / В. Ю. Андреева, Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: материалы 7-й Международной молодежной научно-практической конференции. Курск, – 2022. – С. 11-13.
2. Зюкин, Д.А. Организационно-экономические аспекты развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Д.А. Зюкин, Н.А. Пожидаева, Е.Е. Матушанская // Иннов: электронный научный журнал. 2017. – № 4 (33). – С. 28.
3. Зюкин, Д.А. Способы и направления продвижения здорового образа жизни и массового спорта / Д.А. Зюкин // Наука и практика регионов. – 2020. – № 4 (21). – С. 120-124.
4. Зюкин, Д.А. Способы и направления продвижения здорового образа жизни и массового спорта / Д.А. Зюкин // Наука и практика регионов. – 2020. – № 4 (21). – С. 120-124.
5. Министерство спорта РФ. Статистическая информация. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (Дата обращения: 25.10.2022 г.).
6. Экономические направления популяризации здорового образа жизни населения как способ продления социальной активности граждан / Д.А. Зюкин, Д.А. Самофалов, Е.В. Харченко, С.Н. Петрова // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. – 2020. – № 8. – С. 53-60.
7. DIAGNOSIS OF TEENAGER'S PERSONAL ANXIETY IN EDUCATIONAL ACTIVITIES / D.K. Aminova, T.V. Skoblikova, Z.A. Latipov, E.M. Listik, E.A. Kurganova // REVISTA DE INVESTIGACIONES-UNIVERSIDAD DEL QUINDIO. 2022. – Т. 34. – № S3. – С. 6-14.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТА В ВУЗЕ

Скрипникова Дарья Евгеньевна, студент

(e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru)

Непочатых Антон Вадимович, преподаватель

(e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru)

*Курская государственная сельскохозяйственная
академия им. И.И. Иванова*

В статье представлен теоретический анализ факторов, определяющих успешность в различных видах деятельности. В данном контексте физическая культура рассматривается как залог успешности студентов в условиях получения высшего профессионального образования. На примере ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова» рассмотрены такие эффективные направления научно-исследовательской деятельности, как осуществление мониторинга физического здоровья и физической активности студентов и сотрудников образовательного учреждения; проведение исследований в контексте инклюзивного подхода - физическое воспитание студентов с особыми образовательными потребностями; разработка инновационных технологий физкультурного образования, предусматривающих использование здоровьесберегающих, личностно-ориентированных, информационно-коммуникативных технологий с целью мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, успешность, студенты вуза.

Проблема физической культуры и спорта в последние годы востребована и актуальна на государственном уровне, в контексте разработки научных исследований; а также поиска практических механизмов формирования здорового образа жизни разных категорий населения. В нормативно-правовом плане согласно Распоряжения Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», одной из целей Стратегии является формирование механизмов, направленных созданию условий, позволяющих иметь равные возможности всем группам населения вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом. Ожидаемыми результатами трансформации системы физического воспитания в профессиональных образовательных учреждениях является привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом около 80 % обучающихся и студентов дневной формы обучения [2].

Согласно статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура определяется как часть культуры, включающей систему ценностей, норм и знаний, которые создаются и применяются обществом в целях фи-

зического развития способностей индивида, улучшения его двигательной активности и развития здорового образа жизни с использованием средств физического воспитания, физической подготовки и физического развития [11].

Таким образом, современное высшее образование направлено на воспитание у студентов общекультурных и профессиональных компетенций, способствующих успешности в различных видах деятельности, достижению высоких результатов и эффективности в профессиональной деятельности.

В научном плане появилось определенное количество исследований, в которых отражается взаимосвязь физической культурой и спортом и успешностью в различных видах деятельности. По мнению исследователей, в спортивной психологии проблема успеха и успешности не получила обстоятельного изучения. Успешность рассматривается как индивидуально-психологическая характеристика личности с определенной мотивацией на достижение, наличием ценностей, коммуникативных навыков и когнитивными способностями, умением принимать решения. Существуют разнообразные подходы к изучению факторов, детерминирующих успешность спортивной деятельности [10].

Спецификой спортивной деятельности с позиции психологической науки занимались Ю.М. Блудов, И.П. Волков, Е.П. Ильин, Ю.А. Коломейцев, В.П. Озеров, В.А. Плахтиенко и др. Успешность спортсмена рассматривают в своих исследованиях Ф. Генон, Л.Д. Гиссен, М.А. Иткис, М.Я. Жилина, П.А. Рудик, О.А. Черникова, Р.З. Шайхтдинов и др. С позиции личностного подхода факторы успешности человека в различных сферах деятельности рассмотрены в работах В.А. Бодрова, К.М. Гуревича, Л.Г. Дикой, Г.М. Зараковского, М.А. Котика, Б.Ф. Ломова и др. Особое направление составляют исследования связи успешности деятельности с личностными особенностями ее субъекта (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.Н. Анцыферова и др.).

В социальных науках успех рассматривается как сложный, многосторонний объект исследования, характеризующийся внутренним единством и противоречивостью: с одной стороны, «успех» – это характеристика и индикатор переживания результата индивидом собственных действий и усилий, с другой, – показатель своеобразия его положения среди других людей и, следовательно, специфики его социальных связей и отношений [7].

В психологии «успех» определяется через понятие «достижение» и связывается с мотивацией достижений, определяющейся потребностью индивида добиваться успехов и избегать неудач. В социологии основное внимание при этом уделяется влиянию соотношения успешной и неуспешной деятельности на развитие этой деятельности, на динамику становления самого индивида (Б. Бессонов, А. Здравомыслов, В. Ядов).

Как важный компонент деятельности, успех рассматривается как качественная характеристика деятельности, ориентированная на результат, и как оценочный компонент как степень одобрения достигнутого результата обществом. В зависимости от того, что в обществе считается успехом, формируются установки индивидов о факторах, которые обуславливают степень успешности индивида или группы [4,6].

Одной из важных составляющих высшей школы является формирование будущего специалиста как профессионала с большим запасом профессиональных знаний, высоким уровнем коммуникативной компетентности, культуры и профессионального мировоззрения. В рамках становления новой парадигмы высшего профессионального образования значение имеют проблемы социальной адаптации студентов, их академической успеваемости, формирования духовно и физически здорового специалиста [8, 9].

Занятия физической культуры и спортом, участие в спортивных мероприятиях образовательного учреждения, занятия в спортивных секциях, совершенствование спортивного мастерства может выступать залогом успешного обучения студента в вузе [3,5]. Особую роль в данном направлении играет научно-исследовательская деятельность в контексте физической культуры и спорта. Так, в ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова» на кафедре физической культуры и спорта реализуются такие направления научно-исследовательской деятельности, как осуществление мониторинга физического здоровья и физической активности студентов и сотрудников образовательного учреждения; проведение исследований в контексте инклюзивного похода - физическое воспитание студентов с особыми образовательными потребностями; разработка инновационных технологий физкультурного образования, предусматривающих использование здоровьесберегающих, личностно-ориентированных, информационно-коммуникативных технологий с целью мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом [1].

Таким образом, физическая культура оказывает влияние на успешность обучения студентов в условиях получения высшего профессионального образования.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Леванов Г.В. Возможности профессионально-прикладной физической подготовки в Курской ГСХА // В сборнике: Актуальные проблемы и инновационная деятельность в агропромышленном производстве. Материалы Международной научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. 2015. С. 186-188.
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» / КонсультантПлюс. – URL:

<http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 25.10.2022).

3. Мартынов М.П., Конотопченко О.А., Развитие физических способностей студентов // в сборнике: Интеграция науки и сельскохозяйственного производства: материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 430-432.

4. Непочатых А. В. Особенности спортивной мотивации подростков: личностный и групповой аспекты / Коллекция гуманитарных исследований. 2022. №3 (32). С. 15-25.

5. Токарева Е.Г., Боев Н.В. Формирование здорового образа жизни у студентов // В сб. Молодежная наука - развитию агропромышленного комплекса: материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Ч.5-Курск: Изд-во Курск. гос. с.-х. ак., 2020.-С. 103.

6. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.

7. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации оременного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.

8. Скриплева Е.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Инновационный вектор повышения эффективности преподавания физической культуры студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1. С.57-61

9. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.

10. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

11. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (дата обращения: 25.10.2022).

РАЗРАБОТКА ПЛАНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ БОДИБИЛДЕРА-НОВИЧКА

Смолянинов Илья Александрович, студент

(e-mail: r23265@gmail.com)

Суворов Павел Сергеевич, студент

(e-mail: s_paha_suv@mail.ru)

Казанин Олег Александрович, студент

(e-mail: droucs@gmail.com)

Научные руководители – Широкова Е.В., Окружная Н.В.

Аэрокосмический колледж

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, г.Красноярск*

Принципы и правила построения тренировочного плана и рациона питания новичка.

Ключевые слова: Культуризм, бодибилдинг, рацион питания, программа тренировок.

Введение. Культуризм (или бодибилдинг), предполагает под собой гипертрофию мышечной массы при соблюдении пропорции развития мышечных групп, а также уменьшению процента подкожного жира. Зачастую первая задача атлета является набор мышечной массы. Решается она по-разному, в зависимости от того, в какой ситуации находится спортсмен. Далее я предложу один принцип построения тренировочной системы, который скорее всего сработает на многих. Все же бодибилдинг не является точным видом спорта, и многие аспекты тренировочного плана являются субъективными.

Актуальность темы исследования

Начиная заниматься в тренажерном зале, новичок встречается с трудностями в построении плана тренировок, а также с составлением рациона питания. Ошибка в построении тренировочного режима является ключевой ошибкой в достижении результата. В этой статье будет предложена несложная инструкция, как новичку можно решить данную проблему.

Предлагаемое решение

На начальном этапе у спортсмена-новичка еще не выработаны двигательные навыки, поэтому при выборе весов стоит подходить внимательно, не форсировать нагрузку. В частности и из-за веса изначально используются небольшие. Допустимо даже использование маленьких грифов (10кг) или даже обычной палки первые несколько месяцев для того, чтобы основательно проработать технику. В первую очередь это касается упражнений со свободными весами: жима лежа, приседаний, становой тяги и др. В тренажерах же возможны изначально средние величины нагрузки.

Все упражнения следует выполнять с существенным запасом, так чтобы спортсмен не испытывал пиковой нагрузки и так называемого “отказа”.

Нагрузку надо повышать ступенчато, не форсируя веса. Хорошим показателем того, что стоит завершать подход является существенное снижение скорости выполнения упражнения. Но ко всему выше сказанному стоит каждую неделю повышать нагрузки, чтобы организм атлета быстрее адаптировался к стрессовым нагрузкам – быстрое повышение начальных результатов, а также постепенное освоение двигательного навыка обычно позволяет достаточно быстро прогрессировать в базовых и прочих упражнениях. Каждую неделю можно добавлять от 5 до 10 кг на штанге, но для этого следует, как было сказано выше, изначально начинать тренировки с маленькой интенсивностью. Отдых между подходами подбирается индивидуально, обычно занимает 3-5 минут. Важно, чтобы атлет полностью восстановился к следующему подходу.

Заниматься в таком режиме можно 1-2 месяца, в зависимости от роста опыта спортсмена, а также получения спортивного результата. Если этот результат является удовлетворительным, то тренировочный план можно оставить похожим. Остается только повышать веса на штанге или добавлять объем работы. Если результат оставляет желать лучшего, то нужно изменить подход к тренировкам.

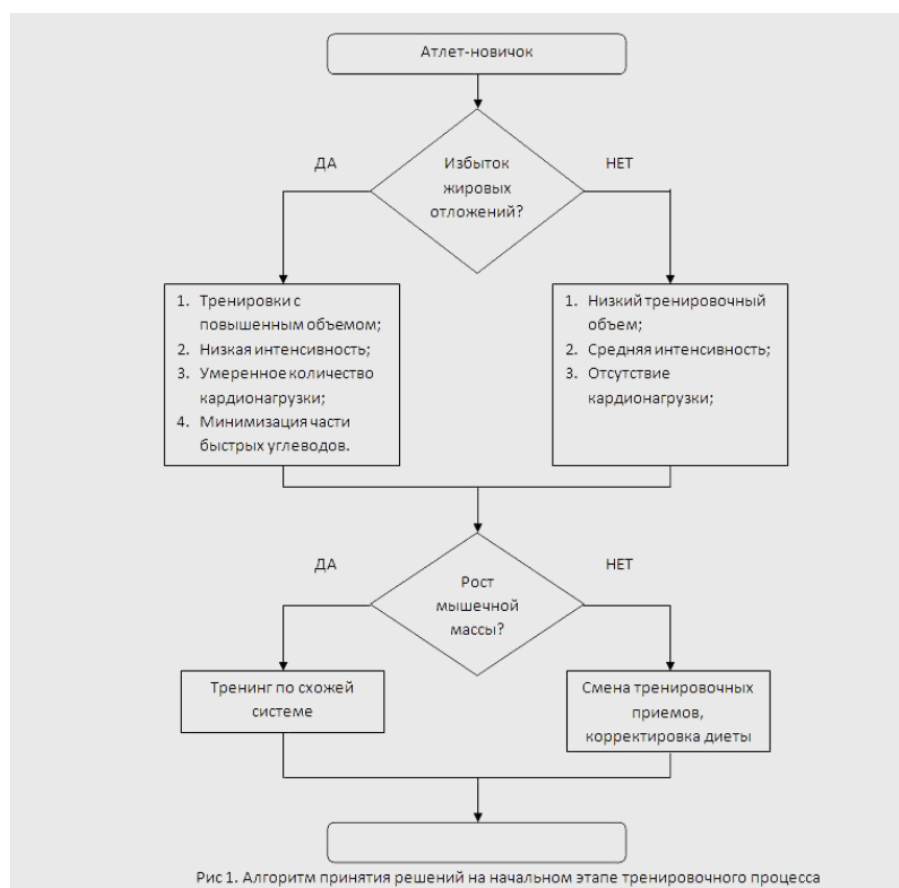


Рисунок 1

Также необходимо помнить, что каждую тренировку необходимо начинать с комплекса общей разминки, включающую в себя различные много-

суставные движения, растяжку и т.д. Также не лишним будет добавить кардионагрузку низкой интенсивности. Общая продолжительность разминки примерно занимает 15 минут. Затем следуют основные тренировочные упражнения. Разберем схему тренировочного комплекса атлета новичка, который имеет средний вес тела и желает улучшить его качество, за счет повышения мышечной массы.

Безусловно, что важнейшую роль в наборе массы является правильное питание. Новичка не стоит сразу нагромождать сложными терминами, грузить подсчетами КБЖУ, заставлять соблюдать его строгую диету. Достаточно просто объяснить, что он должен соблюдать профицит калорий, то есть кушать больше калорий, чем тратить. При этом в основу рациона включить такие продукты: крупы, каши, макароны, мясо, яйца, орехи и так далее.

Порядок проведения эксперимента

Итак, мы имеем атлета среднего телосложения (с средним или высоким процентом подкожного жира), который хочет набрать мышечную массу. На что же опираться стоит при выборе нагрузки такому спортсмену? На тяжелые веса или на большой объем работы? Далее мы обозначим под интенсивностью – процент нагрузки от персонального максимума на 1 повтор (70% от разового максимума 100кг=70кг) и объем – количество повторов*вес снаряда. Вернемся к нашему спортсмену, объем следует ему подобрать повыше, а интенсивность наоборот – в данном случае следует сделать низкой и плавно повышать по мере роста тренированности атлета, а также совершенствования техники выполнения основных движений.

	Повторения	Подходы	КПШ
Понедельник			
1. Приседания со штангой	10	3	30
2. Жим лежа	10	3	30
3. Разгибания ног в тренажере	10	2	20
4. Грудь в тренажере	10	2	20
			100
Среда			
1. Становая тяга	8	3	24
2. Жим стоя	10	3	30
3. Подтягивания	5	3	15
4. Подъем на носки в тренаж.	12	2	24
5. Гиперэкстензии	12	2	24
			117
Пятница			
1. Жим узким хватом	10	3	30
2. Трицепс на блоке	10	2	20
3. Бицепс стоя со штангой	10	3	30
4. Бицепс с гантелями	10	2	20
			100
			317

Таблица 1. Комплекс новичка со средним весом тела

Рисунок 2

Рассмотрим следующего спортсмена, который имеет существенный недобор веса. Здесь стоит применить малообъемный тренинг, потому что дополнительные повторы увеличат в нем эффект катаболизма, которого у него и так много.

	Повторения	Подходы	КПШ
Понедельник			
1. Приседания со штангой	10	4	40
2. Жим лежа	10	2	20
3. Жим узким хватом	10	2	20
			80
Четверг			
1. Становая тяга	10	3	30
2. Жим стоя	10	3	30
3. Подтягивания	6	3	30
			90
			170

Таблица 2. Комплекс для новичка, имеющего значительный недобор массы

Рисунок 3

Здесь мы видим, что используются только базовые упражнения, которые приносят максимальный уровень стресса организму, выброс гормонов и т.д. Кроме того, такой небольшой объем позволяет рационально использовать адаптационный резерв спортсмена. Как и с прошлым атлетом, мы даем новичку небольшое отягощение, чтобы он сконцентрировался на технике выполнения, а не преодолении тяжести.

Данная тренировочная программа обладает очень низким объемом нагрузки, которая подходит атлетам, которые имеют проблемы с набором веса. Помимо этого данный принцип подходит спортсменам, которые испытывают трудности не только с набором мышечной массы, но и с увеличением силовых показателей.

Дальнейшее построение тренировочного процесса должно строиться по результатам, которых достиг атлет. Также возможно применение различных методов нагрузки (отказ, частичная амплитуда, статодинамика). Важно понимать, что наилучшие темпы роста приносят программы, которые имеют различные типы нагрузки. Это как нельзя лучше удовлетворяет принципу вариативности тренировочного процесса, что позволяет атлету постоянно давать “шокировать” мышцы. Именно поэтому следует применять периодизацию нагрузок для постоянного прогресса.

В результате выполнения тренировочной программы в течении 12 недель атлеты увеличили рабочие веса, а также увеличили собственный вес.

Список литературы

1. Бодибилдинг. (б.д.). Получено из <https://fit4power.ru/poleznie/bodybuilding-newby>
2. Бодибилдинг для начинающих. (б.д.). Получено из <https://builderbody.ru/bodibilding-dlya-nachinayushhix/>

3. Бодибилдинг с чего начать. (б.д.). Получено из <https://blog.vsemayki.ru/aktivnye/bodibilding-s-chego-nachat/>
4. Головинский, Д. (б.д.). Правильный культуризм. Получено из <https://last-man.org/pravilnyj-kulturizm-trenirovki-novichkov/>
5. Комплекс упражнений по бодибилдингу для начинающих. (б.д.). Получено из <https://www.clubmango.ru/m/articles/kompleks-uprazhneniy-po-bodibildingu-dlya-nachinayushchikh/>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Спирякина Яна Геннадьевна, к.м.н., доцент
(vrach315@yandex.ru)

ФГАОУ ВО РНИМУ им.Н.И.Пирогова МЗ РФ, Москва, Россия

Рудь Инесса Михайловна, к.м.н., заведующая филиалом

Суанов Артур Николаевич, зав. отделением медицинской реабилитации

Герасимова Софья Юрьевна, инструктор по лечебной физкультуре

ГБУЗ «ГП № 23 ДЗ, филиал № 5 г. Москвы», г.Москва

С марта 2018 года в Москве реализуется региональная программа «Московское долголетие», включающая досуговые мероприятия, обучающие программы и занятия физкультурой. Занятия проводятся в залах лечебной физкультуры в поликлиниках, в спортивных залах, площадках, фитнес-центрах, бассейнах. Проведенное исследование, включившее 744 участников программы «Московское долголетие», занимающихся физкультурой, выявило улучшение качества жизни, настроения, социализации пенсионеров. Занятия способствовали профилактике заболеваний, гипотензивному эффекту, снижению холестерина.

Ключевые слова: программа «Московское долголетие», профилактика заболеваний, физическая активность.

В Российской Федерации с 2018 года проводится программа «Активное долголетие», включающая пожилых людей и направленная на профилактику хронических заболеваний. Программа включает досуговые мероприятия, обучающие программы, физические занятия. Занятия физкультурой при поликлиниках города, в спортивных залах, бассейнах. Борьба с гиподинамией является эффективной мерой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [1, 2].

Цель исследования: изучение влияния программы «Московское долголетие» на качество жизни, на психо-эмоциональное состояние и физическое здоровье пациентов.

Материалы и методы: включены 744 пациента, в возрасте от 55 лет до 86 лет, участвующие в занятиях в кабинетах ЛФК при поликлиниках ЮВАО г. Москвы. Занятия проходили в спортивных залах, а также на спортивных

площадках. В число наиболее популярных занятий входила скандинавская ходьба. Использование палок снижает нагрузку на суставы нижней части тела и повышает устойчивость. В результате она предлагает чрезвычайно эффективный метод упражнений для пожилых людей и пациентов в условиях очень низкого риска. Скандинавская ходьба существенно увеличивает интенсивность обычной ходьбы за счет вовлечения рук в движение. Это увеличивает как сердечно-сосудистые, так и мышечные потребности движения. Скандинавская ходьба улучшает чувство равновесия у пожилых людей, способствует нормализации веса, улучшает эмоциональный статус.

Результаты исследования показали, что средний возраст участников программы «Московское долголетие» составил 66,6 лет. Количество мужчин, посещавших занятия физкультурой, было значительно меньше в сравнении с женщинами и составило 9% от общего количества. Привлечение женщин пожилого возраста в оздоровительные программы имеет большое значение, поскольку после наступления менопаузы риски сердечно-сосудистых заболеваний увеличиваются [3, 4].

После проведенных занятий в программе «Московское долголетие» 41% отметили увеличение повседневной физической активности (тест «Самочувствие, активность, настроение»), 94% отметили улучшение самочувствия и настроения. В настоящее время доказано, что стресс является одним из факторов риска артериальной гипертензии. Привлечение пожилых людей к социальным программам способствует борьбе с одиночеством и депрессией, улучшает когнитивные функции [5]. К факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний относятся нарушения углеводного и липидного обменов. Метаболические нарушения способствуют развитию внутрисосудистого воспаления и атеросклеротическому поражению сосудов сердца [6]. Обследование выявило, что увеличение физической активности привело к снижению уровня общего холестерина ($p < 0,05$). Выявленное снижение липопротеидов низкой плотности, триглицеридов и глюкозы крови не было достоверно значимым.

Участники программы «Московское долголетие» отметили повышение толерантности к физическим нагрузкам, а также нормализацию артериальной гипертензии. Несмотря на то, что развитие сердечно-сосудистых заболеваний может быть генетически детерминировано [7], коррекция факторов риска, таких, как гиподинамия, артериальная гипертензия, нарушения липидного и углеводного обменов, ожирение, имеет значимый профилактический эффект.

Выводы. Участие в программе «Московское долголетие», которое включает занятия в группах физкультуры улучшает качество жизни, настроения, способствует социализации пенсионеров, является профилактикой заболеваний, оказывает гипотензивный эффект, корректирует липидный профиль.

Список литературы

1. Чукаева И.И. и др. Основы формирования здорового образа жизни Учебно-методическое пособие / Москва, 2016
2. Сторожаков Г.И. и др. Поликлиническая терапия. Учебник/ Москва, 2007. 701 с.
3. Чукаева И.И., Клепикова М.В. и др. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертонией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена. Системные гипертензии. 2011. Т. 8. № 1. С. 48-51.
4. Чукаева И.И., Клепикова М.В. и др. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин. Лечебное дело. 2011. № 2. С. 28-33.
5. Орлова Н.В., Старокожева А.Я., Тимошенко А.В. Психозмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований// Медицинский алфавит. 2019. Т. 2. № 30 (405). С. 44-47.
6. Орлова Н.В. и др. Изучение взаимосвязи уровней острофазных белков и нарушений липидного обмена у больных ИБС с поражением коронарных артерий. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2008. Т. 7. № 6 S1. С. 271.
7. Орлова Н.В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца. Журнал сердечная недостаточность. 2008. Т. 9. № 4 (48). С. 180-183.

ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФОНА СТУДЕНТА ОТ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Стаценко К.Е.

Научные руководители – Широкова Е.В., Бахирева Н.А.

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева, г.Красноярск, Россия*

E-mail: Flegmayik14@yandex.ru

Данная статья рассматривает влияние физической культуры на психоэмоциональный фон студентов, а также необходимость наличия физической активности обучающихся. Помимо этого, рассмотрены рекомендации по увеличению эффективности применения физических упражнений для нервно-эмоциональной разгрузки студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студент, нервно-психические напряжения, психическое образование.

Введение

Физическая культура является воплощением общественного явления, на состояние и развитие которого влияют такие производственные отношения, как экономика, культура, воспитание людей и др. Здоровый, физически развитый человек, имеет способность к быстрой адаптации к постоянно меняющимся условиям окружающего его мира. Для студента это осо-

бенно важно. Рост доли умственного труда ярко отражается на организме обучающегося, вызывая усталость, апатию и нервно-психические напряжения. В условиях подверженной стремительному развитию науки проблема надежности устойчивости человека в современном производстве становится доминирующей.

Актуальность исследования

Во время умственной деятельности человека в коре головного мозга появляются замкнутые периоды возбуждения, которые отличаются высокой стойкостью и интенсивностью. То есть даже после прекращения умственного труда деятельность мозга продолжает быть интенсивной значительное время, в отличие от физического труда, после завершения которого мозг может не продолжать интенсивную деятельность в отношении физического труда. Во время обучения студенты подвержены как раз в основном умственному труду. В периоды тяжелого умственного труда у студентов наблюдаются следующие закономерности: сосредоточенное выражение лица, напряжение шеи, сжатые губы и челюсти. Другими словами – чем сложнее решаемая задача, чем выше напряжение мышц человека. При умственной работе так же следует учитывать эмоциональное состояние студентов. Сессия, экзамены непосредственно влияют на нервную устойчивость учащихся. Даже выполнение умственных заданий дома перед сном вызывает бессонницу или же вызывает ситуационные сновидения, когда даже находясь во сне человек продолжает искать пути решения задачи. Нервная система не получает нужного отдыха, что является фундаментом для появления нервных срывов, потере или торможению работоспособности, нервозности и другим негативным последствиям.

Физическая культура как способ профилактики психически-эмоционального фона студента

Университет предоставляет студентам некоторые виды отдыха, которые отличаются между собой по времени: перерывы между занятиями, еженедельный выходной день, каникулярный зимний и летний отдых. Эти виды отдыха направлены на решение одних общих задач – восстановление нарушенного предыдущим циклом работ состояния базовых нервных процессов и увеличение умственной работоспособности. Но зачастую этого недостаточно, ведь подход к восстановлению активности работы мозга должен быть комплексным. Как уже было установлено, во время умственного труда мышцы человеческого тела напряжены, чтобы обеспечить поддержку нужного тонуса работы. Нервная система в таких случаях старается сохранить работоспособность и при продолжительном поддержании этого процесса, мозг адаптируется к вызываемым раздражителям, что и является первопричиной потери работоспособности.

Здесь на помощь приходит физическая культура и спорт. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимизации тонуса и работоспособности головного мозга. Помимо этого, физическая культура способствует поддержанию состояния мускулатуры человека, которая оказывает

«помощь» нервной системе с тем, чтобы справиться с умственными нагрузками. Поэтому, чтобы интеллектуальная работа была на высшем уровне необходимо тренировать не только мозг студентов, но и тело. Наиболее оптимальная мышечная нагрузка имеет свойство повышать эмоциональную активность, что влияет на появление хорошего бодрого настроения, которое участвует в качестве фундамента для благоприятной умственной деятельности и профилактики против переутомления и стресса.

Способы повышения эффективности занятий физической культурой

При этом важно не навязывать студентам частые занятия физической культурой. Навязывание воспринимается как вторжение в естественные механизмы организма, а так негативно отражается на отношении студента к занятиям в виду юношеского максимализма. Должна присутствовать оптимально дозированная физическая нагрузка на тело человека. Слишком активная мышечная деятельность, которая вызывает резкое нарастание эмоционального фактора, может приводить к негативным последствиям, а именно к угнетению умственного труда. При соблюдении этого условия можно достичь нужного эффекта. А для повышения эффективности занятий физической культуры необходимо комбинировать их с режимом жизнедеятельности обучающихся.

Следует также избегать монотонной работы, либо сократить её количество в жизнедеятельности. Эффект от занятий физической культуры может падать при резко развивающемся утомлении, которое может быть вызвано как раз-таки наличием большого объема монотонной работы у студента.

Однако, существуют периоды в жизни студентов, которые требуют к себе особого внимания с точки зрения психоэмоционального состояния. Состояние психологической напряженности растет у студентов в период экзаменов и сессии. Направленность занятий физической культурой в такие моменты должна носить профилактический характер от психоэмоционального напряжения и стресса. На занятиях студентов следует научить применять техники, которые могут помочь справиться с напряжением в самый ответственный момент. Так внимание на занятиях физической культуры можно уделить дыхательным упражнениям. Зачастую студенты не умеют пользоваться дыхательными упражнениями, а ведь в сессионный период они могут существенно снизить резкое увеличение стресса и утомления. Положительный эффект таких упражнений увеличивается по мере упражняемости.

Вывод

Система организации процесса обучения в университете изменяет функциональное состояние студента и напрямую влияет на уровень его работоспособности. Это необходимо учитывать при организации занятий по физической культуре. Успешное использование физических занятий в процессе обучения может обеспечивать высокий коэффициент учебного труда студентов. А главное – эффективное использование занятий физической культурой обеспечивает устойчивость студента в стрессовых ситуациях,

что увеличивает успеваемость, способность к психоэмоциональному восстановлению, длительность сохранения работоспособности.

Список литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс. 2014. 252с.

ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Стикина Анастасия Игоревна, магистр,

(e-mail: nastya_stikina@mail.ru)

Мартыногв Михаил Петрович, доцент

Курская государственная сельскохозяйственная академия, Курск

В статье рассматривается возможность повышения успеваемости обучающихся за счет проведения занятий разного рода логическими играми. Шахматы способствуют развитию не только ума или логики, но и способствуют развитию красоты человеческого мышления, эстетически насыщающего человеческую личность. Шахматы напрямую влияют не только на интеллектуальное развитие человека, но и на формирование его личности.

Ключевые слова: шахматы, логика, интеллект, мышление, обучающиеся.

Из всего множества существующих в настоящее время игр есть очень близкая и к спорту, и к науке, и к искусству одновременно – это игра в шахматы. Она развивает память, логику и внимание, смекалку и математические способности, фантазию и в то же время воспитывает силу воли, находчивость и настойчивость, характер, усидчивость, способствует формированию и пропаганде здорового образа жизни.

Цель работы. Изучение влияния игры в шахматы на формирование индивидуальной личности обучающегося.

Методы исследования: в работе использовался анализ научно-методической литературы по исследуемой теме.

Результаты исследования. Формирование разносторонне образованной личности подрастающего поколения – трудоемкая задача. Обучение шахматам происходит посредством структуры и содержания тренировочного процесса, который способен придать воспитанию и обучению активный целеустремленный характер. Система занятий шахматами, раскрывая и

развивая индивидуальные способности, определяет прогрессивную направленность личности, содействует общему ее становлению и обучению.

В область шахматного образования включены такие критерии как развитие мыслительных способностей и интеллектуального потенциала обучающихся. Развитие мыслительных способностей связано с совершенствованием умственных возможностей студентов, их умения самостоятельно думать и делать выводы. Интеллектуальный потенциал проявляется в ситуациях, требующих мобильности и силы ума.

Шахматы формируют теоретическое, логическое и абстрактное мышление, память, геометрическое воображение, творческую интуицию, креативность, сообразительность, внимание, навыки в планировании и поиске оптимальных решений сложных ситуаций.

В развитии интеллектуальной личности обучающихся одно из ведущих мест занимают шахматы. С помощью этой игры молодые люди учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми, развивают умение работать самостоятельно для достижения поставленной цели, решать логические задачи в сложных ситуациях, в условиях дефицита времени, тренируют память, самодисциплину и достойно выглядеть при различных неудачах и т.д. [2].

Шахматы это условие развития интеллектуальных возможностей студентов. Данный тезис в научно-исследовательских работах доказали такие ученые как В.А. Якунин, Б.Г. Ананьев, Ю.Н. Кулюткин по их мнению человек способен находить подходящие решения в зависимости от уровня интеллекта, который следует развивать. Ученые видели развитие мышления в тренировке логики, объясняя это тем, что, заставляя мозг принимать логически верные решения, человек сформировывает в памяти прочные закономерности, и на основе этого, совершенствует интеллект с помощью игр, тренирующих логическое мышление [5].

По спортивной классификации Л.П. Матвеева, шахматы относятся к пятой группе – видам спорта, основной ролью которых являются соревнования, благодаря которым формируется характер абстрактно-логического обыгрывания соперника [3].

Шахматы не только совершенствуют интеллект игрока, но и обогащают его игровой опыт – запоминание, повторение теоретических вариантов, принципов стратегии и тактики.

Задаче формирования психофизических качеств шахматистов посвящена работа А.В. Родионова. В своей работе А.В. Родионов выделяет семь важных характеристик для спортивных игр. Учёный считает, что в ходе занятий шахматами и игровой деятельности развиваются такие физические качества как [4]:

- скорость и точность реакции выбора при количестве альтернатив от двух до четырех;
- скорость решения задач при наличии трех-пяти вариантов решений и четырех-шести ходов, необходимых для нахождения правильного ответа;

- достоверность возможного прогноза;
- устойчивость внимания.

Человек может принимать оптимальные решения благодаря своему интеллекту, который можно и нужно развивать.

Игра в шахматы способствует умению концентрировать внимание на чем-то конкретном, совершенствовать логику, улучшать память и уметь правильно пользоваться своими знаниями, а также способствует выявлению неординарных решений проблемы. Шахматы это не просто игра, это еще и возможность совершенствовать логику, самоанализ, мыслительные процессы, умение находить выход из любой возникнувшей ситуации, никогда не терять вдохновения. Эта игра положительно воздействует на мозг и повышает его работоспособность.

Вследствие этого, можно говорить о том, что шахматы непосредственно оказывают влияние не только на интеллектуальное развитие обучающихся, но и на формирование его личности. Шахматы также представляют собой отличный выбор для подготовки подрастающего поколения к успешной жизнедеятельности в разнообразных сферах нашего общества.

Исследователь Б.Г. Ананьев выделил несколько показателей, от которых зависит развитие интеллектуальной деятельности в студенческом возрасте:

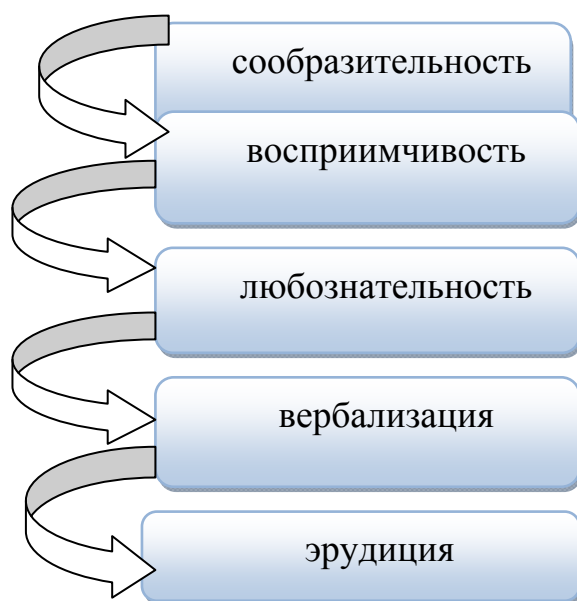


Рис. 1 Показатели развития интеллектуальной деятельности

Данные показатели можно развивать благодаря игре в шахматы, потому что принцип этой игры включает в себя интеллектуальное развитие, использование ума, коммуникабельности, внимания и сообразительности. Благодаря чему можно утверждать, что шахматы могут сыграть положительную роль в развитии интеллектуальных способностей студентов.

Исследователь Ч. Спирмен утверждал, что успешная умственная деятельность зависит от интеллектуального развития, способности адаптиро-

ваться в обществе и умения проводить анализ изменяющихся факторов внешней среды [1].

Список литературы

1. Алифиров А. И. Развитие интеллектуальных способностей студентов посредством игры в шахматы [Электронный ресурс] / Алифиров Анатолий Иванович, Зарывкина Анастасия Витальевна // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация: науч. электрон. журн. 2016. Электрон. журн. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-intellektualnyh-sposobnostey-studentov-posredstvom-igry-v-shahmaty>
2. Аристов В.Н. Психофизиологические основы развития интеллекта у студентов / В.Н. Аристов, Е.Ю. Тюменцева, В.Л. Штабнова // В мире науч. Открытий. – 2013. С. 131-145
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев - М. : физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
5. Шишканова М. А. Шахматы как фактор развития интеллектуальных способностей студентов [Электронный ресурс] / Шишканова Мария Александровна, Переузник Анатолий Захарович // Наука-2020: науч. электрон. журн. 2019. Электрон. журн. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/shahmaty-kak-faktor-razvitiya-intellektualnyh-sposobnostey-studentov>

УДК 796:378.663

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ**

Стрелецкая Яна Станиславовна, студент

(e-mail: streletskaya.yana@yandex.ru)

Стрелецкая Юлия Владимировна, к.п.н., доцент

(e-mail: sport@vgsa.ru)

*Великолукская государственная сельскохозяйственная академия,
Курск, Россия*

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обучающихся Великолукской ГСХА предусматривают её реализацию на протяжении всего учебного года, т.е. с сентября по июнь месяц включительно. Они направлены на развитие у обучающихся физических качеств, повышения интереса к профессионально-прикладной физической культуре по мере получения специальных знания и осознания важности физической подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: самостоятельная физическая подготовка, физические качества, двигательная активность.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов. В процессе занятий физическими упражнениями обеспечивается мощное оздоровительное воздействие на организм, однако занятия, проводимые в рамках учебной программы (2 раза в неделю) являются недостаточными для нормального функционирования организма. В недельном тренировочном цикле на самостоятельные занятия должно быть отведено не менее 4-6 часов [1,2]. Задача профессорско-преподавательского состава кафедры физической культуры в непрофильном вузе создать условия для развития самостоятельности обучающихся (умение правильно определять время, частоту, продолжительность занятия; технически правильно выполнять физические упражнения; подбирать упражнения по сложности, темпу, количеству подходов). Мотивами приобщения к самостоятельным занятиям обучающихся служит осознание необходимости оздоровления организма средствами физической культуры [1,2].

В результате социологического исследования, проведенного нами в Великолукской ГСХА (опрошено 210 обучающихся) выявлено, что проведение самостоятельных занятий зависит от пола, возраста, курса обучения, успеваемости, вида спорта. Рациональность использования занятий физическими упражнениями для самообразования, решающим образом зависит от установки личности обучающегося. Именно она обеспечивает необходимую и неразрывную цепочку действий: мотивация – интерес – знания – регулярные занятия – эффективность [3]. Результаты нашего исследования показывают, что студенты уделяют недостаточно много времени самостоятельным занятиям, систематически занимаются утренней гигиенической гимнастикой всего 9,3% юношей и 4,8% девушек. По мнению респондентов самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время положительно воздействуют на успеваемость обучающихся, их организованность. Отмечена плотность рабочего времени на 12%, чем у не занимающихся самостоятельно; выявлен более высокий уровень инициативности, целеустремленности, коллективизма.

Проведенный ранее логический анализ научно-методической литературы и информации, представленной в Интернет-ресурсах, связанных с основами содержательной среды образования в Российской Федерации, позволяет сделать заключение о том, что недостаточно разработан аспект самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в вузе сельскохозяйственного профиля. На современном этапе специалистами в области физической культуры ведется активный поиск путей выхода из сложившейся ситуации, грамотно организованные самостоятельные занятия по физической культуре требуют определенного минимума знаний [4]. Необходимо знать те изменения, которые происходят в организме при систематических занятиях, уметь их оценивать и контролировать. Самоконтроль должен быть систематическим и длительным.

По мнению специалистов в области физической культуры и спорта [1,5], самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» должна проводиться по следующим направлениям:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие отстающих физических качеств;
- подготовка к сдаче контрольных и зачётных нормативов.

Задания для обучающихся могут быть общими для всей группы; дифференцированными (в зависимости от подготовленности в группе, различные требования для каждого занимающегося); индивидуальными (задания для отстающих или наоборот, проявляющих интерес занимающихся). Наиболее распространенные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями – утренняя гигиеническая гимнастика и самостоятельные тренировочные занятия (аэробика, атлетическая гимнастика и др.). Очень важно для организации самостоятельных занятий это контроль за выполнением заданий (текущий и итоговый). Текущий контроль – это наблюдение за функциональным состоянием организма. Цель итоговой аттестации (зачет) выявить уровень освоения студентами учебного материала программы по физической культуре по разделам теоретических и методических знаний, а также жизненно необходимых умений и навыков.

Таблица 1 - Шкала оценки двигательных способностей обучающихся

Тест	Единица измерения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 100 метров	Время в секундах, ЧСС	16.5	17.0	18.0
Бег 1000 метров	Время в мин., секундах	4,30	5,00	5,30
Челночный бег (3x10м)	Время в секундах	8.9	8.7	7.9
Прыжок в длину с места	Сантиметры	180	170	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Количество повторений	14	10	8
Сгибание и разгибание туловища	Количество повторений	45	40	35
Гибкость	Сантиметры	20	18	15

Рекомендуется вести дневник самоконтроля, где фиксируется ЧСС, АД, масса тела и частота дыхания. Это помогает управлять процессом физического совершенствования. Наиболее удобная форма самоконтроля - ведение специального дневника. Для этого достаточно использовать обычную тетрадь. В дневник самоконтроля необходимо вносить следующие данные: 1) самочувствие; 2) сон; 3) аппетит; 4) настроение; 5) желание заниматься;

б) болевые ощущения; 7) переносимость нагрузки. Каждый занимающийся самостоятельными упражнениями должен уметь оценить уровень развития своих скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости и подводить итоги определённого периода занятий. Для этого нами были использованы следующие испытания: бег 100 метров, 1000 метров, прыжки в длину с места, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание туловища.

В таблице представлены тесты и способы контроля за динамикой физической подготовленности обучающихся Великолукской ГСХА (Таблица 1).

Выводы

Поиск путей повышения активности обучающихся, приобщения их к здоровому образу жизни остаётся по-прежнему весьма актуальным. Организованные форматы учебных занятий не могут сегодня решить проблему оптимизации физической активности основной массы студенческой молодёжи. Эффективно восполнить недостаток двигательной активности могут самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободное от учёбы время.

Список литературы

1. Алдошина, Е. А. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся: учебно-методическое пособие / Е. А. Алдошина, А. И. Иванина, В. Н. Смирнов. – Орёл, 2018. – 69 с. – Текст: непосредственный.
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 176 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-11092-0. – Текст : электронный// ЭБС Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/444497> (дата обращения: 7.11.2022). – Режим доступа: для авториз, пользователей.
3. Лях, В. И. Физическая культура 10-11 классов : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под редакцией В. И. Ляха. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2011. – 238с. – ISBN 978-5-09-025228-7. – Текст : непосредственный.
4. Стрелецкая, Ю. В. Повышение уровня двигательной подготовленности девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе средствами фитнес-аэробики / Ю. В. Стрелецкая. – Текст: непосредственный // Научно-практические аспекты развития АПК: материалы национальной научно-практической конференции, 12 ноября 2020 г. – Красноярск, 2020. – С 186-189.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., исп. и доп. – Москва : Академия, 2003. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ДЕВЯНОСТЫХ ГОДОВ ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

*Тютеньков Сергей Борисович, старший преподаватель
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачова, г. Кемерово, Россия
tyutenkovsb@kuzstu.ru*

В статье, во временных рамках изложено развитие физической культуры и спорта. Какие были изменения в подходах к ней. Какой статус занимала в обществе и как социально-педагогические основы влияли на молодёжь.

Ключевые слова: волна, физическая культура, спорт, десятилетия, социально-педагогические.

Обладея колоссальным жизненным опытом (общий стаж работы 38 лет 10 месяцев и научно педагогическим стажем 30 лет 7 месяцев) работая в разные эпохи и десятилетия, сформировал жизненную позицию позволяющую формулировать происходящие в это время события. Начиная с января 1994 года, устроившись на работу в КузГТУ на кафедру физического воспитания старшим преподавателем, влился в поток студенческой жизни. И вот имея такой опыт, хотелось бы разбить и показать жизнь в десятилетиях. Разбить на годы: девяностые с 1990 по 1999гг.. двухтысячные с 2000 по 2009гг.. Десятые с 2010 по 2020гг.. Это охват трёх десятилетий.

В это время в разные десятилетия проходили события, влияющие на жизнь нашей страны. В каждом десятилетии отражались социально-педагогические нормы поведения студентов в отношении к физической культуре. Мы видели, как менялось физическое состояние студентов. Как менялась психология восприятия физической культуры. В каждый из промежутков десятилетий был заложен свой социально-педагогический подход. Это были волны от любви к физической культуре, так и полное пренебрежение её.

КузГТУ в Кемеровской области флагман по поставкам кадров в промышленность Кузбасса. 70 процентов выпускником вуза это основа экономики области. Эта крамола для руководителей промышленных предприятий. Здоровый и сильный студент, залог сильной экономики. В этом контексте и работала кафедра физического воспитания. На сильных и крепких студентов обладающих сильными знаниями всегда был спрос. Были специальные заявки по спортсменам в том или ином виде спорта для формирования крепких рабочих коллективов.

На основании какой статистике можно было это проследить. Математика достаточно проста. В группе 30 человек в среднем * 10 групп в неделю * 2 семестра второго курса = 300 человек. Далее 300 человек/год * 10 лет = 3000 за 10 лет. В итоге 3000 чел/г * 30 лет = 9000 человек/студентов.

Это достаточно большой человеческий ресурс, но абсолютно разный по своим социальным и педагогическим параметрам. Физическое состояние студентов также менялось со временем. Мы видели всплески физического развития и угасания. Поведение студенты отражало эпоху своего десятилетия.

Первая волна: это девяностые с 1990 по 1999гг.. Кафедра физвоспитания была укомплектована с полна. Все преподаватели имели большой спортивный опыт и обладали от первого взрослого разряда до мастера спорта. Обладая спортивным опытом, пользовались большим авторитетом у студентов. Не возникало ни каких проблем в социальной коммуникации педагог-студент и в педагогическом плане. На тот момент все преподаватели были обучены в лучших традициях советской высшей школы, а студенты имели сильное школьное образование. На нас ложилась большая ответственность за правильную ориентацию в спортивном направлении студентов. Показать путь жизни.

Но девяностые годы принесли большое потрясение в жизни СССР. Его не стало. Устои стали рушиться. Промышленность трещала по швам, но работала. Стали появляться различные бригады, из спортсменов вставая на скользкую дорогу. Это было хорошо показано в фильме:

«**За последней чертой**» — советский художественный фильм, детективный боевик с Игорем Тальковым и Евгением Сидихиным в главных ролях, работа над которым шла с лета 1990 по 1991 год. Премьера: декабрь 1991 года. В этом фильме как раз показано начало разгула криминала и как спортсмены вовлекаются в криминальные структуры.

В этой связи были максимально мобилизованы все силы для спокойствия и направлены в русло трудоустройства студентов на предприятия города г. Кемерово и Кемеровской области. Это была одна из важнейших социальных задач того времени. В настоящий момент наши студенты стали самодостаточными людьми.

Вторая волна: двухтысячные с 2000 по 2009гг.. Волна активной перестройки промышленности. Мировоззрение студентов стало активно меняться. Рвение к учёбе стало уходить на второй план. Но спортивная составляющая была на довольно таки высоком уровне. Социальный уровень студента корректировался, в контексте текущего момента. Были приложены максимальные усилия для вовлечения студентов для занятия физической культурой. Но вышел криминальный фильм-пособие: «**Бригада**» — российский криминальный телесериал 2002 года., охватывающий события с 1989 по 2000 год. В центре сюжета стоит история четырёх друзей, объединившихся в преступную группировку, лидером которой стал Александр Белов («Саша Белый»). Телесериал снят кинокомпанией «Аватар фильм». Ничего не надо было создавать. Посмотри и воплощай в жизни. Нашествие наркотиков и это всё усугубляло положение. Студенты видели, что вуз это не самое главное в жизни.

И какой талант педагогический надо было применить для сдерживания вакханалии. Ответ только один: невероятная любовь к физической культуре и спорту. Личный пример каждого преподавателя кафедры к работе и полное уважение и доверия к студентам. Это и приносило свои плоды.

Третья волна: Десятые с 2010 по 2020 гг.. Эти годы ознаменованы демографическим спадом населения. Появляется проблема студентов (то есть) их отсутствие. Образование в школах падает и не тянет для поступления в вуз. Появляются сотовые телефоны и массово компьютеры. Но в итоге это не привело к образованности молодёжи. Молодёжь становится инфантильной с потребительской жилкой. Физкультура и спорт становятся многим недоступным. Спорт-сооружения переходят на автономное частное плавание. В конце девяностых великие хоккеисты олимпийские чемпионы стояли около своего родного ЦСКА и к началу тренировки начали подъезжать крутые джип с детишками. Водитель выносил форму и несёт в раздевалку. И тонкая фраза одного из великих «Из этих детей никогда не вырастут олимпийские чемпионы». Жизнь это показала. Незачем им выкладываться и мучить себя, если у них и так всё есть.

В начале двухтысячного на телевидении выступал главный физиолог института в Малаховке «МГАФК». (к сожалению фамилию не запомнил)

Был разговор про физическое состояние молодёжи. Его фраза была проста и в тоже время страшна. « Дети 2010 годов на пятьдесят процентов отстают в физическом развитии от детей восьмидесятых годов».

И что бы добиться успехов на международной арене, нам с начало надо довести детей до физического состояние восьмидесятых годов, и только потом покорять международные олимпиады.

Сейчас физическое состояние студентов удручает. Мы не можем в полной мере проводить занятие, так как просто его не выдерживают.

Социально дети не стремятся ни к чему. Приход на физическую культуру у них приравнивается к подвигу. Часто этому способствуют родители, которые в школах правдами и не правдами пытаются освободить свои чада от занятий физкультуры. И тут перестают работать социальные основы общества. Одни имеют многое и они считают, что им всё равно поставят. Другие пристраиваются к первым и то же не хотят напрягать своё тело. Педагогические каноны физической культуры попираются, как могут.

Одной из бед считаю это флэш-мобы и блиц фестивали. За собой очень часто не несут никакой физической нагрузки, но поощряются за участие проставлением зачётов по физической культуре. Всё это оставляет очень малый простор преподавателям физической культуры для полноценного занятия с большой массой студентов. Мир студентов кардинально изменился. Хотя в 2022 с сентября после начало занятий (8 занятий) появилась очень интересная тенденция. Студенты, но только после чёткой организации занятия проявили интерес к физкультуре. Заблестели глаза, и им стало интересно. Но это коснулось только тех студентов, кто ходит на занятия.

Но при всех перепадах студенческого физического развития, преподаватель должен иметь очень высокий уровень понимания роли физической культуры и спорта в современной России. Должен понимать социально-педагогические основы физкультурного образования. Без этих составляющих невозможно добиться высоких целей и задач в развитии физической культуре и спорте.

Список литературы

Тютеньков С.Б. Авторский текст.

СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Тютеньков Сергей Борисович, старший преподаватель

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачова, г. Кемерово, Россия

tyutenkovsb@kuzstu.ru

Любое движение человека – это физическое движение. Так устроен человек. Его тело с группой мышц и скелетом, а также со всеми остальными органами, составляющими человеческий облик, постоянно живут и обновляются. Это движение жизни. От младенчества, до старости.

Ключевые слова: спорт, вопросы, организация соревнований, корпоративное движение. ГТО.

Если в человеке заложена двигательная функция, то человек начинает со временем ощущать своё тело. Он на подсознательном уровне выбирает те или иные движения. Начинает применять в той или иной ситуации. От простых движений к сложным. А со временем при выработывании адреналина, человек переходит вообще к экстремальным видам спорта.

Гоняясь по полям с луком, камнями за мамонтом и другими дикими животными, ловя рыбу и проявляя силу, ловкость, быстроту, человек развивал в себе весь спектр физического развития. Продвигаясь в цивилизованном развитии, человек стал задумываться над тем как все свои навыки показать и применить со своими соплеменниками. Устроить состязания в том или ином виде единоборства. Так появилась идея о проведении соревнований. Созрел плод. Но этот плод должен быть окутан правилами соревнований. Люди их создали. У каждого времени свой свод правил и свои состязания. Но без них невозможно определить победителя. Сразу параллельно возникают и вопросы: где, когда, как и кто судьи.

Так и родился лозунг «Быстрее, выше, сильнее». Французский священник Анри Дидон произнес его на открытии спортивных соревнований в своём колледже. А Пьер де Кубертен, посчитавший, что эти три слова, отражают цель атлетов всего мира и предложил сделать девизом Олимпийских игр. И на конгрессе в 1894г. был утверждён. Так всё и завертелось.

Но спорт больших достижений в СССР и России всегда отталкивался от массового спорта и корпоративного движения. Мы все понимаем, что на верху олимпа стоят «лучшие из лучших». Но чтобы туда попасть нужно пройти горнило спортивных школ и массовых мероприятий.

Это цепочка должна идти от общеобразовательных школ. В СССР было много таких массовых соревнований как «Золотая шайба», «Кожаный мяч» и многие другие старты. Эти соревнования охватывали большой пласт школьников. Всем предоставлялся шанс найти для себя тот или иной вид спорта. У детей была цель. Они видели наших ОЛИМПИЙЦЕВ. Они стремились к этому.

Осенью 1993г. Студенты первого курса КузГТУ (бывшие выпускники СДЮШОР по футболу г.Кемерово) организовали турнир по мини-футболу. Более пятнадцати команд изъявили желания участвовать в турнире. После успешного проведения турнира, встал вопрос о продолжении турнира. Для успешного продвижения турниров было проведена аналитическая выкладка. В ней рассматривались **вопросы:** 1- как и где проводить турнир; 2-в какие сроки; 3-количество команд участников соревнований; 4- судейская бригада; 5-секретариат; 6-обеспечение турнира наградным материалом и мячами; 7-рекламное оповещение участников.

Без чёткого понимания что, где и как соревнования проводить бессмысленно. По первому вопросу место проведения соревнования. Это то, без чего невозможно в принципе вообще планировать турниры на долгие годы.

Можно только флеш-мобы. Избрав площадку под открытым воздухом, было решено проводить турнир два раза в год. По второму вопросу сроки проведения сразу привязали к учебному году студентов. Осенний семестр и весенний семестр. Так и получилось «Осенью и зимой». Они дополняли друг друга. Осенью играли на асфальте это более техничный футбол. Зимой на снегу - более выносливый, силовой футбол. Третий вопрос – это участники соревнований. Здесь не было большого волнения. Студентам КузГТУ турнир пришёлся по душе. Были приглашены студенты других вузов г.Кемерово. Количество команд увеличивалась в прогрессе. От 15 до 56 команд. При том что на осеннем турнире было больше команд чем на зимнем. В среднем на турнирах было по 42 команды. Это говори о стабильности и уважении турнира со стороны общественности. 4 и 5 вопросы взаимосвязаны. От чёткого судейства и секретариата где готовились (протоколы игр, составлялся календарь) зависит весь уровень турнира. Игроки должны знать свой календарь игр на весь турнир и планировать свою подготовку. Только игры плей-офф идут в текущем режиме. 6 вопрос. Ни один турнир не проходит без наградной продукции. В девяностых годах ещё не было того разнообразия сувенирной продукции которая есть в настоящее время.

Приходилось достаточно сложно, но мы умудрялись находить кубки, медали и изготовление вымпелов. Это мелочь, но остаётся на память, на всю жизнь. 7 вопрос . Мы изготавливали афиши и развешивали во всех

корпусах вуза и общежитиях. Передавали в другие вузы. Так работалось в 90 и 2000 годы. Сейчас в дополнении пришли мессенджеры и различные сайты, где размещается информация о турнире. От афиши до полного сопровождения всех игр на турнире и награждения в день финальных игр. А также полное предоставление всей статистике по турниру.

Благодаря чётко расписанному календарю турниров, нам удавалось, ещё параллельно проводить по такой же схеме первенство общежитий КузГТУ в котором участвовало до 14 команд. В итоге турнир получил название «Открытого первенства КузГТУ по мини-футболу» на долгие годы.

С 1993 г. осени по осень 2022г. проведено 54 турнира, в которых участвовало около 2000 команд. Если считать по 10 человек в команде, то в турнире поучаствовало 20000 человек. Это колоссальная цифра.

Только так возможно добиваться таких феноменальных результатов.

Но помимо того что мы показали становления и развития только одного турнира по одному виду спорта мини-футболу в жизни есть предприятия где работают люди. И в их жизни спортивное движение играет не мало-важную роль. Руководство в своё время на предприятиях проводило производственную гимнастику, что повышало как здоровье работника, так и повышало работоспособность человека. Но прошли времена, и гимнастика канула в лета. На её место стали внедрять корпоративные спортивные мероприятия. Но в них есть своя специфика и это неотъемлемая часть жизни предприятия. По мимо, массовых видов спорта: как футбол, волейбол, лёгкая атлетика и др., на предприятиях проводят такие виды как перетягивание каната, гиревой спорт, городки, нарды, рыбалка, бильярд и ещё много разных видов. При этом учитываются пожелания сотрудников. Что, безусловно, играет на руку руководству. От заводских соревнований цехов, офисов и других подразделений спартакиада перерастает в общезаводское мероприятие и в дальнейшем в корпоративное движения России на примере Спартакиады «Газпрома», «РЖД», «УГМК». Это, наилучший стимул для сотрудников корпораций показать себя во всей красе и быть в хорошей спортивной форме.

Реализация ФСК ГТО это хорошая идея для возрождения старого советского комплекса ГТО. В 80-е годы у каждого спортсмена была спортивная книжка, где были вписаны результаты спортивных выступлений. Так там была графа ГТО. Что говорит о значимости комплекса. Но по сравнению с настоящим временем там не было центров сдачи ГТО, не тратились большие деньги на их содержание. Все нормы ГТО сдавали на стадионах. Их принимали профильные федерации по видам спорта под руководством спорткомитетов. И ни каких проблем. Сейчас некоторые руководители преподносят центры ГТО как место занятий физической культуры. Мы прекрасно понимаем, что сдача норм ГТО это завершающий этап тестирования спортсмена. Это промежуточная отметка и вектор дальнейшего развития человека. Но не более того. Любители спорта должен заниматься

физическими упражнениями в спортивных залах, на стадионах. Так должно быть, а не иначе.

Список литературы

Тютеньков С.Б. Авторский текст.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖНОГО ОБРУЧА В КАЧЕСТВЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Умеренкова А.Ю., студент

anastasiya.umerenkova@mail.ru

Борсук Т.В., доцент

dena72j1@gmail.com

Курская государственная сельскохозяйственная академия, Россия

В статье рассматривается эффективность ежедневных тренировок для студентов с массажным обручем в домашних условиях и подводится итог занятий с данным снарядом в течение месяца. Описываются основные правила вращения массажного обруча, а также приводится комплекс общеразвивающих упражнений с использованием данного снаряда.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивные снаряды, массажный обруч, здоровый образ жизни, физическая нагрузка студента, Курская ГСХА.

Занятие физической культурой является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни человека. Спорт влияет не только на физические качества, но и способствует гармоничному развитию личности в целом [3]. Поскольку образ жизни студента является малоподвижным, ему необходимо включение ежедневных тренировок в свой график, что позволит сохранить и укрепить собственное здоровье, но также скорректировать свою фигуру [1,5].

В связи с этим при написании данной статьи моим преподавателем по дисциплине «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта» передо мной была поставлена задача – найти оптимальное лично для меня занятие физической культурой в домашних условиях. Разнообразить тренировки дома студенту может помочь использование различных снарядов [4,7].

Посоветовавшись с преподавателем, в качестве снаряда мной был выбран массажный обруч. Хулахуп, второе название предмета, имеет ряд преимуществ – он прост в использовании и одновременно с этим эффективен; проводить занятия можно в домашних условиях в удобное время; регулярные тренировки с обручем благоприятно влияют на весь организм. Вращение хулахупа положительно влияет на кишечник, поскольку при выполнении данного упражнения осуществляется массаж его и других

внутренних органов; повышает сердечный ритм и уровень физического тонуса, а также общий уровень энергии; способствует развитию координации движений; равномерно укрепляет мышцы тела; улучшает гибкость и подвижность позвоночника; регулирует циркуляцию лимфы. Кроме того, тренировки с массажным обручем являются аэробной нагрузкой, которая способствует жиросжиганию, развивается ощущение баланса [2].

Цель данной статьи состоит в изучении эффективности применения массажного обруча в качестве ежедневной физической нагрузки студента в домашних условиях.

Занятие с массажным обручем проводилось в качестве утренней зарядки шесть дней в неделю, седьмой день – отдых. Эксперимент длился в течение 28 дней. Первые два дня вращение хулахупа составляло 10 минут, далее в последующие дни я увеличивала время на 5 минут, доводя вращение обруча до 30 минут в день. Каждую тренировку начинала с разминки.

Результаты исследования. При включении в свой тренировочный график занятий с массажным обручем преподаватель порекомендовал обратить внимание на основные правила выполнения упражнения с данным снарядом. Раскручивание хулахупа руками производится по часовой стрелке. Вместе с этим необходимо начать вращение талией, так чтобы исключить падение снаряда. Амплитуда и скорость движения должна быть оптимальной. Спина при вращении хулахупа обязательно прямая. Руки располагаются над головой или же разведены в стороны.

Особенностью выполнения данного упражнения с помощью массажного обруча является то, что одновременно с занятием спортом можно заниматься самообразованием. Во время тренировки я могла читать книгу или смотреть интересную телепередачу. Для студентов это является важным достоинством, поскольку за время они смогут подготовиться к необходимым теоретическим занятиям [6].

Помимо базовых вращений существует также комплекс общеразвивающих упражнений с использованием массажного обруча, элементы которого я также включала в разминку.

1 упражнение: исходное положение (и. п.) - стойка ноги врозь, обруч внизу на полу во фронтальной плоскости: 1-2 - стойка на носках, обруч вверх; 3-4 - то же.

2 упражнение: и. п. - стойка ноги врозь, обруч впереди в горизонтальной плоскости: 1 - наклон вправо; 2 - и. п.; 3 - наклон влево; 4 - и. п.

3 упражнение: и. п. - стойка ноги врозь, обруч впереди: 1-3 - повороты туловища направо; 4 - и. п.; 5-7 - повороты туловища налево; 8 - и. п.

4 упражнение: и. п. - стойка ноги врозь, обруч на полу во фронтальной плоскости: 1-2 - два наклона прогнувшись; 3-4 - и. п.

5 упражнение: и. п. - сомкнутая стойка, обруч вверх: 1-2 - присед, обруч в горизонтальной плоскости на полу; 3-4 - и. п.

6 упражнение: и. п. - сед согнув ноги, обруч на полу в горизонтальной плоскости, руки на поясе: 1 - стопами в центр обруча; 2 - и. п.; 3-4 - то же.

7 упражнение: и. п. - сомкнутая стойка в обруче, обруч на полу в горизонтальной плоскости, руки на поясе: 1-4 - четыре подскока вверх [3].

Благодаря тренировкам с применением массажного обруча и правильному питанию я смогла проработать «проблемные» зоны своего тела. Мои талия и живот уменьшились на 2,1 см, подтянулись ягодицы, улучшилось качество кожи на бёдрах и ягодицах, скорректировалась осанка, также уменьшилась отёчность. Повысился уровень выносливости, координации и гибкости. Мне бы хотелось отметить позитивный психоэмоциональный эффект. Начиная своё утро с тренировки, мной было замечено, что моё настроение улучшилось, я стала более энергичной, дисциплинированной, внимательной, занятие спортом стало доставлять мне удовольствие, повысился уровень стрессоустойчивости. Я стала чувствовать себя лучше.

Однако, не смотря на положительный эффект, стоит отметить, что вращение хулахупа имеет ряд противопоказаний:

- заболевания внутренних органов брюшной полости;
- беременность;
- травмы позвоночника;
- заболевания мочеполовой системы;
- послеоперационный период;
- дерматологические заболевания [2].

Анализируя полученный результат, можно утверждать, что использование массажного обруча в качестве ежедневной физической нагрузки для студента эффективно. Вращение массажного обруча оказывает положительно влияние на физическое состояние организма человека – способствует укреплению мышц тела и похудению, что улучшается рельеф тела; повышает физический тонус; участвует в коррекции осанки; нормализует циркуляцию лимфы, что препятствует накоплению излишней жидкости в тканях организма; массажный эффект улучшает качество кожи. Занятие с хулахупом повышает уровень выносливости, координации и гибкости, а также благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние студента. Но при этом следует помнить о противопоказаниях при использовании данного снаряда, поскольку их игнорирование может привести к травмам и ухудшению состояния здоровья.

Список литературы

1. Борсук Т.В., Боев Н.В. Исследование физической подготовленности обучающихся Курской ГСХА // В сборнике Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве: материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 255-259
2. Григорьева О. Обруч массажный: польза, показания и противопоказания // Электронный журнал «Созвездие красоты» - <https://www.beauty-shop.ru/info/obrukh-massazhnyy-polza-pokazaniya-i-protivopokazaniya/>
3. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная

экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.

4. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.

5. Скриплева Е.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Инновационный вектор повышения эффективности преподавания физической культуры студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1. С.57-61

6. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.

7. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

УДК 004.422.81

РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ АССИСТЕНТА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Федянов С.О.

Научные руководители – **Широкова Е.В., Торосян С.Т.**

stepan@fedyanov.ru

Аэрокосмический колледж

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Здоровый образ жизни – тенденции современного общества. Информационные технологии помогают улучшить качество жизни и культивируют идею здоровья. Поэтому необходимо разрабатывать приложения, которые будут помогать людям заниматься спортом и анализировать физические показатели. Для разработки приложения были выбраны фреймворк React с языком программирования JavaScript, Python и MySQL, как технологичные и быстрые технологии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, программное обеспечение разработка приложений, JavaScript, Python

Введение

В современном обществе существует тренд на здоровый образ жизни. Согласно российской статистике, показатель вовлеченности россиян в занятия спортом в 2018 году составлял 37,8%. Занятия спортом населения – это залог повышения здоровья и распространения здорового образа жизни, как одна из приоритетных социальных задач [1]. В свою очередь информационные технологии помогают человеку быть активным и здоровым. Приложения для отслеживания физической активности и цифровые помощники – типичные примеры программ, которые помогают культивировать идею спортивной и здоровой жизни в современном обществе. С каждым днем подобный класс приложений становится все более популярным [2].

Актуальность темы исследования

В современном обществе культивируется идея здорового образа жизни и этому способствуют информационные технологии. При этом у информационных технологий есть обратная сторона: из-за обилия информации людям необходимо уметь отличать правду от лжи («не попадаться на удочку маркетологов» или не верить ярким картинками и сенсационным заявлениям) [3], уметь ориентироваться в большом потоке информации. Проблема «фейковых» новостей и статей особенно серьезно касается здоровья. Доверие «недобросовестным» авторам может обернуться проблемами. Поэтому необходимым решением считается создание программного обеспечения, которое поможет пользователю сориентироваться в большом объеме информации и предоставит только достоверные материалы о здоровье.

Анализ рынка и предлагаемое решение

В ходе анализа рынка были определены следующие конкуренты.

Прямой конкурент – стартап Charisma. Находится на этапе разработке, поддерживает функции по сбору данных о физической активности пользователя. Позволяет добавлять данные о тренировках, медитации и ментальном состоянии. Приложение умеет анализировать данные, которые ввел пользователь и предлагает решения по устранению проблем с ментальным или физическим здоровьем. Приложение не поддерживает русский язык, для использования необходимо купить подписку.

Другие конкуренты – Headspace (приложение с практиками медитации) и Fabulous (приложение, которое помогает вырабатывать полезные привычки).

В качестве предлагаемого решения была выбрана концепция «виртуального помощника» (аналог Charisma). Помощник будет помогать человеку записывать данные о здоровье, вести журнал изменений параметров тела, анализировать введенные пользователем данные, устанавливать напоминания о тренировках или недостатке физической активности.

Виртуальный помощник должен быть кроссплатформенным и работать на операционных системах Android и iOS; все данные о пользователе должны храниться в централизованной базе данных, доступ к которой поль-

зователь может получить по своему логину и паролю. При разработке помощника необходимо учитывать возможные нарушения зрения у пользователя или ограниченные возможности по использованию смартфона.

Приложение должно поддерживать: регистрацию и аутентификации пользователя, сбор основных данных о здоровье, отображение основных физических показателей, анализ данных о физической активности и вывод результата анализа, напоминания о физической активности.

В качестве базовой технологии для разработки интерфейса приложения был выбран фреймворк React Native. Выбор обусловлен тем, что на React Native можно достаточно быстро построить кроссплатформенное мобильное приложение, работающее на мобильных устройствах и персональных компьютерах. Язык программирования JavaScript и фреймворк React Native являются Frontend-технологиями проекта.

Для изменения данных в базе будет использоваться язык PHP, который поддерживает работу с многими библиотеками, позволяющими быстро развернуть на сервере приложения по генерации ответов на запросы и анализу данных. Таким образом PHP – технология backend-разработки. В качестве баз данных будет использоваться MySQL, так как он считается одним из самых быстрых решений для несложных запросов и небольших баз данных [4]. Вместе с PHP используется микрофреймворк Slim, который обеспечивает ответы на HTTP запросы к серверному приложению.

Порядок разработки

Первый этап разработки – разработка дизайн-макета приложения. На первом этапе была разработана карта перемещения пользователя по приложению, благодаря которой были разработаны прототипы экранов приложения. На основе прототипов были проведены первые тесты, которые показали слабые места интерфейса приложения. Прототип показал, что пользователям проще ориентироваться в приложении, если описания действий будут сделаны на «обывательском» языке. Из текста экранов пропали термины, приложение стало более дружелюбным; такое действие повысило вовлеченность первых испытуемых – им было интереснее использовать приложение и, как отметил один из испытуемых, «общаться с личным ассистентом». Цветовая гамма приложения достаточно простая и спокойная, преобладает белый цвет.

Во время разработки Backend-части приложения встал выбор между языками программирования Python и PHP. В результате поиска информации в Интернет и консультирования с специалистами в сфере Backend-разработки было определено, что для небольшого приложения лучше выбрать PHP, так как он поддерживает удобные микро-фреймворки, которые позволяют в короткое время развернуть серверное приложение, взаимодействующее с базой данных MySQL.

В конце разработки было проведено небольшое тестирование, которое предполагало использование приложения небольшой группой людей в течение трех дней. Тестирование показало, что приложение отлично работа-

ет на платформе iOS, но с Android возникают проблемы. React Native – технологичный фреймворк, и в этом заключается большой минус: на старых версиях Android (до 10 версии), приложение не запускается из-за использования технологий, не поддерживающих SDK Android старых версий.

Вывод

Разработанное в рамках проекта приложение позволяет отслеживать свою физическую активность и в случае серьезных изменений или плохих показателей, предлагает способы решения. Приложение умеет подсказывать и предлагает статьи, которые позволят решить проблему. Приложение не является медицинским советником, оно подсказывает пользователю, что можно сделать.

В будущем планируется разработать голосовой ввод для приложения, а также интеграцию со сторонними приложениями. На основе исследований о здоровье и физической культуре будут введены новые возможности для исследования и анализа данных.

Список литературы

1. Восколович Н. А., Юнусов Р. И. Проблемы вовлечения российского населения в занятия спортом // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2020. №3. С. 31–41.
2. Гусев А.В., Ившин А.А., Владзимирский А. В. Российские мобильные приложения для здоровья: систематический поиск в магазинах приложений // Российский журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2021. №7 (3). С. 21-31.
3. Суходолов Александр Петрович Феномен «Фейковых новостей» в современном медиaproстранстве // Евроазиатское сотрудничество: гуманитарные аспекты. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-feykovyh-novostey-v-sovremennom-mediaprostranstve> (дата обращения: 04.11.2022).
4. PostgreSQL vs. MySQL: What's the Difference? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibm.com/cloud/blog/postgresql-vs-mysql-whats-the-difference> (дата обращения: 18.10.2022).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Феррейра Диана Эдуардовна, студентка
Юго-Западный государственный университет, Россия

В статье рассматривается значение здорового и активного образа жизни в жизни человека и его психолого-педагогические проблемы.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая подготовка, занятия спортом, здоровый образ жизни, молодежь.

На сегодняшний день отечественное здравоохранение рассматривает проблему формирования здорового образа жизни как одну из приоритетных направлений развития. Это отражено в нормативных документах государственного уровня. Так в целях совершенствования политики в сфере здравоохранения, направленной на сохранение и укрепление здоровья, президентом Российской Федерации В.В. Путиным 15 января 2020 года был подписан указ, ориентированный на формирование здорового образа жизни россиян. Согласно данной стратегии социально-экономического развития Российской Федерации, на период до 2030 года акцент государственной демографической политики направлен на формирование здорового образа жизни граждан. А также на меры по снижению злоупотребления алкогольной и табачной продукции [1].

Формирование здорового образа жизни россиян становится сегодня актуальной задачей.

Здоровье – драгоценность, дарованная человеку. Это способность противостоять болезням, повреждениям и иным формам деградации. Здоровый человек создает здоровую нацию. Ключевым составляющим здоровья является здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудоемкий, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятного воздействия окружающей среды, позволяющий сохранить моральное, психическое и физическое здоровье. В древности люди не знали особенностей правильного питания, гигиены и оптимального количества физических нагрузок. Что приводило к большому росту заболеваемости и снижению продолжительности жизни [2].

Значение здорового и активного образа жизни неоднократно было доказано множеством исследований. По результатам исследований врачей регулярные занятия физкультурой и спортом повышают общую активность человека, уменьшают подверженность к стрессам, нормализуют окислительно-восстановительные процессы, а также улучшают кровообращение. [3].

Духовно развитый и здоровый человек счастлив. Он хорошо себя чувствует, получает удовлетворение от работы, стремится к саморазвитию, достигая вечной молодости духа и внутренней красоты [4].

Согласно статистике специалистов в области здравоохранения от образа жизни человека более, чем на 50 процентов зависит его здоровье. Главными факторами риска ухудшения здоровья являются несбалансированное питание, недостаток движения, употребление алкоголя и наркотиков, курение, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья оказывает повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом [5].

Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека.

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело дряхлеть начинает гораздо позже.

На каком бы этапе развития личности не находился человек, приобрести здоровый образ жизни раз и навсегда невозможно. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, здоровыми элементами, привычками и, таким образом, совершенствуется. Здоровому образу жизни надо учиться постоянно.

Формирование такого поведения должно начинаться уже с юношеских лет. Именно молодежь является наиболее активно развивающейся социальной группой. Она наиболее подвержена различного рода рискам и нуждается в навыках сбережения и укрепления здоровья. Молодые люди еще не осознают важность своего здоровья для будущего и часто склонны недооценивать его ценность [6].

Молодые люди относятся к своему здоровью крайне халатно. Это подтверждают социологические исследования. В их реальном поведении отсутствуют действия, направленные на реализацию здорового образа жизни. Вполне вероятно, это может быть связано с тем, что, молодежь не имеет достаточно широкого взгляда на эту проблему, фокусируя понимание здорового образа жизни только на таких его аспектах, как отказ от вредных привычек и правильное питание. Нередко встречается и такая ситуация, когда принципы здорового образа жизни навязываются для них извне и молодые люди не делают их основой своего поведения [7].

Самым популярным ответом на вопрос, почему молодые люди ведут здоровый образ жизни, является «желание хорошо выглядеть»: 65,1% в группе 18-24 лет и 65,8 в группе 25-29 лет. На втором месте находится

«желание сохранить здоровье»: 49,1% и 62,5% соответственно [8]. Данные исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Мотивация студентов вести здоровый образ жизни (в %)

Если Вы ведете здоровый образ жизни, что Вас к этому побуждает?	Возрастные группы, лет	
	18–24	25–29
Необходимость поддерживать работоспособность	33,9	40,0
Необходимость укреплять не очень хорошее здоровье	17,0	21,7
Желание хорошо выглядеть	65,1	65,8
Желание быть культурным человеком	20,2	14,2
Привычка так жить с детства	21,1	14,2
Делаю это за компанию с близкими людьми, друзьями	8,3	4,2
Служебная необходимость	1,8	6,7
Желание сохранять здоровье и прожить долгую жизнь	49,1	62,5
Получаю поощрения на работе	1,8	1,7
Другое	1,8	1,7
Затруднились ответить	2,8	0,8

Это в очередной раз подтверждает факт того, что с возрастом молодежь склонна более объективно и ответственно подходить к своему здоровью. Это может быть связано с ухудшением оценки своего здоровья: юноши и девушки начинают ощущать нехватку здоровья и пытаются восстановить былую форму. Однако, более старшее поколение, уже перенеся ощутимые для них потери в здоровье, более бережено подходят к данному вопросу.

В связи с этим требуется обучение молодых людей здоровому образу жизни, дабы расширить их представление о пользе физических упражнений, о правильном поведении, о полезных привычках, которые способны сохранить и укрепить здоровье. Это позволит создать базу для активного долголетия.

Таким образом, формирование здорового образа жизни является актуальной задачей. Здоровье это результат слаженной работы всех систем организма и личности. Поэтому основные принципы ведения здорового образа жизни должны стать частью мировоззрения каждого человека.

Также стоит отметить, что важнейшим индикатором является здоровье молодежи. Ведь именно на студенческие годы приходится рост количества заболеваний. Согласно результатам исследований в области здравоохранения – большинство молодых людей понимают необходимость ведения здорового образа жизни. Но, несмотря на это, они обладают малой степенью информативности в данной области. Все это усугубляется личностными устоями молодежи – нехватка силы воли и отсутствие финансов для регулярного посещения спортивных секций пагубно влияют на формирование здорового образа жизни.

Список литературы

1. Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 г. - Москва. 2013.

2. Журавлева И.В. Установки на здоровье и мотивы заботы о нем // Здоровье студентов: социологический анализ. - М., 2012.
3. Карпова Г.Г. Психология развития: учеб. пособие / Карпова Г.Г., О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск, 2015. – 140 с.
4. Иванова Л.Ю. Потребность в информации о здоровье и здоровый образ жизни. // Здоровье студентов: социологический анализ. - М., 2012.
5. Иванова Л.Ю. Активность студентов в сфере физической культуры // Здоровье студентов: социологический анализ. – М., 2012.
6. Kramskoy S.I., Amelchenko L.A., Karpova G.G., Tsukanova O.M. Pre-conscription, mass sporting and applied military training of the population of the USSR and Russia in the historical perspective / Kramskoy S.I., Amelchenko L.A., Karpova G.G., Tsukanova O.M. Ponte.2017. T. 73. S12. C. 149-158.
7. Ивахненко Г. Употребление студентами психоактивных веществ. // Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. - М., 2012.
8. Романова, Е. С., Абушкин Б. М., Ткаченко А. В. Родительская общественность в решении образовательной политики // Системная психология и социология. 2014. № 2(10) С. 127-137.

ЗНАЧЕНИЕ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цуканова Ольга Михайловна, к.ист. н., доцент

Матвеев Максим Александрович, студент

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматриваются задачи популяризации физической культуры и спорта, значение здорового образа жизни для укрепления здоровья и долголетия людей.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни.

Развитие спорта и его популяризация – очень важные вопросы для современного человека. Нет ничего важнее здоровья, как отдельного человека, так и целого общества. С потребностью в развитии спорта связано ухудшение качества жизни людей по всему миру. Вредная пища, наркотики, алкоголь, сидячий образ жизни – это все факторы отрицательно влияют на качество жизни человека, его здоровье и долголетие.

В связи с вышеназванными причинами популяризация здорового образа жизни должна стать одной из приоритетных задач, от решения которой будет зависеть будущее нашего населения.

Правительство России и региональные органы власти в последнее время предпринимают ряд серьезных мер по оздоровлению нации. Принята «Стратегия развития физической культуры и спорта в России на период до

2020 года», в которой планируется повысить до 40 % долю граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом [1].

Большую роль в этом направлении играет массовый спорт и спорт высших достижений.

Массовый спорт подразумевает занятия различными физическими упражнениями, отдельными видами спорта. Целью массового спорта является активный отдых граждан, снятия напряжения, укрепление здоровья, улучшение своего физического развития и повышение работоспособности [2].

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять неблагоприятным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта это повышение функциональных возможностей отдельных систем организма, коррекции физического развития и телосложения, повышение общей и профессиональной работоспособности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, полезного проведения досуга, достижения физического совершенства [3].

К систематическим занятиям физической культурой и спортом привлекаются представители различных социальных слоев – от дошкольников до пенсионеров, от здоровых до инвалидов, от начинающих спортсменов до мастеров спорта России международного класса.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок [4].

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Массовый спорт был широко распространен в годы СССР, где все слои населения могли заниматься в секциях и кружках бесплатно. Это был немаловажный фактор, в отличие от сегодняшнего времени [5].

Цель же большого спорта принципиально отличается от цели массового. Спорт высших достижений направлен на систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Сегодня делается очень многое, для того, чтобы привлечь к занятиям физической культурой и спортом современную молодежь, открываются новые спортивные секции, проводятся массовые спортивные соревнования, спартакиады.

Много внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни молодежи, укрепления здоровья на Курском телевидении и радио. Коллективы Курского СМИ постоянно освещают спортивные достижения курян. Зрителей телеканала «Сейм» с выдающимися земляками знакомит программа «Курская жемчужина». Ирина Губарева, ведущая этой программы, признается: «собирать воедино разрозненные факты или выбирать важнейшие интересно, но и нелегко. Герои должны вдохновлять, а герои-спортсмены — непременно вести молодежь к новым вершинам» [6].

С 2016 по 2021 год в Курской области было проведено более 400 физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе всероссийские массовые соревнования: «Лыжня России», «Российский Азимут», «Оранжевый мяч», «Кросс Наций». Впервые прошел праздник «Все на площадки и стадионы!».

Введена в строй вторая очередь Центра фехтования, включающая многофункциональную спортплощадку для игровых видов спорта, открытый теннисный корт, беговую дорожку, уличные тренажеры, детскую игровую зону, автопарковку. Завершено строительство футбольного поля с искусственным покрытием в урочище Моква; начато строительство физкультурно-оздоровительного комплекса в п. Конышевка и конно-спортивного комплекса в г. Курске (по программе «Газпром – детям»).

Активно ведется пропаганда здорового образа жизни курской печатью. Выпускается ежемесячная областная спортивная газета «Арена», информация спортивной тематики размещается в сети «Интернет», в печатных и электронных СМИ, на уличных информационных поверхностях [7].

Продолжается работа по повышению эффективности использования спортивной инфраструктуры: совершенствованию организации проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; успешному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузах города.

Создаются спортивные клубы на предприятиях, в учреждениях, организациях, по месту жительства и учебы граждан.

Многое делается для развития студенческого спорта в Юго-Западном государственном университете. Открываются новые секции и спортивные площадки. Проводятся крупнейшие соревнования по различным видам спорта – дзюдо, рукопашному бою, волейболу, футболу и другим. Успешно развивается спортивный клуб, который ведет активную спортивно-массовую работу, как среди студенческой молодежи, так и среди взрослого населения [8].

Таким образом, популяризация физической культуры и спорта в современных условиях очень важна, так как физическая культура и спорт является основой для воспитания подрастающего поколения, развития индивидуальных способностей, укрепления психического здоровья и подготовки юношей к защите своей Родины.

Список литературы

1. Морозова, Л. В. Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи / Л. В. Морозова, О. Г. Морозов. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). - Челябинск : Два комсомольца, 2017.- С. 8-11. - URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11623/> (дата обращения: 30.10.2022).
2. Скобликова Т.В., Кучерявых А.А. Теоретические и методологические аспекты развития личности средствами физической культуры и спорта // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С.331-333.
3. Кучерявых А.А., Курочкина О.В. Актуальные проблемы реализации спортивных интересов людей с ограниченными возможностями // Права человека: история, теория, практика: сборник научных статей пятой Всероссийской научно-практической конференции. Курск. 2016. С. 34-38.
4. Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Смолянинова А.Е. Кучерявых А.А. Подготовка спортсменов в современных условиях // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск. 2016. № 1. С. 190-203.
5. Османова К.Ю., Мещеряков С.С. Потенциал физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего образования // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск. 2016. № 1. С. 190-203.
6. Развитие динамической и статической выносливости борцов как необходимое условие повышения их технического мастерства // развитие современного образования: теория, методика и практика: сборник материалов X Международной научно-практической конференции. – Чебоксары. 2016. № 4 (10). С. 303-306.
7. Скобликова Т.В., Кучерявых А.А. Развитие силовой выносливости борцов, как необходимое условие повышения их технического мастерства // Развитие современного образования: теория, методика и практика: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Чебоксары. 2016. № 4 (10). С. 306-308.
8. Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Подболотова М.Г., Кучерявых А.А. Профессиональное становление тренера – основа высоких спортивных достижений // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. - Курск, 2017. С. 234-238.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮЗГУ**

Цуканова Ольга Михайловна, к.ист.н., доцент

Карпова Галина Гельевна, к.псих.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматривается организация и проблемы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на кафедре физического воспитания Юго-Западного государственного университета. Раскрывается роль физической культуры и спорта в жизни студента. Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, спортивный клуб.

Роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи велика. Преобразования в стране, а также в высшей школе, отражаются на процессах переосмысления, пересмотре концепции развития отечественной системы высшего образования - профессиональное образование в вузах обретает гуманистический, культурно-созидательный, творческий характер [1].

Физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность.

Физическое совершенство отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которые помогает ему реализовать свои творческие возможности. Поэтому физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений [2].

Сегодня педагогический процесс физического воспитания предусматривает теоретическую, методико-практическую и практическую направленность воздействий с целью формирования у студентов системы научно-практических знаний, умений, навыков по физической культуре.

Учебный процесс в вузе направлен на доступность. Цели и задачи его тесно увязаны с активными видами отдыха, рекреацией, повышением работоспособности, укреплением здоровья, гармоничным развитием, совершенствованием человека.

Основной, базовой формой организации учебного процесса являются обязательные занятия по физическому воспитанию, проводимые в основном, специальном и спортивном учебных отделениях. Основными задачами учебного процесса являются оздоровление, рекреация (восстановление), переключение студентов на другой вид деятельности [3].

Кафедрой физического воспитания Юго-Западного государственного университета каждый год проводится ряд мероприятий для совершенствования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди

студенчества. Имея богатый опыт в этой сфере, а кафедре физического воспитания нашего университета в 2024 году исполнится 60 лет, основное внимание уделяется оздоровлению студенческой молодежи, созданию условий и возможностей для занятий физической культурой и спортом в учебное и свободное время. Для этого открываются новые спортивные секции - степ-аэробики, пауэрлифтинга, бадминтона, регби, скандинавской ходьбы, спортивной борьбы, бокса. Целью их является улучшение физической подготовленности студента, определенное совершенствование двигательных умений и навыков, развитие жизненных сил, спортивные достижения, а также нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие [4].

Для занятий пляжным волейболом весной 2022 года, была открыта волейбольная площадка, рядом со спортивным комплексом ЮЗГУ, что позволит активно заниматься спортсменам-любителям в летнее время, а также иностранным студентам, культивирующим свои виды игр. И уже 5-6 сентября на вновь открытой площадке ЮЗГУ, прошел открытый турнир по пляжному волейболу среди мужских команд. Участие в нем приняли 6 пар. В этих соревнованиях участвовали спортсмены из других городов, которые привлекли много зрителей, детей.

Активно в спортивном комплексе ЮЗГУ работают залы тяжелой атлетики, футбола, дзюдо, рукопашного боя в дневное и вечернее время, что позволяет успешно тренироваться как спортсменам вуза, так и детям, посещающим секции с удовольствием.

Заниматься утренней зарядкой позволяет недавно открытый уличный спортивный городок, на котором занятия проводят преподаватели кафедры, сами студенты и жители ближайших домов. Таких спортивных сооружений должно быть больше, так как число студентов растет с каждым годом. На сегодняшний день в вузе обучаются – 11529 студентов (из них: 779 иностранных студентов и 330 аспирантов).

Спортивный комплекс ЮЗГУ имеет несколько залов, в которых могут заниматься одновременно около до 300 человек, работает он каждый день до 22. 00 вечера.

Активно на кафедре развивается детский спорт. Дети разного возраста успешно приобретают навыки дзюдо, футбола, гимнастики, катания на роликах, рукопашного боя, настольного тенниса и др.

Большую физкультурно-оздоровительную и организационно-массовую работу проводят заведующая кафедрой физического воспитания – Токарева Станислава Валерьевна и директор спортивного клуба ЮЗГУ – Степанов Владимир Витальевич, которым активно помогают их инструкторы – Усманова Кристина Юрьевна, Горин Анатолий Павлович и др. От спортивного клуба в вузе во многом зависит спортивная жизнь в университете.

С их участием в спортивном комплексе ЮЗГУ также проводятся крупные соревнования по дзюдо, рукопашному бою, каратэ, тяжелой атлетике, волейболу, настольному теннису и другим.

Задачи общей физической подготовленности и образовательно-воспитательные успешно решаются преподавателями кафедры физического воспитания ЮЗГУ, которых в этом году прибавилось.

Многие преподаватели кафедры физического воспитания активно повышают свой профессиональный уровень, учатся в магистратуре, аспирантуре, ведут большую научную работу. Большая часть преподавателей-тренеров имеют ученые степени, успешно защитили кандидатские и докторские диссертации – Токарева Станислава Валерьевна – кандидат педагогических наук, Хвастунов Анатолий Александрович – кандидат педагогических наук, профессор, Карпова Галина Гельевна – кандидат психологических наук, доцент, Цуканова Ольга Михайловна – кандидат исторических наук, доцент, Скобликова Татьяна Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, Котова Ольга Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент.

Много внимания преподавателями уделяется группам с недостаточным уровнем физической подготовленности. Для их развития используются упражнения на совершенствование координации движений, развитие гибкости, выносливости и силы, а также общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с отягощениями собственного веса тела, в парах.

Всем студентам предоставляется право выбора вида спорта с учетом их интересов и способностей [5].

В группах спортивного совершенствования основное внимание отводится повышению общей выносливости спортсмена, как базового физического качества. Для этого используются бег, ходьба, подвижные и спортивные игры. Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей используются различные виды прыжковых упражнений, ускорения и др. [6] Много времени спортсмены работают над техникой и тактикой избранного вида спорта. Студенты высокой квалификации зачисляются в сборную института.

В специально-медицинские группы студенты переводятся в любое время года при появлении серьезных заболеваний.

Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, предусмотренных учебными планами факультетов, важную роль в оздоровлении студентов, повышении их физического статуса играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе. К таким формам относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах.

В комплекс зачетных требований, кроме контрольных нормативов по общефизической подготовке, включаются требования по знанию теоретического раздела, освоению необходимого объема двигательных действий,

методических умений и навыков, участию в физкультурно-спортивных мероприятиях [7].

Как и на многих кафедрах физического воспитания, на нашей тоже, есть проблемы, которые нужно решать.

Долгое время на кафедре существовала подготовка спортсменов по специализациям избранных видов спорта, что позволяло подготовить за четыре года хорошего спортсмена. Студенты осваивали и совершенствовали технику баскетбола, волейбола, рукопашного боя, дзюдо, каратэ и др. Многие из них активно участвовали в соревнованиях различного ранга, приумножали славу нашему вузу. Так, к примеру, мужская и женская команды по баскетболу долгое время занимали лидирующие места среди спортивных коллективов других вузов. Сегодня все изменилось. Команда по баскетболу проигрывает всем. Было сокращено количество практических часов на занятия по физической культуре, оставлено всего лишь два часа в неделю и это, при том, что везде твердят об увеличении практических часов для занятий физической культурой. За одно занятие в неделю невозможно подготовить ни студента, ни тем более спортсмена высокой квалификации.

Также была отменена специализация по видам спорта, часть тренеров были потеряны – попали под сокращение, просто были уволены, а ведь сегодня мы испытываем огромный дефицит тренеров-профессионалов по баскетболу, волейболу, тяжелой и легкой атлетике, лыжному спорту, настольному теннису и другим. Многие виды спорта, такие как – велосипедный спорт, ручной мяч вообще потеряны.

К сожалению, с приходом в спортивный зал Высшей лиги «А» по волейболу большой баскетбольный зал был накрыт специальным волейбольным покрытием, баскетбольной разметки стало не видно, из-за чего у баскетболистов не стало возможности проводить свои межфакультетские соревнования и полноценно заниматься баскетболом. Баскетбольные щиты часто стали опускать, несколько раз они были поломаны, их стали задвигать в нишу. А ведь такое оборудование дорогостоящее и относиться к нему нужно бережно. К примеру, один такой щит (ферма баск.) стоит от 580 000 до миллиона рублей. Сегодня непозволительная роскошь ломать такое оборудование!

С одной стороны, это здорово развивать большой волейбол, но где же заниматься баскетболистам - студентам? Надеемся, что проблема будет решена, но когда?

На кафедре физического воспитания Юго-Западного государственного университета под руководством опытных тренеров успешно работают спортивные секции: дзюдо, самбо, рукопашного боя, каратэ (ушу), бокса, группы «Здоровья», шахмат, волейбола (мужского и женского), степ-аэробики, баскетбола (мужского и женского), тяжелой и легкой атлетики, пауэрлифтинга, бадминтона, регби, скандинавской ходьбы, спортивной борьбы.

В организации межвузовских соревнований большую роль играют общественные объединения студентов. Цель всех организаций в развитии физкультурной работы, духовного воспитания, укрепления здоровья молодежи в вузе и подготовке спортсменов в соревнованиях различного уровня [8]. Состав команды студентов на российские и международные спортивные мероприятия определяется по результатам студенческих спортивных соревнований.

Большую помощь в организации этой работы оказывает администрация вуза, во главе с ректором – Емельяновым Сергеем Геннадьевичем. Кафедра физического воспитания и ректорат помогают методической, материальной и практической поддержкой в организации проведения соревнований.

Таким образом, не смотря на определенные трудности, физкультурные, оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в вузе, широко используются на привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и спортивной подготовленности студентов. Высшее профессиональное образование и его гуманитарная составляющая – физическая культура – направлены в Юго-Западном государственном университете на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функции студента, формирование его как гражданина, интеллигента, специалиста, защитника своей Родины.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд.5-е. – Ростов н /Д: Феникс, 2008.- С. 3.
2. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др., Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.- М.: Высш. шк., 1991. С. 17.
3. Карпова Г.Г. Физическая культура (теоретический курс): учеб. пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т.- Курск, 2019. – 148 с.
4. Кучерявых А.А., Курочкина О.В. Актуальные проблемы реализации спортивных интересов людей с ограниченными возможностями // Права человека: история, теория, практика: сборник научных статей пятой Всероссийской научно-практической конференции. Курск. 2016. С. 34-38.
5. Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Смолянинова А.Е. Кучерявых А.А. Подготовка спортсменов в современных условиях // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск. 2016. № 1. С. 190-203.
6. Османова К.Ю., Мещеряков С.С. Потенциал физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего образования // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск. 2016. № 1. С. 190-203.

7. Развитие динамической и статической выносливости борцов как необходимое условие повышения их технического мастерства // развитие современного образования: теория, методика и практика: сборник материалов X Международной научно-практической конференции. – Чебоксары. 2016. № 4 (10). С. 303-306.

8. Скобликова Т.В., Кучерявых А.А. Развитие силовой выносливости борцов, как необходимое условие повышения их технического мастерства // Развитие современного образования: теория, методика и практика: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Чебоксары. 2016. № 4 (10). С. 306-308.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ И ЯПОНИИ

Чеботарева Мария Александровна, студент
(e-mail maryacheb@gmail.com)

Папина Инга Викторовна, старший преподаватель
(e-mail inga.papina@mail.ru)

Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

В данной статье рассматриваются особенности физического воспитания в России и Японии. Раскрывается своеобразность истории возникновения и развития физического воспитания в данных странах с древнейших времен и до сегодняшних дней. Подчеркивается специфичность преподавания физической культуры в Японии. Также изучаются основные принципы физического воспитания в РФ.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, Россия, Япония.

С древних времен люди уделяли большое внимание физическому развитию своего тела. Это было необходимо воинам и охотникам, словом, всем тем, чья жизнь зависела от силы и выносливости. Каждая страна имеет свой ход истории развития спорта, но особенно интересно и своеобразно физическое воспитание в таких государствах, как Россия и Япония.

Если говорить про историю развития физкультуры в России, то возникновение физических упражнений у восточных славян связано теми же причинами, что и во всем мире в целом. Одушевлением гармонично развитой личности в древности представляется образ былинного богатыря. Главной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания до XVIII в. была военно-физическая подготовка. Это говорит о том, что в то время Русь была вынуждена вести множество войн. Ключевыми источниками о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины и т.

При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них выделяют национальные

виды борьбы, кулачные бои, военно–физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью.

Вторая половина XIX в. – 1917 г. – относительно небольшой по времени, но насыщенный важными историческими событиями период в области физического воспитания и спорта. Среди них следует выделить: становление педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, создание системы физического воспитания (образования), развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях.

Примерно с 1889 года Россия начинает принимать активное участие в деятельности международных спортивных объединений, а физическое воспитание и спорт развиваются в основном благодаря деятельности общественных организаций, члены которых заинтересованы в пропаганде физкультуры и спорта, здорового образа жизни. К 1910 году создаются футбольная и конькобежная, лыжная команды и другие лиги.

В это же время в России начинается создание опытных частных школ для детей – новый тип учебных заведений, где нашли свое отражение прогрессивные идеи в области физического воспитания детей. Большое значение для развития физической культуры имело возникновение общественных физкультурно–спортивных организаций, которые пропагандировали здоровый образ жизни, занятия гимнастикой, спортом и туризмом для широкого круга населения.

После Великой Октябрьской социалистической революции положение в корне изменилось. Коммунистическая партия, Советское государство приняли на себя заботу о массовом развитии физкультуры и спорта в стране. Народная власть сделала спорт всеобщим достоянием, открыла к нему дорогу всем, кто стремился к всестороннему физическому развитию.

В тот период спорт стал неотъемлемой частью жизни человека, он вошел в быт народа России. В 1939 году был учрежден Всесоюзный день Физкультурника. Этот праздник стал ежегодным, благодаря ему можно не просто вспомнить о спортивных победах России, но и заявить о себе на мероприятиях, вдохновиться успехами великих спортсменов и тех, кто пропагандирует здоровый образ жизни. [7, с. 367].

Война разделила жизнь людей на «до» и «после», однако после Великой Отечественной войны спорт получил новый виток развития, в частности в приоритете оказался спорт высших достижений. В него вкладывались основные финансовые и технические средства, на это направление также возлагали большие надежды. С 30–х годов по физкультуре и спорту проводили КФК (коллективы физкультуры), организовались спортивные клубы. Они действовали на предприятиях, в учебных заведениях разного уровня – начиная от школ и заканчивая вузами. [6, с. 42].

В 60–80–е годы в СССР имели место многие массовые формы работы с детьми, и работы эти касались физического развития детей и их приобще-

ния к спортивному образу жизни. Дело в том, что было очевидно: необходимо с ранних лет привлекать ребенка к спорту, чтобы укрепить его тело, иммунитет, отучить от вредных привычек и снизить риск развития опасных заболеваний. Поэтому появился перечень упражнений, в том числе контрольных, которые вошли в комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). Стоит отметить, что этот комплекс существует несколько десятков лет, но и по сей день пользуется огромной популярностью. Комплекс востребован, занятия вовлекают и юношей, и девушек разного возраста. И дело не только в поощрениях – дело в их личном интересе стать частью столь выдающего мероприятия.

Несмотря на то, что в период существования Советского Союза определенные изменения и трансформации не всегда воспринимались позитивно, изменения в сфере физкультуры и спорта были просто необходимостью. С 70-х годов постепенно меняется направленность и школьной физкультуры, и в целом физической культуры, которая поддерживается широкими массами. Специалисты пришли к выводу о том, что двух занятий физкультуры в неделю недостаточно для того, чтобы решить все задачи в рамках формирования спортивной нации и спортивного образа жизни. Отечественная система спортивного образования имела свои характерные черты и особенности. В частности – направленность на возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений. Но влияние Запада и участие СССР в международных спортивных соревнованиях и мероприятиях сделали свое дело: в СССР появилось гораздо больше видов спорта и, соответственно, больше возможностей для человека выбрать тот вид спорта, который привлекает его сильнее всего. [6, с. 46].

В настоящее время огромную роль играет не только прирожденный талант, но и умение тренера разглядеть этот талант, направить его в верное русло и развить. Художественная гимнастика, фигурное катание – это те виды спорта, которые стали, пожалуй, самыми омолодившимися. Физическое воспитание спортсменов начинается с самого раннего возраста. Отношение к ребенку как ко взрослому, воспитание внутреннего стержня и отношения к возможным поражениям – все это играет значимую роль в системе физического воспитания. Также физическое воспитание нацелено на то, чтобы выявить скрытые таланты будущего чемпиона. Например, некоторые виды спорта требуют не только физической подготовки, но и смекалки, умения вырабатывать стратегию игры. Поэтому спортсмены изучают очень много теоретических материалов, учатся думать, размышлять, выстраивать логические причинно-следственные связи. Та же гимнастика или фигурное катание – это не только про технику, но и про артистизм. Поэтому курсы актерского мастерства могут быть включены в систему воспитания спортсмена.

Уровень спортивных достижений в современном спорте требует от юного спортсмена все более специализированной адаптации и оставляет мало места для общего закаливания и всестороннего укрепления его физическо-

го здоровья. Поэтому физическое воспитание – это одновременно и нагрузки, и интеллект, артистизм, выносливость, импровизация. Все это воспитывается с самого раннего возраста, а затем переносится спортсменом полностью на его карьеру.

Общими принципами, действие которых распространяется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания являются:

1) принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности, предполагающий обеспечение единства всех сторон воспитания и комплексное использование различных факторов физической культуры для общего развития жизненно важных физических качеств и двигательных способностей; [1, с. 32].

2) принцип связи физического воспитания с практикой, отражающий целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности; [1, с. 33].

3) принцип оздоровительной направленности, смысл которого заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. [1, с. 33].

К сожалению, современная система общего и среднего физкультурного образования в России переживает серьезный кризис, который проявляется в следующем: в недостаточной образованности населения в области физической культуры; в низком уровне здоровья и физической подготовки учащихся; в малом числе людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом (10–15%). [5, с. 93].

Если говорить о системе физического воспитания в Японии, то она имеет существенные различия от Российской системы.

Это связано с тем, что Япония – островное государство с самобытной историей. Она долгое время была закрыта для посещения иностранцами и даже не принимала участия в международных спортивных соревнованиях. Но это ни в коем случае не повлияло на физическое воспитание японской нации. История спорта и его развитие в этой восточной стране насчитывает немало лет.

Активное развитие физического воспитания в средневековой Японии связано с установлением института самураев (военно–феодалного сословия мелких дворян).

Возникновение самурайства не представляет собой исключительного явления в социальной истории народов мира. Сословия и касты профессиональных воинов существовали во многих государствах Европы и Азии в эпоху господства феодализма. В Японии появление «сословия воинов» было тесно связано со становлением феодализма, который развивался в общих чертах по тем же классическим законам, что и феодальный строй Западной Европы.

Главным для самураев было умение стрелять из лука, фехтование одним и двумя мечами (кендо) и владение копьем (нагината). Большое значение придавали методам психического воздействия на врага. [3, с. 58].

Борьба сумо считалась привилегией самураев. Победителем в ней объявлялся тот, кто первым вытолкнет соперника из круга или прижмет его к земле. Поэтому зачастую преимущество в сумо получал тот участник, который имел больший вес тела.

Первое официальное соревнование по сумо как публичное зрелище было организовано в 1629 г. в Иедо. [3, с.59].

Помимо различных метаигр (перетягивания каната, серсо, пятнашек, качелей, хождения на ходулях) в средневековой Японии особым вниманием пользовались ритуальные состязания в фехтовании на палках, стрельбе из лука, водные соревнования.

Большинство упомянутых видов состязаний можно найти среди обычаев всех слоев населения. Помимо йоги и дыхательных упражнений, ставших элементами религиозных обрядов, к народной физической культуре в Японии относилась также вольная охота (придворные и аристократы охотнее стреляли тупыми стрелами в привязанных, ограниченных в движении животных). Пешее поло (гяччо) и разновидность игры в мяч с перьями деревянными ракетками считались играми средних слоев населения.

Возникновение японских видов самообороны связано также с крестьянскими восстаниями в XIV в. на о. Окинава. Правители запретили крестьянам изготавливать мечи и пользоваться ими, поэтому крестьяне уходили в леса и там устраивали так называемые «школы в зарослях», где обучались приемам самообороны без оружия, главными из которых были удары руками и ногами по чувствительным точкам тела, выбивание из рук противника оружия, удушающие приемы.

Таким образом возникла манера ведения борьбы каратэ, включавшая в себя элементы борьбы кунфу, которая создавала для обреченной на уничтожение жертвы возможность оказать эффективное сопротивление даже при нападении нескольких вооруженных противников.

Различные формы физических упражнений и игр были распространены среди всех слоев японского общества. В начале XVII в. физическое воспитание введено в программу школ в качестве обязательного предмета указом императора.

Сегодня в Японии, где здоровье народа – часть национальной идеи, физическому воспитанию подрастающего поколения уделяется огромное внимание.

В школе, как правило, преподаётся 8–10 видов спорта, и для каждого есть свой преподаватель. Пожалуй, ни в одной стране мира нет такого внимательного отношения к здоровью школьника. Уже в первом классе ребёнка тестируют и выявляют проблемы со здоровьем, анатомические особенности и склонности к определённым видам нагрузок. Если у школьника обнаруживаются проблемы со здоровьем, учитель физкультуры ведёт

его до самого окончания обучения. Составляет программу питания, особые упражнения. Главная цель – выпустить из школы здорового человека, который знает особенности своего организма, владеет культурой движения и питания. [5, с. 94].

В Японии приветствуются занятия единоборствами с детства: в школах очень много секций каратэ, сумо, джиу-джитсу и других. После уроков (как правило) специально приглашают тренеров сумо, карате и др. Они проводят занятия в школьных стенах. Также дети могут посещать разнообразные спортивные клубы, в которых, порой, состоят потом всю свою жизнь. Можно сказать, что ребята там находят свою спортивную семью. Клубы проводят различные сборы и организуют всевозможные выезды на соревнования.

В начальной школе (1–6–е классы, возраст учащихся 6–12 лет) предусмотрено не менее 3 часов занятий физической культурой и спортом в неделю. Программа начальной школы включает: общефизическую подготовку, гимнастику, легкую атлетику, плавание, игры с мячом, танцы, формирование навыков здорового образа жизни. Проводятся также Дни спортивных игр, Дни любителей плавания, физкультурно–оздоровительные экскурсии и школьные спортивные соревнования. [4, с. 20].

Обязательные занятия в средней школе составляют не менее 3 часов в неделю. По программе дополнительных занятий спортом каждый ученик обязан посещать занятия в спортивном клубе не менее одного раза в неделю. Около 60% учащихся средней школы занимаются в спортивных клубах не менее 8 часов в неделю.

В старших классах обязательные занятия физической подготовкой составляют 4 часа в неделю для юношей и 2 часа для девушек (10–е классы), по 3 часа для юношей и девушек 11–х классов. Более 40% школьников занимаются не менее 9 часов в неделю. [2, с. 163].

Самое интересное то, что японцы очень любят командные соревнования: различные игры и эстафеты. Дети всегда принимают участие в таких мероприятиях. Баскетбол, футбол, бейсбол и гандбол – прекрасные виды спорта, которыми увлекаются и в школах, и просто играют во дворе с друзьями, развивая мышление и укрепляя физическую форму.

Также стоит отметить, что в Японии каждый год на государственном уровне проводится День Физкультуры. В этот день в городах устраиваются массовые утренние разминки и зарядки. В течение дня проходят соревнования, как по традиционной лёгкой атлетике, так и по многочисленным менее серьёзным видам спорта («трёхному бегу», бегу с яйцом в ложке). Особенно активно День Физкультуры празднуется в японских школах.

Таким образом, в обеих странах физическая культура и спорт рассматриваются как важная составная часть общей культуры общества, как одна из сфер человеческой деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических качеств и духовных ценностей человека.

Главное отличие состоит в том, что в Японии помимо школьных уроков физической культуры большое внимание уделяется физическому воспитанию вне школы – это всевозможные секции и клубы, когда в России школьная физкультура для многих школьников – это единственная возможность заниматься спортом. В России нет такого уровня физической подготовки детей как в Японии, но постепенно наращиваются объёмы различных секций и клубов для спортивного развития, и с каждым годом возрастает заинтересованность подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Барбашов, С. В. Введение в теорию спортивной подготовки : учебное пособие для студентов училищ и колледжей олимпийского резерва / С. В. Барбашов ; Авт. учреждение среднего проф. образования Ханты-Мансийского авт. окр. - Югры "Югорский колледж-интернат олимпийского резерва". - Ханты-Мансийск : Печатный мир г. Ханты-Мансийск, 2012. – С. 101.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б. Р. Голощапов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. – С. 308.
3. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования / В. В. Григоревич. - Москва : Советский спорт, 2008. – С. 285.
4. Захаров, П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс / П. Я. Захаров. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – С. 151.
5. Кремнева, В. Н. Сравнение систем образования в области физической культуры в школах России и Японии // В. Н. Кремнева, Е. М. Солодовник. – Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №8–1. – С. 92-96.
6. Уразова, С. Г. Отечественная история физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов факультета физической культуры / С. Г. Уразова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2008. – С. 68.
7. Физическая культура студента : учебник для студентов высших учебных заведений / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2005. – С. 446.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОСНОВА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Черных Оксана Владимировна, студент
(e-mail: klimenkonastena01@gmail.com)

Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)

Курская государственная сельскохозяйственная академия, Курск, Россия

В статье рассматривается важность физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи, а также влияние физической культуры и спорта на здоровье, физическое развитие, образование, здоровый образ жизни.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

В современных условиях в жизни студенческой молодежи возникает большое количество задач, которые затрагивают все стороны жизни. Несмотря на то, что изменяется политическая, финансовая, общественная обстановка, постоянными остаются общечеловеческие значения, смысл которых не поддается критике: первая из этих ценностей – физическая культура, спорт.

Физическая культура оказывает важнейшее воздействие на становление молодежи, являясь обязательной частью современной культуры. Её позитивное воздействие реализуется в том случае, если она опирается на естественнонаучную базу физического воспитания, плотно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками.

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как важный компонент формирования личностной культуры обучающихся, средство формирования гармонически развитой личности, которая начинает свое формирование с младшего школьного возраста, где закладываются основы физической культуры личности [7].

Выполняемые на занятиях физические нагрузки оказывают существенную роль в формировании личности подрастающего поколения. В данном отношении стала еще более актуальной пословица - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако, отмечаются условия, препятствующие более широкому распространению физической культуры, такие как дефект финансирования, малоподвижный стиль жизни, слабая пропагандистская деятельность в средствах массовой информации. Всё это негативно сказывается на реализации образовательных стратегий молодёжи [1].

Для обучающихся высших учебных заведений важным условием является формирование здоровьесберегающего образа жизни, хотя образование в области физической культуры не всегда считается приоритетным направлением. В то же время чрезмерная учебная нагрузка нередко вредит их физическому и психологическому здоровью, а это отрицательно сказывается

на процессе формирования физической культуры личности обучающихся. Мы согласны с тем, что понятие «физическая культура», необходимо рассматривать как совокупность физического становления учащегося, состояния его психологического самочувствия, а также как элемента культурного становления личности [2].

Актуальность рассматриваемой темы вытекает из положений общественной и молодёжной политической деятельности, где ключевое место отводится всем направленностям «оздоровления общества». Необходимость более серьезного рассмотрения этого вопроса продиктована тем, что молодёжь чаще всего не имеет возможности улучшить свою физическую форму. Существует мнение, что недостаточные знания в области физической культуры и спорта и недостаточное развитие пропаганды физической культуры порождает распространение таких пагубных «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания, все это затрагивает в большей мере молодёжную среду. Есть мнение о том, что от развития физической культуры населения зависит ряд основных показателей развития страны, таких как демографическая и финансовая составляющая [4].

Для исследования воздействия физической культуры на процесс формирования личности молодежи и выбор ее профессиональной деятельности необходимо решать как долговременные, так и кратковременные вопросы связанные с необходимостью формирования и сбережения физического, психологического здоровья. Хороший эффект от занятий физической культурой будет достигнут лишь в том случае, когда двигательная активность и различные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям молодого человека, условиям его жизни [3].

С ранних лет родители, преподаватели, средства массовой информации внушают подрастающему поколению важность и необходимость занятий физической культурой и спортивной деятельностью. В данный жизненный период занятия физической активностью протекают, как правило, под наблюдением профессионалов-тренеров и преподавателей, которые следят за правильным и гармоничным развитием подрастающего организма [8].

В школьном возрасте данную роль выполняют учителя физической культуры. К ее окончанию самосознание уже практически сформировано. С этого этапа занятия спортом становятся важнейшим компонентом развития личности. Положительным считается и тот факт, что спорт содействует развитию коммуникабельности, физические нагрузки и интенсивные физические упражнения оказывают значительное влияние на развитие интеллектуальных способностей [6]. Одновременно с этим наступает важный момент – это формирование самостоятельной оценки собственных физических возможностей. Занимаясь физическими упражнениями, учащиеся узнают закономерности становления физических свойств, двигательных умений и способностей, приобретают познания о структуре и функциях организма и его системах, это как раз и расширяет их образовательный

уровень. Физическое образование считается функциональным психофизиологическим ходом, необходимым в условиях снижения интереса к физкультурно-спортивной деятельности [5].

Дисциплины преподаваемые в высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт», элективные дисциплины по физической культуре и спорту, создают возможность дальнейшего формирования физического и спортивного совершенствования человека, его самочувствия, оказывающего значительное влияние на здоровье. Занятия физической культурой – это профилактика всевозможных болезней и в первую очередь гипертонии, ишемической болезни сердца. В процессе занятий физическими упражнениями увеличивается функциональность и подвижность организма.

Физическая подготовленность студенческой молодежи, определена в современных условиях необходимостью увеличения физических возможностей организма, роста их работоспособности [10]. Занятия физической культурой и спортом оказывают значительное влияние на нравственные, эстетические возможности, которые занимают важное место в социуме. Большую роль играет физическая культура в процессе формирования культуры личности обучающихся.

Спорт и физическая культура – это не только здоровьесберегающий образ жизни – это возможность реализоваться в различных видах деятельности с опорой на свои силы и талант. Это путь, по которому происходит движение молодого человека, для такого, чтобы его жизненный путь был плодотворным, приносил радость не только ему самому, но и всем окружающим. Современный ритм жизни требует от выпускников высших учебных заведений все большей отдачи сил. Возрастающие нагрузки, с которыми приходится сталкиваться подрастающему поколению на протяжении дальнейшей жизнедеятельности требуют высокого физического совершенства, которое невозможно без использования физических упражнений в повседневной жизни [9].

Таким образом, из вышесказанного следует, что роль физкультурно-спортивной деятельности в жизни каждого из нас высока. Каждый человек мечтает прожить свою жизнь как можно дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество нашей жизни зависит от нашего физического и умственного развития. Поэтому для студенческой молодежи важно поддерживать своё физическое и психическое здоровье, занимаясь физической культурой, спортом.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Шефер Н.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. №28. С.10-15.
2. Мартынов М.П., Конотопченко О.А. Развитие физических способностей студентов // в сборнике: Интеграция науки и сельскохозяйственного

производства: материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 430-432.

3. Мартынов М.П., Леванов Г.В. К вопросу диагностики сформированности духовно-нравственных качеств студентов ФГБОУ ВО Курская ГСХА // В сборнике: Духовно-нравственное воспитание и ценностные ориентиры молодежи в современных условиях. Материалы II Международной научно-практической конференции. 2017. С. 71-75.

4. Николаева Ю.А., Борсук Т.В., Боев Н.В. Особенности дистанционного обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Курской ГСХА (На примере агротехнологического факультета / Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. №35. С.255-259.

5. Скриплев А.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Саморазвитие студентов как основа профессиональной подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1 С. 52-56.

6. Скриплева Е.В. Физическая культура – часть культуры общества и личности / Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. № 4 (30). – С. 141-145.

7. Скриплёва Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Скриплева Елена Викторовна ; Курский государственный университет. – Курск, 2004. – 168 с.

8. Скриплева Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Курский государственный университет. Курск. 2004

9. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.

10. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ

Шестериков Павел Игоревич, студент
(e-mail: steam2003po@gmail.com)

Конопченко О.А., старший преподаватель
Курская государственная сельскохозяйственная академия,
Курск, Россия

На сегодняшний день одной из наиболее социально незащищенных категорий населения являются инвалиды. Они, как и все остальные хотят быть активными, заниматься различными спортивными видами и вести здоровый образ жизни. Приемлемая физическая культура и спорт являются результативными методами их реабилитации. Именно эта тема на наш взгляд является в современных условиях наиболее актуальной

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, ограниченные возможности здоровья.

Адаптивная физическая культура в современных условиях развития общества является эффективной формой совершенствования физического состояния людей с ограниченными возможностями. Данное направление позволяет данной категории населения почувствовать себя полноценным гражданином, способного самореализоваться как личности, почувствовать спортивное соперничество. Человек с ограниченными возможностями здоровья, имеет возможность регистрировать свои спортивные достижения, наблюдать за развитием физических показателей, и наблюдать за положительной динамикой происходящих изменений в состоянии своего здоровья. Занятия адаптивной физической культурой дают возможность стать полноценной частичкой общества, способной вносить свою лепту в его развитие [2].

Официальная статистика гласит: 10% жителей земли – это люди с ограниченными возможностями здоровья, что составляет приблизительно 650 млн. человек. В России по официальным данным эта цифра составляет около 14,5 млн. человек. Несмотря на то что, система здравоохранения в последнее время развивается ускоренными темпами в системе медицинского обслуживания народонаселения, вместе с тем людей имеющих ограниченные возможности становится все больше [5].

Исходя из литературного анализа, большая часть людей имеющих инвалидность приходится детей. 85 % – от общего числа новорожденных детей, имеют физические и психические патологии в развитии.

Такая информация позволяет нам понять, какая поддержка необходима в сфере адаптивной физической культуры и спорта. Необходимость проведения действенных мероприятий в данной становится в современном мире наиболее актуальным, так как затрагивает различные стороны жизни лю-

дей с ограниченными возможностями здоровья. Физическая активность для лиц с ОВЗ – является жизненно необходимым ресурсом [4].

Обучающиеся имеющие отклонения в своем развитии имеют следующие нарушения: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Для них сознательно адаптируют среду их пребывания и доступность для занятий различными физическими упражнениями и двигательной деятельности. Такие возможности позволяют им самореализоваться в различных видах двигательной деятельности [3].

В современных условиях развития общества происходит бурное развитие адаптивной физической культуры в различных направлениях: улучшение материально-технической базы и развитие кадрового потенциала специалистов; участие инвалидов в соревнованиях различного уровня; проработка методических и теоретических сторон адаптивной физической культуры.

Изменения, происходящие в физкультурно-спортивной деятельности, определяют перспективы дальнейшего развития физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, к ним можно отнести:

- введение в программу Паралимпийских игр новых видов спорта, которые раньше считались невозможными для этой категории спортсменов (к таким видам относится биатлон, этот вид пользуется популярностью среди незрячих и слабовидящих людей, так как имне обязательно видеть мишень, винтовки из которых они стреляют светодиодные и оснащены звуковыми датчиками);

- на сегодняшний день в России существуют различные спортивные клубы, секции, а также танцевальные коллективы инвалидов-колясочников, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники и соревнования по различным видам спорта;

- упрочение международных отношений за счет предоставления финансовой поддержки спортсменам-инвалидам;

- развитие отечественных школ подготовки квалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры;

- пропаганда Паралимпийского спорта сосредоточенная на воспитании не только подрастающего поколения, но и всех граждан нашего общества.

Кроме спортивного направления существует еще адаптивная физическая рекреация, направленная на активизацию, поддержание и восстановление физических и духовных сил, которые человек с ограниченными возможностями здоровья затрачивает на различные виды деятельности. Основная цель этого вида рекреации состоит в обеспечении психологического комфорта занимающихся, за счет свободы выбора средств, методов и форм занятий [1].

Несмотря на огромные усилия общества, существует ряд причин недостаточно сказывающиеся на развитии адаптивной физической культуры:

- недостаточное количество или совсем отсутствиеспециализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;

- недостаток специализированного оснащения и инвентаря необходимого для занятий людей с ОВЗ;
- слабое освещение мероприятий связанных со спортом людей с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, нами рассмотрены вопросы, позволяющие оценить потенциал адаптивной физической культуры. Специфическая направленность, которой содействует максимально эффективной жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями здоровья влияющая на всестороннее развитие личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Шефер Н.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. №28. С.10-15.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.
3. Конотопченко О.А., Леванов Г.В., Борсук Т.В. Вопросы инклюзивного образования в вузе в современных условиях // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70 летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 728-735.
4. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.
5. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Яковлева Ирина Владимировна, студентка

E-mail: irjackovleva@yandex.ru

Карасева Елена Николаевна, к.пед.н., доцент

E-mail: eleckaraseva@rambler.ru

Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец, Россия

Исследован игровой метод (игры с мячом) в качестве эффективного средства физического развития и воспитания старших дошкольников. Рассмотрены экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что применение игр с мячом в рамках физвоспитания старших дошкольников способствует повышению их мотивации к занятиям физической культурой, а также улучшает качество сна и повышает их работоспособность.

Ключевые слова: игры с мячом; старший дошкольный возраст; физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие ребенка.

Вопросы физического развития и воспитания детей дошкольного возраста, и в частности, старшего дошкольного возраста, в последние годы приобрели большую значимость в области интересов научного характера у специалистов различного профиля. Для укрепления здоровья детей, с целью формирования у детей устойчивой потребности в регулярной физической активности особую актуальность приобрел поиск методов, средств и инструментов, позволяющих мотивировать у детей 6-7 лет двигательную деятельность. При этом многие авторы отмечают необходимость поиска и разработки новых форм работы с детьми дошкольного возраста, которые сформируют интерес к физической активности и, соответственно, положительным образом повлияют на полноценное и гармоничное физическое развитие детей [1, 3].

Одной из таких форм работы с дошкольниками является игра, то есть игровые методы выступают средством физического развития старших дошкольников. А одной из разновидностей игр являются игры с мячом.

Как показывает практика, старшие дошкольники с удовольствием осваивают начала различных игровых видов спорта. В частности, большой интерес вызывает у них освоение таких игр, как футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и др. Поэтому, на наш взгляд, особый интерес и актуальность в части разбора средств физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста представляют именно игры с мячом.

Игры с мячом среди других методов физвоспитания занимают значительное место, при этом они усложняются от группы к группе посредством введения дополнительных заданий, а также за счет более сложных приемов их реализации.

Посредством игр с мячом у детей совершенствуются навыки основных движений. При соответствующей организации проведения игры с мячом благоприятно влияют работоспособность и в целом на физическое развитие дошкольников [1]. Поскольку ловля и броски мяча подразумевают действие двух рук одновременно, игры с мячом способствуют гармоничному развитию ЦНС и всего детского организма.

Важно отметить, что помимо физического развития игры с мячом, особенно если речь идет о командных видах спорта, способствуют созданию благоприятных условий для формирования и воспитания положительных черт детей нравственно-волевого характера. Подобные занятия учат дошкольников преодолевать разного рода эгоистические побуждения и воспитывают у детей выдержку.

В процессе обучения дошкольников играм с мячом применяются разнообразные действия, что, в свою очередь, гарантирует необходимую в детском возрасте физическую нагрузку. Так, при перемещении по площадке во время игры в футбол (с мячом или без него) дети упражняются в беге с изменением направления, в беге с ускорением, в беге в сочетании с ходьбой или с прыжками и пр.

Упражнения с мячом при его бросании, катании способствуют развитию координации, глазомера, ловкости, согласованности и ритмичности движений. Игры с мячом развивают умение удерживать, схватить или бросить предмет, учат рассчитывать направление самого броска и согласовывать усилия с расстоянием, развивают пространственную ориентировку. В целом, когда дети играют с мячом развиваются их следующие физические качества: сила, быстрота (скорость), прыгучесть.

Способность к точным движениям у дошкольников ещё слабо развита, поэтому разнообразные действия с мячом положительно влияют на развитие данного качества [4]. Важно отметить, что различные упражнения с мячами, имеющими разный вес, объем, способствуют развитию как крупных, так и мелких мышц рук, увеличению подвижности суставов кистей и пальцев, а это особенно важно для старших дошкольников, ведь они готовятся к обучению в школе.

Цель исследования – показать, что игровой метод (в частности, игры с мячом) является эффективным средством физического развития и воспитания старших дошкольников, повышения их работоспособности и мотивации к занятиям физической культурой.

Организация и методы исследования. В рамках исследования проведен эксперимент в двух группах детей старшего дошкольного возраста (по 20 человек в каждой группе). Первая группа старших дошкольников в качестве занятий по физвоспитанию выполняла ежедневно стандартную зарядку, детям из второй группы предлагалось помимо короткой зарядки ежедневно играть с мячом (мини-футбол, «Вышибалы», «Докати до стены» и др.). До начала эксперимента и после завершения эксперимента был проведен опрос среди детей (оценивался уровень их мотивации к занятиям физкульту-

рой) и воспитателей (выяснялось, как изменился уровень работоспособности детей и как занятия повлияли на дневной сон детей).

Результаты исследования. Итак, первая группа испытуемых в течение двух недель выполняла стандартную зарядку, а также дети перед обедом проводили время на свежем воздухе.

Вторая группа испытуемых в течение двух недель помимо короткой зарядки играла в различные игры с мячом как на свежем воздухе (например, мини-футбол, «Вышибалы»), так и в помещении: например, детям предлагалось играть в игру «Докати до стены».

Цель данной игры - совершенствование навыка отталкивания мяча при прокатывании. Так, из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50 см. таким образом, чтобы этот коридор доходил до стены. Группа детей делится на 2 команды. Двое детей из каждой команды стоят у стены, а остальные сидят на стульях по обе стороны зала. Дети по сигналу начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на стул. Игрок, который стоял у стены, после касания мяча о стену ловит его, а затем становится в колонну вторым на исходную позицию для последующего прокатывания (где все время находится по 2 игрока), а его место занимает следующий игрок. После прокатывания мяча игрок не встаёт в строй, а садится; в строй же становится другой игрок, сидевший с краю, ближе к игроку, прокатившему мяч, который в свою очередь, бросив мяч, идет к стене и начинает принимать мяч у игрока, стоявшего следом за ним [2].

При этом воспитатель ходит между коридорами и подсказывает, как правильно бросать мяч, назначает, кто из детей подает мячи, которые выкатились из коридоров, подсчитывает, сколько мячей до стены не докатилось у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

Также детям предлагалась игра «Мяч между скалками». Цель данной игры - прокатывать мяч в заданном направлении. Из нескольких скалок, которые положены вдоль на полу, образуются 2-4 коридора шириной 30-50 см. Детей нужно поделить на команды в соответствии с числом коридоров так, чтобы на одной стороне стояла вся команда, а на другом конце – кто-нибудь из детей (капитан). Отправив свой мяч, игрок становится сзади, а капитан отправляет мяч следующему.

Варианты:

а) команда делится поровну, и дети бросают по очереди с обеих сторон коридора;

б) то же, но команда стоит у одного конца коридора. Надо догнать и поймать укатившийся мяч, догнать и осалить, не брать в руки, а опередить.

Отметим, что в каждой возрастной группе, в том числе и в старшей, мячи должны быть разных размеров - от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения и игры с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются пошире.

До начала эксперимента и по истечении двух недель старшим дошкольникам из обеих групп был задан вопрос «нравится ли тебе заниматься физкультурой?».

Результаты до и после проведения эксперимента можно оценить по данным рисунка 1.

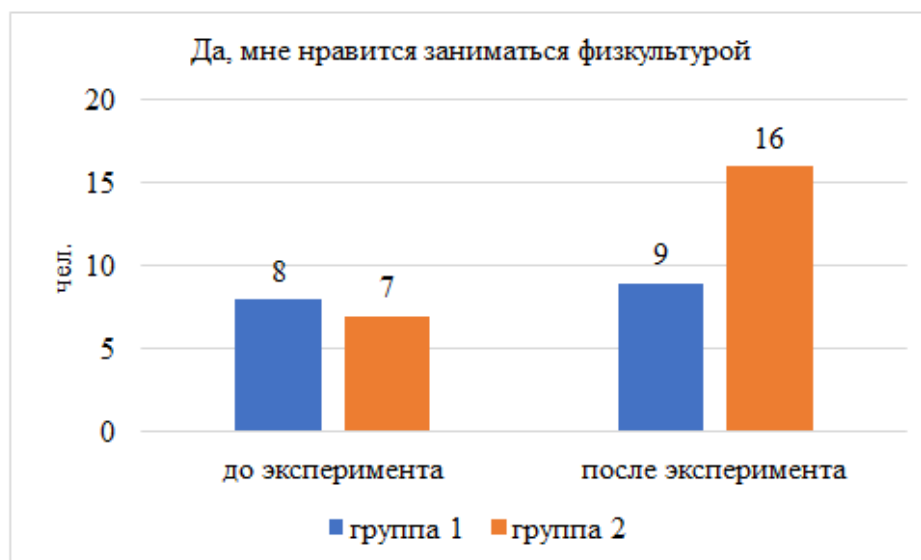


Рис. 1. Оценка мотивации старших дошкольников к занятиям физической культурой

Как видно, после применения игровых методов как средства физического развития детей старшего дошкольного возраста их мотивация к занятиям физической культурой значительно выросла: если до проведения эксперимента во второй группе на указанный ранее вопрос утвердительно ответили 7 детей, то после проведения эксперимента – уже 16.

Воспитателями второй группы, где проводились игры с мячом было отмечено улучшение качества сна детей (они в целом стали быстрее засыпать и крепче спать), что впоследствии повлияло на повышение их работоспособности. Воспитатели первой группы значимых изменений в работоспособности и качестве сна детей не отметили.

Выводы. В современном мире двигательная активность дошкольников становится все более ограниченной, причиной тому – наличие различного рода гаджетов, электронных игр, которые отчасти вымещают живое общение, и, соответственно, активные игры между сверстниками. А это, в свою очередь, негативно сказывается на здоровье детей, на их физическом развитии. Ребенок должен быть активен, должен бегать, прыгать, играть, но не сидеть на диване с планшетом для игр в руках. Активные игры в качестве средств физического развития должны являться одним из базовых элементов физического воспитания дошкольников. Ведь недостаток физической активности негативно влияет на развитие системы кровообраще-

ния, мозг недостаточным образом снабжается кислородом и, соответственно, страдает и умственное развитие ребенка.

При этом именно в дошкольном возрасте наиболее интенсивно развивается организм ребенка, формируются его будущие физические качества. И очевидно, что вопросы определения средств и методов физического воспитания ребенка для его наиболее гармоничного физического развития являются крайне важными.

В рамках исследования показано, что игровой метод (в частности, игры с мячом) является эффективным средством физического развития старших дошкольников. Игры с мячом, введение элементов спортивных игр в рамках физкультурных занятий мотивируют детей к двигательной активности, улучшается качество их сна, в целом самочувствие.

Список литературы

1. Артемова Л.В. Подвижные игры дошкольников / Л.В. Артемова. – М.: Инфра, 2011. – 254 с.
2. Бондаренко А.К. Воспитание детей в игре / А.К. Бондаренко. – М.: ЮНИТИ, 2014. – 215 с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, быстроту / Е.Н. Вавилова. – М.: Академия, 2011. – 215 с.
4. Лайзане С.Я. Физическое воспитание / С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 2004. – 410 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Папина Инга Викторовна, старший преподаватель

(e-mail: inga.papina@mail.ru)

Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

В данной статье рассматриваются основные черты дисциплины «Физическая Культура» в университете, ее негативные стороны и возможности развития в настоящее время.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, проблемы, развитие, студенты.

В университете физическая культура является обязательной дисциплиной и немаловажной составляющей целостного развития личности, т.к. психическое и физическое здоровье человека - исходная точка развития общества [1, с. 39].

Сам процесс образования построен на основе состояния здоровья у обучающихся. Но в настоящий момент, отмечается снижение интереса среди студентов высших учебных заведений к физическому воспитанию и спорту. Нынешняя негативная ситуация со здоровьем, мотивацией и физической подготовкой учащихся современных ВУЗов, приводит к тому, что

нужно кардинально поменять подход к проведению занятий физической культуры, сделать их более рациональными и грамотными. Это можно сделать с помощью самих учащихся. Например, через опросы. Узнать, что студентам нравится в занятиях физкультурой, что наоборот отталкивает, что бы они хотели в них добавить, в какое время продуктивнее заниматься (утром, на первых парах, в середине дня или в конце дня) и другое.

Таблица № 1 - Перспективы развития физической культуры и спорта в вузе

№	Задачи развития физической культуры и спорта в вузе	Проблемы, возникающие при обучении ФК у студентов	Пути решения проблем
1	Формирование мотива, интереса к активным занятиям физической культурой основного контингента студентов.	Пропуски занятий без уважительной причины.	1. Создание условий работы преподавателя физического воспитания в вузе, за счет чего происходит повышение уровня здоровья и физической подготовленности студента за счет увеличения объема нагрузки занятий по физической культуре, за внедрение самостоятельных (секционных) занятий по физической культуре.
2	Низкая физическая подготовленность студентов.	Отсутствие мотивационных установок к занятиям физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья.	2. Для обучения и воспитания студентов должны создаваться учебно-спортивные базы, которые необходимо содержать и обслуживать.
3	Формирование физического потенциала студентов.	Низкая информированность студентов в позитивном действии физических упражнений на организм занимающихся.	3. Поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития физической культуры.
4	Развитие интеллектуальной сферы личности студентов.	Низкая учебно-познавательная активность.	
5	Неудовлетворительное материально-техническое обеспечение условий занятий по физической культуре.		

В целях повышения эффективности физкультурного процесса у студентов следует акцентировать внимание на занятиях физкультурно-спортивного характера. Предлагается принять во внимание разработанные педагогические технологии, которые предполагают использования комплекса мер, включающих как интерактивные формы и методы, так и тра-

диционные. К ним можно отнести: лекции с использованием видеоматериалов по анализу интересующих вопросов, дискуссии, педагогические игры, разбавлять физические нагрузки умственными, то есть проводить игры интеллектуального характера, связанных с интересными фактами про различные виды спорта [3, с. 181].

Для привлечения студентов к занятиям физической культурой, необходимо перестроить систему оздоровительно-физкультурных и массово-спортивных мероприятий, сделать их более доступными, преобразовать их из соревнований для студентов, которые спортивно, более подготовлены, в соревнования, в которых могут принять участие студенты с разным уровнем состояния здоровья и физической подготовки [2, с. 108].

В процессе занятий обучающиеся развивают силу духа, выносливость и способность контролировать свои действия. Физическая культура имеет большой потенциал в формировании всесторонней личности. Однако в реальной практике физического воспитания эти богатые возможности используются не в полной мере. В настоящее время существует ряд проблем в развитии образовательной деятельности по физической культуре в ВУЗе.

Таким образом, можно выделить 4 основные проблемы, на которые необходимо обратить внимание и решить их, чтобы в дальнейшем эффективно развивать физическую культуру в университетах:

1. Улучшение негативного самочувствия и физической подготовленности студентов в современном вузе требует кардинальных решений.
2. Строительство и оборудование спортивных сооружений (площадок) для занятий физической культурой.
3. Необходимость дополнительной финансовой поддержки и спонсорства остается актуальной для вузов.
4. Особого внимания заслуживает проблема широкого участия подрастающего поколения в занятиях спортом.

Список литературы

1. Паршакова, В. М. Перспективы развития физической культуры и спорта в современной России / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 5-3. – С. 39-41;
2. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России // Инновационные педагогические технологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 108-110;
3. Рженева О. П. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента // Вестник Ангарского государственного технического университета. 2009. Т 3. №1. С. 181—184.
4. Носов Станислав Андреевич, Насонов Алексей Евгеньевич, Журавлев Александр Александрович Проблемы и перспективы физической культуры в вузах // Автономия личности. 2021. №1 (24).
5. Абдулов М. Р., Шамхалова К. Н. Актуальные проблемы формирования физической культуры студентов в системе высшего образования // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 2 (75). С. 76-81.

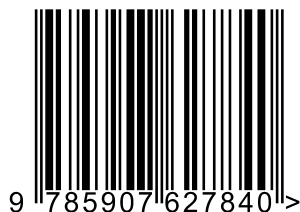
научное издание

Всероссийская
научно-практическая конференции
**Физическая культура, спорт
и здоровье в современном обществе:
проблемы и перспективы развития**

сборник научных статей

10 ноября 2022 года

ISBN 978-5-907627-84-0



Подписано в печать 19.11.2022 г.
Формат 60х84 1/16, Бумага офисная
Уч.-изд. л. 13,4 Усл. печ. л. 12,1 Тираж 100 экз. Заказ № 1635

Отпечатано в типографии
Закрытое акционерное общество "Университетская книга"
305018, г. Курск, ул. Монтажников, д.12
ИНН 4632047762 ОГРН 1044637037829 дата регистрации 23.11.2004 г.
Телефон +7-910-730-82-83